

2025

شهر الصحة العقلية

# خطوات للحفاظ على صحتك وعافيتك



Proudly funded by



## عند وجود مخاوف عاجلة تتعلق بالسلامة

إذا كنت قلقاً بشأن سلامتك أو سلامة أي شخص آخر، اتصل على الرقم 000.

## خدمات الدعم المتوفرة على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع

خطوط المساعدة التالية متاحة في جميع الأوقات لتقديم الدعم العاجل في مجال الصحة العقلية والأزمات.

- **خط الحياة (Lifeline)**  
13 11 14
- **خدمة معاودة الاتصال بالمخبرين لشؤون الانتحار**  
1300 659 467
- **خط الصحة العقلية في نيو ساوث ويلز**  
1800 011 511
- **Beyond Blue**  
1300 22 46 36
- **13YARN**  
13 92 76
- **دعم لشؤون الأزمات للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس**
- **خط مساعدة الأطفال (Kids Helpline)**  
1800 55 1800
- **Headspace**  
1800 650 890
- **SANE Australia**  
1800 187 263
- **خدمة المشورة لشؤون الكحول والمخدرات (ADIS)**  
1800 250 015

## خطوط المساعدة العامة

(متوفرة خلال ساعات العمل)

- **Wayahead**  
1300 794 991  
ساعات العمل: من 9 صباحاً إلى 5 مساءً، من الإثنين إلى الجمعة  
تقديم المساعدة في العثور على خدمة الصحة العقلية المناسبة في نيو ساوث ويلز
- **QLife**  
1800 184 527  
ساعات العمل: من الساعة 3 مساءً حتى منتصف الليل، يومياً  
دعم ومعلومات لمجتمع الميمر (LGBTQI+)

## الحصول على دعم من أخصائي

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة إضافية، اطلب من طبيبك العام خطة رعاية صحية عقلية (mental health care plan) وإحالتك إلى أخصائي في الصحة العقلية.

## خدمات دعم مقدّمي الرعاية

تقدم هذه الخدمات دعماً وتوعية وتوصلاً بصورة مجانية لمقدمي الرعاية لأشخاص يعانون من أمراض عقلية أو مشاكل صحية أخرى.

## • Carer Gateway (بوابة مقدّمي الرعاية)

1800 422 737

ساعات العمل: من 8 صباحاً إلى 5 مساءً، من الإثنين إلى الجمعة

[www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au)

## • برنامج الصحة العقلية للعائلات ومقدمي الرعاية

[www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/services/carers/Pages/support.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/services/carers/Pages/support.aspx)

## دعم الأقران والمجموعات الإلكترونية

### • مجموعات Wayahead لدعم حالات القلق

[www.wayahead.org.au/anxiety-programs/support-group-locations/](http://www.wayahead.org.au/anxiety-programs/support-group-locations/)

### • منتديات Beyond Blue

[forums.beyondblue.org.au](http://forums.beyondblue.org.au)

### • منتديات SANE

[www.saneforums.org](http://www.saneforums.org)

### • الملاذات الآمنة

[health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx](http://health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx)

## دعم وخدمات ومعلومات إضافية

### • دليل Wayahead

يوفر معلومات عن خدمات دعم الصحة العقلية في جميع أنحاء نيو ساوث ويلز

[www.directory.wayahead.org.au](http://www.directory.wayahead.org.au)

### • برنامج Embrace للصحة العقلية للثقافات المتعددة

[www.embracementalhealth.org.au](http://www.embracementalhealth.org.au)

### • المفوضية الوطنية للصحة العقلية

[www.mentalhealthcommission.gov.au/find-support](http://www.mentalhealthcommission.gov.au/find-support)

## التصرّف

## الإقرار

## الإدراك

### الخطوة الأولى الإدراك

ملاحظة حصول تعيّرٍ ما في مشاعرك

الخطوة الأولى هي ملاحظة حصول تعيّرٍ ما في مشاعرك - ربما تشعر بحالة تختلف عن حالتك المعتادة، أو تلاحظ اختلافاً في طريقة تفكيرك أو في ما تفكر به، أو تلاحظ تعيّرًا في كيفية قضاء وقتك أو يومك.

مثلاً: "تبدأ بالشعور بأن هناك شيئاً ليس على ما يرام، وربما يأنهاك أو إرهاب أكثر من المعتاد. هذه هي الخطوة الأولى التي تدرك فيها حاجتك للاهتمام بمشاعرك."

الخطوات التالية هي بمثابة اقتراحات أو دليل مفيد يمكنك أخذه في الاعتبار لمواصلة الحفاظ على صحتك وعافيتك. وتجدر الإشارة إلى أن تجربة كل شخص تختلف عن الآخر وأنه لا توجد طريقة "صحيحة" واحدة لاتباعها، لذلك يمكنك استخدام المراحل المقترحة بالترتيب الذي الأُنسب إليك.

### وسائل المساعدة الذاتية

لقد صُممت الوسائل والخدمات والمعلومات التالية لمساعدتك على اتخاذ خطوات للتحكّم بصحتك وعافيتك العقلية بصورة ذاتية ومستقلة.

#### تدوين المذكرات

اكتب ما تفكر وتشعر به لفهم مشاعرك والتحكّم بها بشكل أفضل. يمكن أن يساعد هذا على التقليل من أيّ ضغط نفسي أو تشوّش عقلي يؤثر على صفاء ذهنك.

#### Apps ومنصات مجانية للصحة العقلية

(جميع التطبيقات متاحة على الأجهزة التي تعمل بنظاميّ iOS و Android)

### الخطوة الثانية الإقرار

التسليم والإقرار بأن الدعم قد يكون مفيداً

الخطوة الثانية هي إدراك أنه لا بأس من الحاجة إلى الدعم، وأن طلب المساعدة ليس ضعفاً، بل قوة. ومن المهم أن تُدرك الوقت الذي تحتاج فيه إلى بعض المساعدة أو التوجيه، وأن تشعر بالراحة في طلب العون.

مثلاً: "يجب الإقرار بأنه لا بأس من طلب المساعدة. وسواء اخترت التحدث عن أحوالك مع صديق أمر فرد من العائلة أمر مستشار متخصص، فإن الحصول على الدعم يعتبر خطوة سليمة ومهمة."

### الخطوة الثالثة التصرّف

اتخاذ خطوات ملموسة وعملية لتحسين صحتك وعافيتك

الخطوة الثالثة هي القيام بشيء ما لتحسين صحتك وعافيتك. قد يشمل ذلك التحدث مع شخص، أو تخصيص وقت لنفسك، أو ممارسة الرعاية الذاتية، أو طلب مساعدة استشارية من أخصائي.

هناك أوقات نشعر بها بأن الأفق مسدود أمامنا أو بأنه مغلوب على أمرنا أو بعدم وجود حافز لدينا - هذا أمر طبيعي. في تلك اللحظات، يمكن أن يساعدنا القيام حتى بخطوة صغيرة، كالتواصل مع شخص ما أو التوقف لبرهة، على العودة إلى المسار الصحيح. تساعدنا هذه التصرفات الصغيرة على المضي قدماً وعدم الاستسلام، حتى عندما لا نشعر بإحراز تقدم كبير.

- **Medibank Digital Tools (وسائل Medibank الرقمية)** (لجميع الأعمار) توفر هذه الصفحة روابط إلكترونية لمجموعة متنوعة من تطبيقات وبرامج ومنصات رقمية خاصة بالصحة العقلية ومصممة لدعم جميع الأعمار والاحتياجات. [www.medibank.com.au/health-support/mental-health/articles/digital-tools-for-mental-health/](http://www.medibank.com.au/health-support/mental-health/articles/digital-tools-for-mental-health/)

علينا أن نقدّر أهمية الخطوات التي اتخذناها بالفعل، وأن نتذكّر أن كل جهد يلعب دوراً إيجابياً؛ ومهما بدت الأمور بطيئة، فإننا ما زلنا نتقدّم بروح إيجابية وعزم. وفي شهر الصحة العقلية هذا، يجب أن نواصل الاهتمام بصحتنا وعافيتنا العقلية ودعم بعضنا البعض في ذات الوقت.

- **Black Dog Institute** (لجميع الأعمار) يوفّر وسائل إلكترونية تستند إلى بحوث علمية، بما في ذلك برامج "العلاج السلوكي المعرفي" (CBT)، ودعم النوم للمراهقين، وتدريب الشباب على المرونة والتحمّل، وخدمات ومعلومات للبالغين ذوي الإعاقات الذهنية. <https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/digital-tools-apps/>
- **Smiling Minds App** (للأطفال بسنّ 5 أعوام فما فوق) تطبيق اليقظة الذهنية (Mindfulness) مع جلسات تأمل موجهة للأطفال والمراهقين والبالغين - يدعم التركيز، وتنظيم المشاعر، والتحكّم بالضغط النفسي. [www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app](http://www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app)