

2024 Mental Health Month

بیاید تا در باره چگونگی حمایت از صحت روانی صحبت کنیم ...



Wayahead®

خطوط تلفونی کمک

1300 794 991 **Wayahead**

از 9 صبح تا 5 ب.ظ. روزهای دوشنبه تا جمعه
برای یافتن مؤسسه خدماتی مناسب برای شما در نیوساوت ولز

13 11 14 (خط نجات) **Lifeline**

حمایت 24/7 برای هر فردی که بحران شخصی دارد

1800 55 1800 (خط کمک به اطفال) **Kids Helpline**

مشاوره تلفونی و آنلاین برای کسانی که در سنین 5 تا 25 سال
هستند

1300 22 46 36 **Beyond Blue**

حمات صحت روانی 24/7

1800 184 527 **QLife**

LGBTQI + حمایت از 3 بعد از ظهر تا 12 صبح هر روز

1800 187 263 **SANE Australia**

حمایت از افراد یا دوستان و خانواده کسی که مریضی روانی
پیچیده دارد

1300 845 745 (خط تلفونی سوگوار) **Griefline**

حمایت از کسانی که سوگوار و عزیزی از دست داده اند از
8 صبح تا 9 شب: 7 روز هفته استاندارد زمانی شرق استرالیا

Suicide Call Back Service

(خدمات پیگیری خودکشی) 1300 659 467

مشاوره 24/7 برای افرادی که احساس خودکشی دارند و
مواظبان آنان و همچنین کسانی که عزیزی را از دست داده اند

NSW Mental Health Line

(صحت روانی نیوساوت ولز) 1800 011 511

خط 24/7) برای معلومات راجع به صحت روانی و پذیرش در
شفاخانه

رفع مسئولیت قانونی - افراد پیچیده اند، و
هر وضعیتی متفاوت است، این یک توصیه
عمومی است که ممکن است به شما کمک
نماید تا گفتگو با شخصی که از او مواظبت می
کنید را آغاز نمایید.



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

Dari

حمایت های دیگر

گروه حمایتی اضطراب **Wayahead**
<https://understandinganxiety.wayahead.org.au/support-group-locations/>



One Door Mental Health Support
Groups (گروه حمایتی صحت روانی)
<https://www.onedoor.org.au/support-groups>



گروه های مردمی

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



Meetup
گروه اجتماعی و مردمی
<https://www.meetup.com>



یادتان باشد، تنها حاضر بودن در آنجا برای یک شخص
مهمترین چیز است، وظیفه شما تشخیص مریضی
او نیست. شما در آنجا نیستید تا مرض را تشخیص
دهند - تنها گوش کنید و از آنان پشتیبانی کنید.

01.

پیوند برقرار کنید



با آشنایان ارتباط برقرار کنید و جان جوری کنید، اگر در رفتار آنان تفاوتی مشاهده کردید، وقت صرف کرده از افراد نزدیک به خودتان جان جوری کنید. بر قراری پیوند شما با ملاقات و با هم قدم زدن، یا قهوه/چای خوردن یا انجام یک فعالیت مشترک مورد علاقه هر دو می تواند صورت گیرد.

یک راه برای برقراری ارتباط فرستادن پیامک تحریری با موبایل یا تلفون کردن به آنان می باشد.

وقتی دعوت می کنید، پرسش هایی از این قبیل پرسیان کنید

- به خیری؟
- من متوجه شدم آن آدم سابق نیستی، می خواهی گپی بزنی؟
- آیا به چیزی فکر می کنی که می خواهی در باره آن گپ بزنی؟

اگر دعوت شما رد کرد (ناراحت نشوید - ممکن است آماده گپ زدن نباشند) یادتان باشد تا جان جوری از وی را ادامه دهید و او را ترغیب کنید تا با فامیل، دوستان و اجتماع پیوند برقرار کند.

02.

گوش شنوا داشتن



اگر کسی جگر خون است، ارتباط گرفتن ممکن است دشوار باشد، صرف وقت برای شنیدن و فهمیدن فضایی مناسب تجربیات وسیعی را فراهم می کند، و گفتگو را تحت فشار قرار نمی دهد.

گوش شنوا داشتن، به شمول توجه به ارتباطات غیر لفظی را تمرین کنید - برای آنچه می خواهید بعد بگویید پلانی را شروع نکنید و عقاید یا ره حل های خود را به او تحمیل نکنید، تنها به سخنان او گوش فرا دهید.

- برای پاسخ ها حوصله کنید (میان کلام او ندوید) و به او فرصت دهید تا اگر ترجیح می دهد نوشته/پیامک کند.
- شنیدن برای فهمیدن را تمرین کنید، واکنش نشان ندهید، و اگر ضرورت بود برای روشن کردن مطلب پرسان کنید
- تکرار گپ های او ممکن است اطمینان بخشد که می فهمید چه می گوید و به تجربه وی اعتبار می بخشد



03.

حمایه مداوم



اگر نگران کسی هستید، مهم است که مرتب از او جان جوری کنید یا اگر شما برای انجام این کار مناسب ترین شخص نیستید، گزینه بهتر این است که از شخص دیگر و به او نزدیک تر بخواهید جان جوری نماید. اگر می توانید، وقت دیگری را برای پیوند حضوری یا انجام یک فعالیت مشترک معین کنید.



کمک مسلکی

اگر فکر می کنید که به کمک بیشتری ممکن است ضرورت باشد، او را ترغیب کنید با داکتر عمومی خود صحبت کند تا یک پلان مواظبت صحتی و ارجاع برای دیدن یک فرد مسلکی صحت روانی بگیرد.