

2024 Mental Health Month

بیایید در مورد چگونگی تبدیل شدن به یک متحد سلامت روان صحبت کنیم...



Wayahead®

تلفنهای کمک

1300 794 991 **Wayahead**

9 بامداد - 5 بعد از ظهر

کمک به یافتن خدمات مناسب برای شما در نیو ساوت ولز

13 11 14 **Lifeline** (خط حیات)

پشتیبانی 24 ساعته 7 روز هفته برای هر کسی که یک بحران شخصی دارد

1800 55 1800 **Kids Helpline** (خط کمک کودکان)

مشاوره تلفنی و آنلاین برای افراد 5 تا 25 ساله

1300 22 46 36 **Beyond Blue**

پشتیبانی سلامت روان 24 ساعته 7 روز هفته

1800 184 527 **QLife**

پشتیبانی LGBTQI+ 3 بعد از ظهر تا 12 بامداد

1800 187 263 **SANE Australia**

حمایت از افراد یا دوستان/خانواده فردی که سلامت روان پیچیده‌ای دارد

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

پشتیبانی از افرادی که سوگواری و فقدان را تجربه می‌کنند
8 صبح تا 8 بعد از ظهر: 7 روز AEST

Suicide Call Back Service

(سرویس تماس در مورد خودکشی) 1300 659 467

مشاوره 24 ساعته برای افرادی که تمایل به خودکشی دارند و مراقبین آنها و همچنین کسانی که شخصی را از دست داده اند

NSW Mental Health Line

(خط سلامت روان نیو ساوت ولز) 1800 011 511

خط 24 ساعته 7 روز هفته برای اطلاعات سلامت روان و ورود به بیمارستان‌ها

به خاطر داشته باشید، همین که در کنار کسی باشید مهم‌ترین چیز است، شما برای تشخیص آن جا نیستید - فقط گوش کنید و از او حمایت کنید.



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

Farsi

پشتیبانی های دیگر

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



One Door Mental Health Support Groups

(گروههای پشتیبانی سلامت روان)
<https://www.onedoor.org.au/support-groups>



گروههای اجتماعی

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



Meetup

گروه های جامعه و اجتماعی
<https://www.meetup.com>



به خاطر داشته باشید، همین که در کنار کسی باشید مهم‌ترین چیز است، شما برای تشخیص آن جا نیستید - فقط گوش کنید و از او حمایت کنید.

01.

ارتباط



با افراد تماس بگیرید و وضعیتشان را چک کنید، اگر متوجه تغییر رفتار کسی شدید، وقت بگذارید و احوالش را بپرسید. برای ارتباط، می‌توانید قراری برای پیاده روی، یا قهوه/چای بگذارید یا انجام کاری که مورد علاقه مشترک هر دوی شما باشد.

یکی از راه‌های انجام این کار فرستادن پیامک یا تلفن زدن به او است.

هنگامی که ارتباط برقرار می‌کنید، سؤالاتی مثل اینها را بپرسید:

- حالت چطور است؟
- متوجه شدم که این روزها مثل همیشه نبوده‌ای، دوست داری گپ بزنیم؟
- آیا چیزی در ذهنت هست که بخواهی در مورد آن صحبت کنی؟

اگر دعوت شما را رد کرد (آن را شخصی نگیرید - ممکن است آماده گپ زدن نباشد) یادتان باشد که به چک کردن وضعیت او ادامه دهید و او را به ارتباط با خانواده، دوستان و جامعه خودش تشویق کنید.

02.

خوب گوش دادن



اگر فردی پریشانی را تجربه می‌کند، ارتباط ممکن است دشوار باشد. وقت گذاشتن برای گوش دادن و درک، فضایی را برای طیف وسیعی از تجربیات ایجاد می‌کند و برای گفتگو فشار ایجاد نمی‌کند.

گوش دادن فعال را تمرین کنید، از جمله توجه به ارتباطات غیرکلامی - برنامه ریزی برای آنچه می‌خواهید بگویید را شروع نکنید و نظرات یا راه حل‌های خود را تحمیل نکنید، فقط گوش کنید.

- زمان زیادی را برای پاسخ‌ها بگذارید (حرف او را قطع نکنید) و به او اجازه دهید اگر ترجیح می‌دهد بنویسد/پیام بفرستد
- گوش دادن را تمرین کنید تا بفهمید، نه اینکه واکنش نشان دهید، و در صورت نیاز برای روشن شدن سؤال بپرسید
- این می‌تواند کمک کند که چیزها را برای افراد تکرار کنید تا مطمئن شوید آنچه را که می‌گویید درک کرده‌اید و تجربه او را تأیید می‌کنید.



03.

ادامه پشتیبانی



اگر نگران کسی هستید، مهم است که مرتباً با او تماس بگیرید یا اگر مناسب‌ترین فرد برای انجام این کار نیستید، گزینه بهتر این است که ترتیبی بدهید تا کسی که به او نزدیک‌تر است وضعیتش را چک کند. اگر می‌توانید، زمان دیگری را برای ارتباط حضوری یا انجام یک فعالیت با هم تعیین کنید.



کمک حرفه‌ای

اگر فکر می‌کنید ممکن است به کمک بیشتری نیاز داشته باشد، او را تشویق کنید تا به پزشک عمومی خود مراجعه کند تا یک برنامه مراقبت از سلامت روان دریافت کند و به یک متخصص سلامت روان ارجاع شود.