

Mental Health Services**Akıl sağlığı servisleri**

Mental health issues affect people from all parts of society.

Anxiety, depression, eating disorders, self-harm, substance abuse related disorders, suicide, and Schizophrenia are some of the more well-known conditions.

But there are many more.

About 45% of all people will experience a mental health problem at some time during their life.

And one in five people experience mental health problems each year.

These experiences can range a great deal in how they affect people, and for how long.

In Victoria, there is expert advice available to assist you with the treatment of a mental health issue.

Governments provide many services, and there are private options available too, helping you to get the support you need.

Akıl sağlığı sorunları toplumun her kesiminden insanları etkiler.

Kaygı, bunalım, yemek yeme bozukluğu, kendini yaralama, madde bağımlılığı ile ilişkili bozukluklar, intihar ve şizofreni çok daha iyi bilinen sorunların bazılarıdır.

Ancak, bunların dışında daha pek çokları var.

Tüm insanların yaklaşık %45'i yaşamlarının bir döneminde bir akıl sağlığı sorunu yaşayacaktır.

Ve her beş kişiden biri her yıl akıl sağlığı sorunu yaşamaktadır.

Bu sorunlar, insanları nasıl etkilediği ve ne kadar sürdüğüne bağlı olarak farklılıklar gösterir.

Victoria'da, bir akıl sağlığı sorununun tedavisi ile ilgili size yardım edecek uzman danışmanlık vardır.

Hükümetler birçok servis sağlar, ve ihtiyacınız olan desteği almanıza yardımcı olacak özel sektör seçenekleri de vardır.

It's important to remember that good mental health is about more than accessing professional services.

İyi bir akıl sağlığının profesyonel servislere ulaşmanın ötesinde bir şey olduğunu unutmamak önemlidir.

Mental health is everyone's business.

Akıl sağlığı herkesin sorunudur.

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.

Arkadaşlık, aile, toplum, eğitim, güvenlik, şiddet ve ayrımcılığa maruz kalmama, iyi bir yaşam standardı, ve daha birçok faktör iyi bir akıl sağlığı oluşturmamıza yardım eder.

"Sometimes people might be in an emergency and need to call 000, or they're at imminent risk and maybe they need to call 000. Or maybe the psychiatric triage number in Victoria, you know, those services are available in emergencies or in crises."

Bazen insanlar âcil bir durumda kalabilir ve 000'i aramaları gerekebilir, veya pek yakın bir risk altında olup 000'i aramaları gerekebilir. Veya Victoria psikiyatrik öncelik tespiti numarasını. Bildiğiniz gibi bu servisler acil durumlarda veya krizlerde kullanılmaya hazırdır.

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

Âcil olmayan akıl sağlığı sorunları için Victoria eyaleti kamu ve özel servisler sunar.

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

Ve aile doktorunuz sizin için en iyi tedavinin ne olduğuna karar vermenizde size yardımcı olabilir.

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

Ciddî akıl sağlığı durumlarının indirim desteği aldığı birçok akıl sağlığı servislerine kamu sisteminden erişebilirsiniz.

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."

Veya aile doktorunuz sizi özel akıl sağlığı servislerine sevk edebilir, örneğin ilk seansların çoğunun Medicare iadesine hak kazandığı danışmanlar psikologlar ve psikiyatristler gibi.

Akıl sağlığı sorunları nedeniyle engelliliği olan kişiler, Ulusal Engellilik Sigortası Programı uygulaması yayıldıkça, bu program altında destek almaya hak kazanabilir.

Ayrıca, akıl sağlığı sorunu olan kişilerin ailesi, arkadaşları ve bakıcıları için de destek ve servis mevcuttur.

Akıl sağlığı sorunu olan kişilerin mümkün olan en kısa süre içinde yardım istemeleri gerçekten önemlidir ve bizim ve benzer servislerin gönüllü olması da harika bir şey ve biz insanların bulundukları yerlere gidiyoruz ve yardımı erken almak gerçekten önemlidir. Doktorunuzdan ve onun sağlık hizmetlerinden destek almak iyileşmeniz için önemlidir. Bu durum insanların kendilerinin başedebilecekleri bir durum değildir. İnsanların iyileşmesine destek olabilmek için aileye, akıl sağlığı servislerine, klinik servislerine ihtiyaç vardır.

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."

Akıl sağlığı sorunları her yaştan, kültürden ve geçmişten gelen insanların başına gelir.

Ve servisler çok farklı ihtiyaçlar için yardım sağlar.

Siz ve destek ekibiniz planınızı uyguladıkça değişik uzmanlar devreye girebilir.

Genç insanlara ve ailelere akıl sağlığı sorunları konusunda destek yardımı için psikolojik müdahale sağlayan bir ekipte çalışıyorum. Ayrıca, insanları onlara yardımcı olabilecek diğer servislerle ilişkilendiriyoruz. Bunalım ve kaygı gibi sorunlarla gelen insanlara yardım ediyoruz, fakat bu yardım daha üzücü konulara da yayılıyor.

Benim bunalım ve kaygı sorunlarım vardı ve bu yardım bu sorunları kontrol için aklımı nasıl kanalize edeceğimi öğrenmeme yardım etti. Bu servisler kişisel danışma ile kesinlikle çok daha yararlı olmaktadır. Sorunumu halletmeme ve durumumu kontrol etmeme yardımcı, gerçekten iyi anlaştığım ve kendimi güvende hissettiğim bir psikoloğum olduğu için şanslıyım.

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 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.

Kullanabileceğiniz çok farklı tiplerde akıl sağlığı profesyonelleri ve servisleri vardır.

Bunların içinde aile doktorları psikiyatristler, hemşireler, toplum çalışanları, sosyal görevliler, meşguliyetle tedavi uzmanları, akran görevliler, psikologlar ve danışmanlar yer almaktadır.

Önemli olan ilk başta güven ve dostça ilişki geliştirmektir. İnsanlar sizinle çok kişisel ve çok önemli olan şeylerini paylaşıyorlar. Bu nedenle, bu güveni geliştirmek çok önemlidir ve bu güven elde edildikten sonra bu kişiyle böyle bir yolculuğa çıkabilirsiniz.

Adam beni müşterisi olarak kabul edince bu ilâve desteği elde etmek bana çok daha fazla güven artışı sağladı.

Destek ve müdahale servisleri ileri derecede hasta veya krizde olan akıl hastası veya psikiyatrik engelli kişilere anında yardım ve destek sağlar.

Bu servisler ayrıca, insanlara ihtiyaçları olabilecek diğer uzmanlara veya desteğe erişimlerinde de yardım eder.

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

Sığınmacılar da dahil çeşitli kültürel geçmişi olan insanlar için olduğu kadar özellikle yaşlılar için de akıl sağlığı servisleri vardır.

Çocuklar ve gençler için olan akıl sağlığı servisleri de uzmanlaşmış akıl sağlığı hizmetleri sunar, ve Victoria'nın kırsal kesiminde yaşıyorsanız kırsal ve uzak bölgeler için de programlar vardır.

Âcil destek ihtiyacınız varsa 13 11 14'den Lifeline'ı arayın.

Âcil yardım ihtiyacınız varsa 000 Acil Durum hattını arayın.

Daha fazla bilgi için
betterhealth.vic.gov.au/mentalhealth sitesine girin.