

Mental Health Month 2026

A little
Connection
goes a long way

شهر الصحة النفسية 2026

قليل من

التواصل

يحدث فرقاً كبيراً



Proudly funded by



Wayahead Mental Health Association NSW



الحالات التي تتطلب تدخلاً فورياً للحفاظ على السلامة

إذا كنت قلقاً بشأن وجود خطر فوري عليك أو على شخص آخر، اتصل على الرقم 000.

خدمات الدعم المجانية المتاحة على مدار الساعة

تتوفر خطوط المساعدة التالية في جميع الأوقات لتقديم الدعم العاجل في مجال الصحة النفسية والدعم في الأزمات.

Lifeline (خط الحياة)

13 11 14

خدمة معاودة الاتصال لشؤون الانتحار (Suicide Call Back Service)

1300 659 467

خط الصحة النفسية في نيو ساوث ويلز (NSW Mental Health Line)

1800 011 511

Beyond Blue

1300 22 46 36

13YARN

13 92 76

(خدمات الدعم خلال الأزمات للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس)

خط مساعدة الأطفال (Kids Helpline)

1800 55 1800

خدمة المشورة لشؤون الكحول والمخدرات (ADIS)

1800 250 015

خطوط دعم مجانية أخرى

Wayahead

1300 794 991

(مساعدة في العثور على خدمة الصحة النفسية المناسبة في نيو ساوث ويلز)

9 صباحاً إلى 5 مساءً، الإثنين إلى الجمعة

headspace

1800 650 890

3 بعد الظهر إلى 10 ليلاً، طوال أيام الأسبوع

SANE Australia

1800 187 263

10 صباحاً إلى 8 ليلاً، الإثنين إلى الجمعة

الخط المباشر لشهود الحرب (Witness to War Hotline)

1800 845 198

9 صباحاً إلى 8 ليلاً، الإثنين إلى الجمعة

QLife

1800 184 527

3 بعد الظهر إلى 9 ليلاً، طوال أيام الأسبوع

الدعم المتخصص

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة إضافية، راجع طبيبك العام للحصول على "خطة رعاية للصحة النفسية" (Mental Health Care Plan) وإحالة إلى أحد المتخصصين في مجال الصحة النفسية.

دعم مقدمي الرعاية

تقدم الخدمات التالية دعماً مجانياً وثقيفاً وفرص ترابط لمقدمي الرعاية لأشخاص يعانون من مرض نفسي أو من مشكلات صحية أخرى.

Carer Gateway

1800 422 737

8 صباحاً إلى 5 مساءً، الإثنين إلى الجمعة

carergateway.gov.au

دعم الأقران ومجتمعات الدعم عبر الإنترنت

Wayahead دليل

اعثر على خدمات الصحة النفسية والدعم

في جميع أنحاء نيو ساوث ويلز

directory.wayahead.org.au

مجموعات Wayahead لدعم الذين يعانون من القلق

wayahead.org.au/anxiety-programs/

منتديات Beyond Blue

forums.beyondblue.org.au

خدمات headspace للدعم عبر الإنترنت

headspace.org.au/online-and-phone-support/

منتديات SANE

saneforums.org

Safe Havens (الملاذات الآمنة)

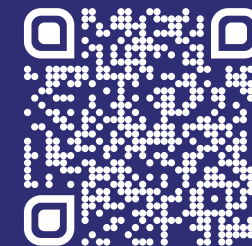
health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/

برنامج Embrace للصحة النفسية للثقافات المتعددة

embracementalhealth.org.au

المفوضية الوطنية للصحة النفسية

mentalhealthcommission.gov.au/find-support



اعرف المزيد

هنا



يركّز شعار "شهر الصحة النفسية" لهذا العام،
"قليل من الترابط يُحدث فرقاً كبيراً"،
على دور لحظات الترابط اليومية في تعزيز صحتنا النفسية.

يمكن أن يتخذ الترابط أشكالاً عديدة، سواء أكان مع الآخرين أم مع العالم من حولنا أم مع أنفسنا.

وتُظهر الأبحاث أن الشعور بالترابط يساعد على الحدّ من التوتر وتحسين التوازن العاطفي ويجعلنا أكثر قدرة على مواجهة تحديات الحياة.

كما أن قضاء بعض الوقت بمفردنا قد يدعم صحتنا النفسية، فاختيار أوقات هادئة لأنفسنا يساعدنا على استعادة نشاطنا والتأمل والشعور بالالتزان والاستقرار. إلا أن العزلة عندما تكون غير مرغوب فيها أو طويلة الأمد، قد تؤثر سلباً على صحتنا النفسية.

وأحياناً قد تجعل مشكلات الصحة النفسية وضغوط تكاليف المعيشة والعوائق، مثل عدم سهولة الحصول على الخدمات أو ضيق الوقت أو التمييز، تجعل الشعور بالترابط أكثر صعوبة. عندما يحصل ذلك، يمكن أن يساعدنا البدء بخطوات صغيرة وقابلة للتنفيذ على بناء شعور بالترابط مع مرور الوقت، بطرق تتناسب مع حياتنا وظروفنا.

يشجع هذا الشعار الناس على الانتباه
إلى أشكال الترابط التي تمنحهم أكبر قدر
من الدعم

- سواء أكان ذلك مع الأشخاص
أمر الأماكن أمر الروتين اليومي
أمر اللحظات التي تساعد على
منح شعور بالالتزان والاستقرار،
فكل شعور بالترابط، مهما كان
بسيطاً، له قيمته.

الإصغاء باهتمام أثناء الحديث
لفهم وجهة نظر محدّثك فهماً
حقيقياً.

What can
Connection
look like?

ما هي أشكال

الترابط؟



الترابط مع إحدى
الخدمات أو مع شخص
موثوق للحصول على
المعلومات أو الدعم.



التواجد في مجتمع
أو منتدى عبر الإنترنت
حول موضوع يهمك.



تبادل الحديث مع أحد الجيران
أو موظف صندوق الدفع أو
أحد العاملين في مجال الدعم
أو موظف إعداد القهوة أو
زميل دراسة أو زميل عمل أثناء
النشاطات اليومية المعتادة.



الترابط مع ثقافتك من خلال
اللغة أو الأرض أو الطعام أو
الموسيقى أو القصص أو الفن
أو كبار السن في المجتمع.

قضاء بعض الوقت في
مكان عام أو مألوف،
مثل المكتبة أو الحديقة أو
المقهى المحلي، مع العائلة
أو صديق أو حيوان أليف أو
حتى بمفردك.



اتباع ممارسات بسيطة تساعدك على
الترابط مع نفسك، مثل كتابة اليوميات
أو ممارسة اليقظة الذهنية أو الصلاة أو
قضاء وقت في الطبيعة.



ملاحظة المواقف اليومية البسيطة
وتقديرها، مثل التحية الودية أو
الابتسامة أو رؤية وجه مألوف أو موقف
يجعلك تبسم أو تضحك.



ما هي إحدى الطرق البسيطة
التي يمكن أن تساعدك على
تعزيز شعورك بالترابط؟



المشاركة في نشاط أو هواية
تشعر عند ممارستها بالارتياح
ويسهل عليك البدء بهما،
ولو لفترة قصيرة.