



الصحة النفسية للأشخاص المتنوعين ثقافياً ولغوياً (Culturally and Linguistically Diverse - CALD)

معلومات مفيدة

يقدم هذا الكتيب معلومات للأشخاص من خلفيات ثقافية ولغوية متنوعة. يمكن أن تساعدك هذه المعلومات في دعم شخص تهتم به ويشعر بالمرض أو القلق أو التوتر.

تم التمويل بفخر من قبل
حكومة ولاية NSW



العربية | Arabic



Mental Health
Carers NSW



امسح رمز الاستجابة السريعة QR
ضوئياً للوصول إلى جميع الكتيبات.



مجموعات دعم مقدم الرعاية:

إذا كنت ترغب في التواصل مع عائلات أخرى:

- Transcultural Mental Health Centre
(مركز الصحة النفسية عابر للثقافات):
www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre-tmhc/community/carers
- WayAhead: أين يمكنني العثور على مجموعات دعم CALD على موقع الإنترنت؟ استخدم شريط البحث مع نتائج البحث عن CALD والرمز البريدي في خانة بحث WayAhead
- Carer Gateway (منظمة غايت واي لمقدمي الرعاية): راجع www.carergateway.gov.au/translated-resources

مزيد من المعلومات

- برنامج الصحة النفسية للأسرة ومقدمي الرعاية:
<https://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/Pages/services-family-carer.aspx>
 - Lifeline: مجموعة أدوات لمقدمي الرعاية:
www.lifeline.org.au/media/wyjpzxw5/web_sept_11-4pp-tool-kit_help_someone_at_risk_of_suicide.pdf
- اتصل بـ Lifeline إذا كان شخص ما يعاني من أزمة شخصية أو ضيق أو يفكر في إيذاء نفسه: خدمة هاتفية على مدار 24 ساعة 13 11 14
- Beyond Blue
www.beyondblue.org.au/get-support/support-someone/look-after-your-mental-health-and-wellbeing-as-a-supporter 1300 22 4636
 - Carer Gateway
www.carergateway.gov.au 1800 422 737
 - Carers NSW
www.carersnsw.org.au 02 9280 4744
 - Safe Havens Cafes
مبادرة صحية في ولاية نيو ساوث ويلز للأشخاص الذين لديهم أفكار انتحارية
www.health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx

- Mental Health Line NSW
(خط الصحة العقلية في ولاية NSW):
خدمة هاتفية على مدار 24 ساعة - 1800 011 511
Transcultural Mental Health Centre
(مركز الصحة النفسية عابر للثقافات):
الهاتف: 9912 3850 (02)؛ من الاثنين إلى الجمعة من 5:00 pm - 8:30 am
البريد الإلكتروني: tmhc@health.nsw.gov.au
Transcultural Mental Health Line
(خط الصحة النفسية عابر للثقافات): 1800 648 911
من الاثنين إلى الجمعة: من 4:30 pm - 9:00 am
Transcultural Mental Health Line هي خدمة هاتفية لدعم الأشخاص الذين يعيشون في ولاية NSW والذين ينتمون إلى مجتمعات متنوعة ثقافياً ولغوياً.



تلميحات مفيدة

على الرغم من أن الشخص الذي تهتم به قد يتحدث الإنجليزية الآن، إلا أنه عندما يكون مريضًا قد يفضل أن تتم مخاطبته بلغته الخاصة.

إذا كنت أنت أو الشخص الذي تهتم به تفضلان عدم الذهاب شخصياً إلى مراكز الخدمات، فاسأل عما إذا كان بإمكانك التحدث إلى شخص ما عبر الإنترنت أو أن يأتوا إلى المنزل.

أين يمكنني الحصول على معلومات حول الترجمة الكتابية والشفهية؟

خدمة الترجمة الكتابية والشفهية: ترجمة فورية شفوية عبر الهاتف | [Translating and Interpreting Service \(TIS National\)](http://Translating and Interpreting Service (TIS National))

www.tisnational.gov.au/en/Our-services/interpreting-services/Immediate-phone-interpreting

الهاتف: 131 450 (من داخل أستراليا)، +613 9268 8332 (من خارج أستراليا)

ما هي حقوقكم كمقدم رعاية؟

يجب أن تتوقع بأن تتمتع بالحقوق التالية:

- الاعتراف بثقافتك والحصول على الدعم الآمن ثقافيًا حيث تشعر بالراحة والتفهم.
- الحصول على الاحترام لثقافتك وهويتك.
- الحصول على إجابات واضحة لأسئلتك.
- المساعدة في التحدث إلى شخص لديه خلفية مماثلة، على سبيل المثال، شخص ذكر أو أنثى، أو يتحدث لغتك.
- الترجمة الكتابية والشفهية:
 - ◀ يمكنك طلب مترجم شفهي والحصول على ترجمة المواد كتابياً إلى لغتك لصالح الجميع، حتى لو كنت أنت أو أي شخص آخر في أسرتك لديه معرفة باللغة الإنجليزية
 - الخصوصية والسرية:
 - ◀ لديك الحق في الخصوصية والسرية. لا يمكن للطبيب مشاركة أي شيء قمت بمشاركته عن الشخص الذي تهتم به دون إعطائك إذن له أو لأي شخص.
 - ◀ توفر خدمة Translating and Interpreting Service (TIS) أيضاً الخصوصية والسرية.

يحق للشخص الذي تهتم به التمتع بالخصوصية والسرية. وهذا يعني أنك قد لا تتلقى معلومات من المتخصصين في مجال الصحة حول الشخص الذي تهتم به.

قد يكون من المفيد للشخص الذي تهتم به إكمال استمارة مقدم الرعاية المعيّن (Designated Carer) معك حتى يحصل الأطباء على الإذن للتحدث معك حول علاجه وأدويته: www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/legislation/Documents/nh606713a.pdf

هل يشعر الشخص الذي تهتم به بالحزن أو القلق أو المرض؟

من الطبيعي أن تشعر بالحزن بسبب التقلبات التي تحدث في الحياة. ولكن إذا كان الشخص الذي تهتم به يعاني من تراجع في صحته على مدى فترة أطول، أو يواجه صعوبة في إدارة حياته اليومية، أو يعاني من تغيرات مفاجئة في الحالة المزاجية أو إذا تحدّث عن إيذاء نفسه، فمن المهم أن تطلب له المساعدة وأيضاً الدعم لنفسك.

للعثور على معلومات أخرى حول العلامات التي تشير إلى أن الشخص الذي تهتم به قد يعاني من صعوبات، قم بمسح رمز الاستجابة السريعة QR الموجود على الصفحة الخلفية من هذا الكتيب للاطلاع على المورد، 'Supporting Someone through a Mental Health Crisis' (دعم شخص ما خلال أزمة الصحة النفسية).

ماذا يمكنني أن أفعل؟

تحدث مع طبيبك. سيشرح طبيبك أسئلة حول صحة الشخص الذي تهتم به ثم يقوم بإنشاء ما يسمى بخطة الصحة النفسية. تغطي خطة الصحة النفسية جميع جوانب حياته وصحته وارتباطاته وروحانيته ورفاهه العاطفي.

في بعض الأحيان، يقوم الطبيب بإحالة الشخص الذي تهتم به إلى دعم متخصص في الصحة النفسية، مثل المستشارين النفسيين والأخصائيين النفسيين والأطباء النفسيين.

