

2024 Mental Health Month

# دعنا نتحدّث عن كيف يمكن أن تكون حليفاً للصحة العقلية...



MENTAL  
HEALTH  
MONTH  
OCTOBER

Activate  
workforce partners

Proudly funded by  
NSW  
GOVERNMENT

Wayahead®

## خطوط المساعدة الهاتفية

1300 794 991 **Wayahead**

9 صباحاً - 5 مساءً من الإثنين إلى الجمعة  
مساعدة في العثور على الخدمة المناسبة لك في نيو ساوث ويلز

13 11 14 (خط الحياة) **Lifeline**

دعم على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لأي أحد يمرّ بأزمة شخصية

1800 55 1800 (خط مساعدة الأطفال) **Kids Helpline**

تقديم المشورة هاتفياً وعبر الإنترنت للأشخاص بسنّ 5 إلى 25 عاماً

1300 22 46 36 **Beyond Blue**

دعم للصحة العقلية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع

1800 184 527 **QLife**

دعم لـ LGBTQI+ من الساعة 3 بعد الظهر إلى الساعة 12 منتصف الليل  
من كل يوم

1800 187 263 **SANE Australia**

دعم لأشخاص أو لأصدقاء أو أفراد عائلات أشخاص لديهم اضطرابات  
معقدة في الصحة العقلية

1300 845 745 (خط المواساة) **Griefline**

دعم للأشخاص الذين يمرون بفترة حزن وخسارة لعزيب، من 8 صباحاً  
إلى 8 مساءً طوال أيام الأسبوع بالتوقيت الشرقي لأستراليا

**Suicide Call Back Service** (خدمة معاودة الاتصال

بالمخبرين لشؤون الانتحار) 1300 659 467

24/7 تقديم المشورة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لمن  
تراودهم أفكار بالانتحار ولمقدمي الرعاية لهم وللذين فقدوا عزيزاً  
أقدم على الانتحار

**NSW Mental Health Line** (خط الصحة العقلية

في نيو ساوث ويلز) 1800 011 511

خط هاتفي متوفّر على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لتقديم  
المعلومات ودخول المستشفيات لشؤون الصحة العقلية

إخلاء من المسؤولية - الناس كائنات معقدة،  
وكل وضع يختلف عن الآخر؛ هذه نصيحة عامة  
يمكن أن يساعدك إسداؤها على بدء الحديث  
مع شخص يهتمك أمر رعايته.



Let's talk about how to be a Mental Health Ally

Arabic

## أنواع الدعم الأخرى

مجموعات **Wayahead** لدعم القلق -  
<https://understandinganxiety.wayahead.org.au/support-group-locations/>



**One Door Mental Health Support**  
**Groups** (مجموعات دعم الصحة العقلية)  
<https://www.onedoor.org.au/support-groups>



## الرباطات المجتمعية

**SANE Forums**  
<https://saneforums.org/>



**Meetup**  
رابطات مجتمعية واجتماعية  
<https://www.meetup.com>



تذكّر، إن مجرّد تواجدك من أجل شخص تهتمك  
سلامته هو أهم شيء وإنك لست متواجداً  
لتشخيص حالته - ما عليك سوى الإصغاء إليه  
ودعمه.

01.

## تواصل



اتصل بالمقربين منك وتفقد أحوالهم، إذا لاحظت تغييراً في تصرفاتهم. خصص الوقت لتفقد أحد مقرب إليك تهتمك سلامته. بإمكانك التواصل معه عن طريق اللقاء في نزهة على الأقدام، أو حول فنجان قهوة أو شاي أو أثناء القيام بشيء يستمتع به كلاكما.

من الوسائل التي يمكنك بواسطتها التواصل معه إرسال رسالة نصية له عبر الهاتف أو الاتصال به هاتفياً.

عندما تتواصل، اطرح أسئلة مثل:

- كيف أحوالك؟
- لاحظت بالمدة الأخيرة أنك لست على طبيعتك، ما رأيك في أن نردش سوياً؟
- هل هناك شيء في فكرك تحب أن تتكلم عنه؟
- إذا رفض دعوتك (لا تعتبر الرفض موجهاً ضدك - فقد لا يكون جاهزاً للردشة) تذكر أن تتابع تفقد أحواله وتشجعه على التواصل مع أفراد عائلته وأصدقائه ومجتمعه.

02.

## الإصغاء المعمق



عندما يعاني شخص من ضيق نفسي، قد يكون التواصل صعباً؛ لذا فإن تخصيص الوقت الكافي للإصغاء إليه وفهم مشاكله يفسح المجال للتطرق إلى مواضيع عديدة ولا يزيد الضغط على الحديث.

مارس الإصغاء الفعّال، بما في ذلك الانتباه إلى التواصل غير اللفظي - لا تبدأ بالتخطيط لما ستقوله ولا تفرض آراءك أو حلولك، بل قم بمجرد الإصغاء

- افسح الكثير من الوقت للردود (لا تقاطع) وأتح المجال للشخص أن يكتب ردوده أو يبعث رسالة نصية بها إذا كان يفضل ذلك
- مارس الإصغاء للفهم وليس للرد، واطرح أسئلة للاستيضاح إذا احتجت إلى ذلك
- قد يساعدك إعادة تكرار الأشياء إلى الشخص للتأكد من فهمك لما يقوله والتحقق من صحة ما يمر به.



03.

## الدعم المتواصل



إذا كنت قلقاً بشأن شخص ما، من المهم أن تعاود تفقد أحواله بانتظام وإذا لم تكن أنسب شخص للقيام بذلك قد يُستحسن أن توكل هذه المهمة إلى أحد مقرب أكثر منه. وإذا استطعت، خصص وقتاً آخر للتواصل شخصياً أو المشاركة بممارسة نشاط معاً.



## المساعدة المتخصصة

إذا كنت تعتقد أن الشخص الذي يهتمك أمره قد يحتاج إلى مساعدة إضافية فشجعه على مراجعة طبيبه العام للحصول على خطة رعاية للصحة العقلية مرفقة بإحالة إلى اختصاصي بالصحة العقلية.