

Mental Health Month 2026

A little
Connection
goes a long way

ماه صحت روانی در سال 2026

یک
پیوند

خُرد راه درازی می رود

Proudly funded by



Wayahead Mental Health Association NSW



برای نگرانی های ایمنی عاجل

اگر نگرانی عاجل نسبت به خود یا دیگری دارید، به 000 تلفون کنید.

خدمات حمایتی رایگان 24/7

این خط های تلفونی شبانه روز برای حمایت در موارد عاجل صحت روانی و بحرانی در دسترس می باشند.

Lifeline (خط نجات بخش)

13 11 14

خدمات جواب دهنده تلفون در موارد خودکشی (Suicide Call Back Service)

1300 659 467

خط صحت روانی نیوساوت ولز (NSW Mental Health Line)

1800 011 511

Beyond Blue

1300 22 46 36

13YARN

13 92 76

(حمایت بحرانی برای بومیان و جزیره نشینان تنگه تورز)

خط تلفون کمک به اطفال (Kids Helpline)

1800 55 1800

خدمات اطلاع رسانی الکول و مواد مخدر (ADIS)

1800 250 015

خدمات حمایتی رایگان دیگر

Wayahead

1300 794 991

(برای کمک در یافتن خدمات صحت روانی مناسب در نیوساوت ولز)

دوشنبه تا جمعه، 9 صبح - 5 بعد از ظهر

headspace

1800 650 890

7 روز هفته، از 3 تا 10 بعد از ظهر

SANE Australia

1800 187 263

دوشنبه تا جمعه، 10 صبح - 8 شب

خط مستقیم شاهد جنگ (Witness to War Hotline)

1800 845 198

دوشنبه تا جمعه، از 9 صبح تا 8 شب

QLife

1800 184 527

7 روز هفته، 3 بعد از ظهر - 9 شب

حمایت مسلکی

اگر به کمک بیشتری نیاز دارید، با **دکتر عمومی خود صحبت کنید** تا یک پلان مواظبت صحت روانی برای تان تهیه نماید و شما را به یک فرد مسلکی صحت روانی معرفی نماید.

حمایت برای مواظبتین

این خدمات حمایت، تعلیم، و پیوستگی برای مواظبتین فراهم می نماید که از یک شخص بیمار روانی یا با چالش های صحت دیگر مواظبت می نمایند.

Carer Gateway (دروازه مواظب)

1800 422 737

دو شنبه تا جمعه، از 8 صبح تا 5 بعد از ظهر

carergateway.gov.au

حمایت همکاران و جوامع آنلاینی

Wayahead Directory (رهنمای راه پیش رو)

یک نهاد خدماتی و حمایتی صحت روانی را در سراسر نیوساوت ولز

در directory.wayahead.org.au پیدا کنید

Wayahead Anxiety Support Groups

(گروپ حمایتی تشویش راه به پیش)

wayahead.org.au/anxiety-programs/

Beyond Blue Forums (گردهمایی های ماوراء غم)

forums.beyondblue.org.au

headspace حمایت آنلاینی

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

SANE Forums (گردهمایی های خردمندان)

saneforums.org

Safe Havens (لنگرگاه امن)

health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/

صحت روانی چند فرهنگی را گرامی بداریم

embracementalhealth.org.au

کمیسیون ملی صحت روانی

mentalhealthcommission.gov.au/find-support



در اینجا معلومات
بیشتری بدست آورید



شعار امسال ماه صحت روانی

یک پیوند خُرد راه درازی می رود

می باشد که لحظات هر روزه پیوند می تواند سلامت روانی ما را مورد حمایت قرار دهد.

پیوند می تواند به شکل های مختلف باشد - چه با دیگران، با جهان پیرامون، یا با خودمان باشد.

تحقیقات نشان داده اند که احساس پیوستگی به کاهش استرس، بهبود توازن عاطفی، و آسان سازی تحمل چالش های زندگی می تواند کمک نماید.

زمانی در تنهایی به سر بردن نیز می تواند به سلامت ما کمک باشد. یافتن زمانی ساکت برای خودمان می تواند به ما کمک کند توانایی یابیم، بیاندیشیم و احساس کنیم پابرجا هستیم. ولی، اگر زمان تنها ماندن ناخواسته یا طولانی شود، می تواند به صحت روانی ما ضربه وارد نماید.

چالش های صحت روانی، فشارهای هزینه های زندگی، و موانعی مانند توانایی دستیابی، زمان، یا تبعیض گاهی اوقات می توانند پیوند را دشوارتر نمایند. هنگامی که چنین شود، ولی با لحظه های خرد و قابل مدیریت آغاز شود، می توانند به ما کمک نمایند در طول زمان یک احساس پیوستگی از راه هایی ایجاد کنیم که با زندگی و شرایط ما انطباق داشته باشد.

این شعار افراد را ترغیب می نماید تا توجه

نمایند کدام نوع از پیوستگی به آنان

احساس بیشترین حمایت را خواهد داد.

چه این پیوستگی با مردم، محل ها، برنامه های منظم زندگی، یا با لحظاتی باشد به شما احساس پابرجایی می دهد، چون هر پیوند خُردی واقعاً حائز اهمیت می باشد.

What can Connection look like?

یک پیوند به چه شکل است؟



مراجعه به یک نهاد خدماتی یا یک شخص مورد اعتماد برای معلومات یا حمایت.



پیوستن به یک انجمن یا گروهی آنلاین در باره یک موضوع مورد علاقه تان.



گپ زدن با یک همسایه، دکاندار، مددکار حمایتی، باریستا، همصنفی یا همکار در هنگام انجام کارهای منظم هر روزه.



پیوستن به یک فرهنگ از طریق زبان، کشور، خوراک، موسیقی، داستان، هنر یا سالمندان.

گذراندن وقت در یک محل عمومی یا آشنا، مانند کتابخانه، پارک یا کافه محلی - همراه با خانواده، یک دوست، یک حیوان خانگی یا به تنهایی تان.



ایجاد یک نظم مختصر که به شما در پیوند با خویشتن کمک نماید مانند نوشتن خاطرات روزانه، حضور ذهن، دعا یا صرف وقت در طبیعت.



یک راه کوتاه که به شما کمک کند تا احساس پیوستگی بیشتری داشته باشید، چیست؟



توجه و ارزش دادن به مبادلات کوتاه در زندگی روزانه، مانند یک سلام و علیک دوستانه یا لبخندی، یک قیافه آشنا، یا لحظه ای که شما را بخنداند.



شرکت کردن در یک فعالیت یا سرگرمی که با آن احساس راحتی دارید و یادگرفتن آن آسان باشد، ولو برای یک دقیقه کوتاه.



گوش دادن عمیق در جریان یک گفتگو برای کوشش در درک دیدگاه یک نفر دیگر.