

Mental health services	خدمات الصحة العقلية
<p>Mental health issues affect people from all parts of society.</p> <p>Anxiety, depression, eating disorders, self-harm, substance abuse related disorders, suicide, and Schizophrenia are some of the more well-known conditions.</p> <p>But there are many more.</p> <p>About 45% of all people will experience a mental health problem at some time during their life.</p> <p>And one in five people experience mental health problems each year.</p> <p>These experiences can range a great deal in how they affect people, and for how long.</p> <p>In Victoria, there is expert advice available to assist you with the treatment of a mental health issue.</p> <p>Governments provide many services, and there are private options available too, helping you to get the support you need.</p> <p>It's important to remember that good mental health is about more than accessing professional services.</p> <p>Mental health is everyone's business.</p> <p>Friendship, family, community, education, safety, freedom from violence and discrimination, a good standard of living, and many more factors all help us to build good mental health.</p> <p>"Sometimes people might be in an emergency and need to call 000, or they're at imminent risk and maybe they need to call</p>	<p>تصيب المشاكل الصحية والعقلية أشخاص من كافة أقطاب المجتمع.</p> <p>قلق ، اكتئاب، اضطرابات الأكل أذي النفس ، اضطرابات متعلقة بتعاطي المخدرات الانتحار وانفصام الشخصية هي بعض الحالات المعروفة جداً.</p> <p>ولكن هناك أكثر بكثير.</p> <p>سيمر حوالي 45 % من كافة الناس في مشكلة صحية عقلية في وقت معين في حياتهم.</p> <p>وسيمر واحد من بين خمسة أشخاص بمشاكل صحية عقلية كل سنة.</p> <p>يمكن أن تختلف هذه التجارب إلى حد كبير بكيفية وطول مدة تأثيرها على الشخص.</p> <p>تتوفر في فيكتوريا نصائح من أخصائيين لمساعدتك على العلاج من مشكلة صحية عقلية.</p> <p>تقدم الحكومات الكثير من الخدمات وهناك خيارات خاصة متوفرة أيضاً، لمساعدتك للحصول على الدعم الذي تحتاجه.</p> <p>من المهم أن تتذكر أن الصحة العقلية الجيدة لا تقتصر على خدمات مهنية.</p> <p>الصحة العقلية هي شأن كل فرد.</p> <p>الصداقة ، العائلة ، المجتمع، التعليم ، الأمان ، السلامة من العنف والتمييز ومستوى المعيشة وعوامل أخرى كثيرة الجيد كلها تساعدنا على بناء صحة عقلية جيدة .</p> <p>قد يتعرض الأشخاص أحياناً الى حالة طارئة ويحتاجون الاتصال بـ 000 أو يشكون من التعرض لخطر محقق ما وربما يحتاجون الاتصال بـ 000. أو برقم وحدة الأمراض النفسية في</p>

000. Or maybe the psychiatric triage number in Victoria, you know, those services are available in emergencies or in crises."

For non-emergency mental health issues, Victoria offers public and private services.

And your GP can work with you to help make the decision on what is the best treatment for you.

You might access the public system, where many mental health services for severe mental health experiences are subsidised.

Or your local doctor can refer you to private mental health services such as counsellors, psychologists, and psychiatrists, with most initial sessions eligible for a Medicare rebate.

People with a disability resulting from mental health problems may be eligible for support under the National Disability Insurance Scheme, as it rolls out.

Support and advice is also available for family, friends, and carers of people with mental health conditions.

"It's really important that people with a mental illness call out for help as soon as possible, and it's great because services like ours are voluntary and we meet people where they're at and getting help early is really important. Getting support from your doctor and its health services, is important for recovery. It's not something that people can really cope with on their own. You need your family, you need mental health services, clinical services, to be able to support people to recover."

فيكتوريا. أنت تعلم أن تلك الخدمات متوفرة في حالات الطوارئ أو الأزمات.

تقدم فيكتوريا في حالات الصحة العقلية غير طارئة خدمات خاصة وعامة.

ويمكن أن يعمل طبيبك معك لمساعدتك على اتخاذ القرار حول أفضل علاج لك.

يمكنك الحصول على خدمة بموجب النظام الصحي حيث تُموّل أغلبية خدمات الصحة العقلية للأمراض العقلية الحادة من الحكومة.

أو طبيبك المحلي يمكنه تحويلك لخدمات صحية عقلية خاصة مثل مستشارين، أطباء نفسيين ومعالجين نفسيين. تكون معظم الجلسات الأولية فيها بموجب تلقي تخفيض من مديكير.

قد يؤهل الأشخاص ذوي الإعاقة الناتجة عن مشاكل صحية عقلية للدعم بموجب البرنامج الوطني للتأمين ضد الإعاقة، حين يتم تعميمها.

الدعم والنصيحة متوفران أيضاً للعائلة والأصدقاء ومقدمي الرعاية الذين يقدمون الرعاية للأشخاص المصابين بحالة صحية عقلية.

من المهم جداً أن يطلب الأشخاص الذين يعانون من مرض عقلي المساعدة في أقرب وقت وهذا شيء رائع لأن خدماتنا تطوعية ونلتقي مع الأشخاص أينما كانوا والحصول على المساعدة مبكراً أمراً بالغ الأهمية. الحصول على دعم من طبيبك وخدماته الصحية هو مهم للتعافي.

Mental health issues are experienced by people of all ages, cultures, and backgrounds.

And services can provide help for a broad range of needs.

As you and your support team move through your plan, there can be a number of different experts.

"I work on a team to provide young people and families with psychological intervention to help support them through mental health difficulties. And we also link people in with other services that might be helpful to them. We help people who are coming in with issues like depression and anxiety, but it also varies to more distressing topics as well."

"I suffered from depression and anxiety and it's helped me to learn how to channel my mind to control those things. The services are definitely far most beneficial with individual counselling. I luckily had a psychologist that I really clicked with, and that I felt really safe and secure with, to help fix it and take control of my situation."

There are many different types of mental health professionals and services that you might use.

These can include GPs, psychiatrists, nurses, community workers, social workers, occupational therapists, peer workers, psychologists, and counsellors.

"The important aspect is to develop trust and build rapport first of all. People are sharing very personal things with you, and things that are very important. So it's really important to

يمر بالمشاكل الصحية العقلية أشخاص من كافة الأعمار والثقافات والخلفيات.

يمكن للخدمات المختلفة أن تقدم المساعدة لمجموعة من الاحتياجات.

عندما تبدأ أنت وفريق الدعم العمل على تنفيذ خطتك قد يكون هناك عدد من مختلف الاختصاصيين.

أعمل مع فريق يقدم للصغار في السن والعائلات بتوسطاً في مجال خدمات المعالجة النفسية لمساعدتهم خلال الصعوبات الصحية العقلية. كما أننا نوصّل الأشخاص بخدمات أخرى قد تساعدكم. نساعد الأشخاص الذين يأتون إلينا ويعانون من مشاكل مثل الاكتئاب والقلق، لكنها قد تصل إلى مواضيع مأساوية أيضاً.

عانيت من اكتئاب وقلق وساعدتني للتعلّم كيفية توجيه فكري للتحكم بهذه الأشياء. الخدمات التي وجدتها حتماً فعالة بشكل كبير كانت الاستشارة الفردية. كنت محظوظ بالطبيب النفسي الذي ارتحت معه وشعرت فعلاً بالسلامة والأمان، لمساعدتي على حلّ حالتي والتحكم بها.

هناك أنواع كثيرة ومختلفة من الخدمات والاختصاصيين في مجال الصحة العقلية التي يمكنك استخدامها.

وتشمل الأطباء العموميين، أطباء نفسيين، ممرضات، موظفين مجتمعيين، أخصائيين اجتماعيين معالجين وظيفيين، عمال نظراء، معالجين نفسيين واستشاريين.

النقطة المهمة هي تطوير الثقة وبناء الانسجام أولاً. أناس يتقاسمون أمور خاصة جداً وأمور مهمة جداً. لذلك من المهم جداً بناء الثقة، وعندما تبنيها، يمكنك بدء الرحلة مع الشخص.

develop that trust, and then, once you've got that, then you can go on a bit of a journey with someone."

"When Adam took me on as a client, gave me a lot more confidence boost, just having that extra support."

Support and intervention services provide immediate help and support to people with a mental illness or psychiatric disability who are acutely ill or in crisis.

These services also help people to access other specialists or support they may need.

There are mental health services specifically for older people, as well as for people from diverse cultural backgrounds, including refugees.

Child and youth mental health services offer specialised mental health services as well, and there is a rural and remote areas programme, if you live in regional Victoria.

If you need support call Lifeline on 13 11 14.

If you need urgent assistance, contact Emergency on 000.

For more information visit:
[BETTERHEALTH.vic.gov.au/mentalhealth](https://betterhealth.vic.gov.au/mentalhealth)

" عندما قابلني آدم كزبون ، أعطاني جرعة أكبر من الثقة من خلال منحي هذا الدعم الإضافي فقط."

- خدمات الدعم والتدخل تُقدم دعماً ومساعدة فورية للأشخاص المصابين بمرض عقلي أو إعاقة نفسية شديدة أو يمرون في أزمة.

هذه الخدمات تساعد الأشخاص أيضاً للوصول إلى اختصاصيين آخرين أو دعم قد يحتاجون إليه.

هناك خدمات صحّية عقلية خصيصاً للكبار في السن وكذلك لأشخاص من خلفيات ثقافية مختلفة، بما فيهم اللاجئين.

توفر خدمات الصحة العقلية للشباب والأطفال خدمات صحّية عقلية متخصصة أيضاً وهناك برامج في مناطق ريفية ونائية، إذا كنت تعيش في أقاليم فيكتوريا.

إذا كنت بحاجة إلى دعم اتصل على 13 11 14 Lifeline.

إذا كنت بحاجة لمساعدة بصفة مستعجلة اتصل بالطوارئ على الرقم 000 .

للمزيد من المعلومات قم بزيارة:
[BETTERHEALTH.vic.gov.au/mentalhealth](https://betterhealth.vic.gov.au/mentalhealth)