

Diğer destekler



Wayahead Endişe Destek Grupları
<https://understandinganxiety.wayahead.org.au/support-group-locations/>



One Door Mental Health Support Groups (Akıl Sağlığı Destek Grupları)
<https://www.onedoor.org.au/support-groups>

Toplum Grupları



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



Buluşma
Sosyalgruplar ve toplum grupları
<https://www.meetup.com>

Unutmayın, birisi için orada olmak en önemli şeydir, teşhis koymak için orada değilsiniz – sadece onları dinleyin ve destekleyin.

Yardım Hatları

Wayahead 1300 794 991
Pazartesi – Cuma arası, saat 9 - 5 arası
NSW'de sizin için doğru servisi bulmak için yardım

Lifeline (Yaşam hattı) 13 11 14
Kişisel bunalım için 24 saat 7 gün destek

Kids Helpline (Çocuklara Yardım Hattı)
1800 55 1800
5 – 25 yaşları arasındaki kişiler için telefonla veya çevrimiçi danışmanlık

Beyond Blue 1300 22 46 36
24 saat/7 gün akıl sağlığı desteği

QLife 1800 184 527
LGBTQI+ her gün saat 3am – 12am arası destek

SANE Australia 1800 187 263
Kişiler veya arkadaşlar/karmaşık akıl sağlığı olan kişinin ailesi için destek

Griefline (Keder hattı) 1300 845 745
Saat sabah 8 ve akşam 8 arasında keder ve kayıp yaşayan kişiler için destek

Suicide Call Back Service (İntihar Geri Arama Servisi) 1300 659 467
Birisini kaybedenlerin yanı sıra, intihara eğilimli olanlar ve bakıcıları için 24 saat 7 gün danışmanlık

NSW Mental Health Line (NSW Akıl Sağlığı Hattı) 1800 011 511
24 saat/7 gün akıl sağlığı bilgileri ve hastaneye almak için



Feragatname – İnsanlar karmaşıktır ve her durum farklıdır, bu, önemsedüğünüz bir kişiyle sohbet başlamanıza yardımcı olabilecek genel bir tavsiyedir.

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

Turkish

2024 Mental Health Month

Akıl Sağlığı ile nasıl Müttefik olacağımız hakkında konuşalım...



Wayahead®

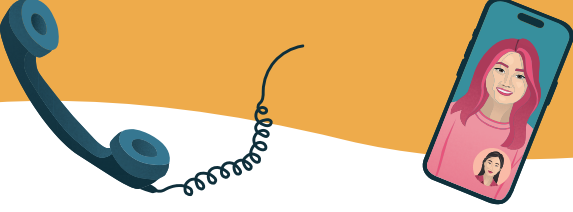
Proudly funded by
NSW GOVERNMENT

Activate
work into success

MENTAL HEALTH MONTH
OCTOBER

01.

Bağlantı kurun



İnsanların davranışında bir değişikliğin farkına varırsanız insanlarla iletişim kurun, insanlarınızla iletişim kurmak için zaman ayırın. Bir yürüyüş için biraraya gelerek veya bir kahve/çay için veya her ikinizin de paylaştığı ortak ilgi alanı oluşturmak için bağlantı kurabilirsiniz.

Buna ulaşmanın bir yolu onlara bir mesaj göndermek veya telefon etmektir

Bağlantı kurduğunuzda, şöyle sorular sorun:

- Nasılsın?
- Kendin olmadığının farkına vardım, sohbet etmek ister misin?
- Zihninde, konuşmak istediğin bir şey var mı?

Davetinizi geri çevirirlerse, (üzerinize alınmayın, sohbet için hazır olmayabilirler) onları kontrol etmeyi unutmayın ve aileleri, arkadaşları ve toplumlarıyla bağlantıyı teşvik edin.

02.

Derin Dinleme



Bir kişi sıkıntı yaşıyorsa iletişim zor olabilir, dinlemek ve anlamak için zaman ayırmak, tecrübe çeşitliliği için alan yaratır ve sohbete baskı eklemeyiz.

Sözel olmayan iletişimi içerecek şekilde dikkatli olmayı içeren aktif dinlemeyi uygulayın – Sonra ne söyleyeceğinizi planlamaya başlamayın ve seçeneklerinizi veya çözümlerinizi dayatmayın, sadece dinleyin.

- Yanıtlar için çok zaman bırakın (müdahale etmeyin) ve tercih ederlerse, insanların yazmasına/mesaj vermesine izin verin
- Tepki göstermek için değil, anlamak için dinlemeyi uygulayın ve ihtiyaç duyarsanız açıklık getirmek için sorular sorun
- Ne söylediklerini anladığınızdan emin olmak ve tecrübelerini doğrulamak için, insanlara, söylediklerini tekrarlayın.



03.

Sürekli Destek



Eğer bir kişi için kaygılanıyorsanız, o kişiye düzenli olarak yeniden sormak önemlidir veya bunu yapmak için en uygun kişi değilseniz, o kişiye daha yakın bir kişi aracılığıyla soruşturmak daha iyi bir seçenektir. Yapabiliyorsanız, kişi olarak ilişki kurmak üzere başka bir zaman ayarlayın veya birlikte bir etkinlikte bulunun.



Profesyonel yardım

Ek bir yardıma ihtiyaç duyuyor olabileceklerini düşünüyorsanız, akıl sağlığı bakım planı almaları için doktorlarını ve akıl sağlığı profesyonellerini görmeleri için havale almalarını teşvik edin.