

2025

ماه صحت روانی

برداشتن قدم در راه جانجوری تان



Proudly funded by



Wayahead®

برای نگرانی های عاجل ایمنی

اگر نگران ایمنی عاجل خود یا دیگری هستید به 000 تلفون کنید.

خدمات حمایتی شبانه روزی (24/7)

این کمک های تلفونی همیشه در دسترس هستند تا در موارد صحت روانی و یا بحرانی حمایت نمایند.

خط زندگی (Lifeline)

13 11 14

Suicide Call Back Service (خدمات پاسخ تلفونی خودکشی)

1300 659 467

NSW Mental Health Line (خط تلفونی صحت روانی نیوساوت ولز)

1800 011 511

Beyond Blue

1300 22 46 36

13YARN

13 92 76

حمایت بحران برای بومیان و جزیره نشینان تنگه تورز

Kids Helpline (خط تلفونی کمک به اطفال)

1800 55 1800

Headspace

1800 650 890

SANE Australia

1800 187 263

Alcohol and Drug Information Service

(خدمات معلوماتی الکول و مواد) (ADIS)

1800 250 015

خط های تلفون کمک عمومی

(در ساعات کار اداری کار می کنند)

Wayahead

1300 794 991

ساعات کار: 9 صبح تا 5 بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه

کمک برای یافتن مؤسسه خدمات مناسب صحت روانی در نیوساوت ولز

QLife

1800 184 527

ساعات کاری: 3 بعد از ظهر تا 12 نیمه شب هر روز

برای افراد LGBTQI+ - حمایت و معلومات

حمایت مسلکی

اگر به کمک های دیگری ضرورت دارید با داکتر عمومی خود برای یک پلان مواظبت صحت روانی و معرفی به افراد مسلکی صحت روانی صحبت کنید

حمایت برای مواظبین

این نهادهای خدماتی به رایگان به مواظبین افراد مریض روانی یا چالش های دیگر صحتی، کمک های حمایتی، آموزشی، و ارتباطی می نمایند.

Carer Gateway (رهگشای مواظب)

1800 422 737

ساعات کاری 8 صبح تا 5 بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه

www.carergateway.gov.au

Family and Carer Mental Health Program

(پروگرام صحت روانی خانواده و مواظب)

www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/services/carers/Pages/support.aspx

حمایت همکاران و جوامع مجازی

Wayahead Anxiety Support Groups (گروپ حمایتی اضطراب ره-به-پیش)

www.wayahead.org.au/anxiety-programs/support-group-locations/

Beyond Blue های گردهمایی

forums.beyondblue.org.au

SANE های گردهمایی

www.saneforums.org

Safe Havens (بهبست های امن)

health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx

حمایت های و منابع بیشتر

Wayahead Directory (کتاب راهنمای ره-به-پیش)

خدمات و حمایت های صحت روانی را در سرتاسر نیوساوت ولز را پیدا کنید

www.directory.wayahead.org.au

Embrace Multicultural Mental Health

(از صحت روانی چند فرهنگی استقبال کنید)

www.embracementalhealth.org.au

National Mental Health Commission

(کمیسیون ملی صحت روانی)

www.mentalhealthcommission.gov.au/find-support

آگاهی

قدم 1 آگاهی

توجه به اینکه چیزی برای شما تغییر کرده است

اولین قدم توجه به این است که چیزی برای شما تغییر کرده است، ممکن است این آگاهی از تفاوت احساس شما نسبت به خودتان، یا تفاوتی در چگونگی یا نوع تفکر تان، یا تفاوتی در شیوه گذراندن وقت/ روز تان باشد

مثال: "این احساس برای شما آغاز شده که کدام غلطی پیش آمده - ممکن است احساس کنید مانده یا سراسیمه شده اید. این نخستین قدم در تشخیص این نکته است که شما نیاز دارید به خویشتن و چگونگی احساس تان توجه کنید."

این قدم ها به منظور پیشنهادات یا یک راهنمای مفید است که در راه جانجوری تان ممکن است در نظر بگیرید. تجربیات افراد با هم متفاوت است، و هیچ راه منحصر به فردی نیست که برای پیش رفتن برای همگان "درست" باشد - شما می توانید به نحوی که به بهترین وجه مناسب تان باشد، بین این مراحل حرکت کنید.

سامان های کمک به خویش

این سامان ها و منابع طوری طراحی شده اند که به شما در مدیریت مستقل صحت روانی و جانجوری تان کمک نمایند.

یادداشت های روزانه

افکار خود و احساسات ناشی از آن را یادداشت کنید تا بهتر احساسات درونی خود را بفهمید. این امر به شما کمک می کند تا بهتر استرس و آشفتگی ذهنی خود را کاهش دهید.

Apps و سکو های رایگان صحت روانی

همه آپ ها در گوشی های iOS و Android قابل دسترسی هستند.

تأیید

قدم 2 تأیید

تشخیص اینکه حمایت ممکن است سودمند باشد

قدم دوم تشخیص این است که ضرورت به حمایت پروا ندارد. تقاضای کمک علامت ضعف نیست؛ نشانه قدرت است. مهم است تشخیص داد که چه وقت شما می توانید از کمک یا رهنمود استفاده کنید، و به راحتی بتوانید برای کمک مراجعه کنید.

مثال: "شما تأیید می کنید که تقاضای کمک کردن پروا ندارد. چه صحبت کردن با دوستی باشد، چه با یک عضو فامیل، یا یک فرد مسلکی، درخواست کمک قدمی صحتمند و مهم است."

اقدام

قدم 3 اقدام

برداشتن قدم مؤثر برای بهبود جانجوری تان

قدم سوم در باره کاری است که برای بهبود جانجوری خود می کنید. این ممکن است شامل صحبت با کسی، اختصاص دادن وقتی برای خودتان، انجام مواظبت از خویش، یا درخواست کمک مسلکی باشد.

زمانی خواهد رسید که ما احساس می کنیم گیر افتاده ایم یا انگیزه خود را از دست داده ایم - و این هم پروا ندارد. در چنین لحظاتی، حتی یک قدم خُرد، مانند مراجعه به فردی یا یک لحظه درنگ، می تواند به ما در بازگشت به مسیر کمک نماید. این اقدامات خُرد به ما کمک می نماید تا **همچنان به جلو برویم**، حتی هنگامی که احساس شود چندان پیشرفتی نداریم.

- **Medibank Digital Tools (سامان دیجیتال مدیبنک)** (برای همه سن ها) این صفحه دارای لینک هایی برای انواع آپ های دیجیتال صحت روانی، پروگرام ها، و سکوهایی است که برای حمایت از افراد سنین و نیازهای متفاوت طراحی شده اند. www.medibank.com.au/health-support/mental-health/articles/digital-tools-for-mental-health/

بیاید تا با میل و رغبت قدم های گفته شده را برداریم و به یاد داشته باشیم که هر کوششی به حساب می آید. مهم نیست که چقدر پیشرفت آهسته به نظر آید، ما باز هم به **پیش می رویم**. در این ماه صحت روانی بیاید تا از جانجوری خود محافظت کنیم و در این مسیر یکدیگر را کمک نماییم.

- **Black Dog Institute** (آموزشگاه سگ سیاه) (برای تمام سن ها) این آموزشگاه دارای سامان هایی به شمول پروگرام CBT، حمایت برای خواب نوجوانان، آموزش پابرجا ماندن برای جوانان، و منابعی برای کلان سالان معیوب ذهنی است <https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/digital-tools-apps/>
- **Smiling Minds App** (آپ ذهن های خندان) (برای مسن تر از 5 ساله ها) آپ حضور ذهن با مدیتیشن های هدایت شده برای اطفال، نوجوانان و کلان سالان - که به تمرکز، تنظیم احساسی، و مدیریت استرس کمک می نماید. www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app