



Stories of Wellbeing in the Arabic Community

قصص حول العافية في المجتمع
العربي



Acknowledgement of Country

We would like to acknowledge the traditional custodians of the land, the Daruk and Eora People, and pay our respects to their Elders past, present and future.

الإقرار بالبلد

نود أن نعتزف بالأمناء الأساسيين على هذه الأرض، شعبي داروج وإيورا، وأن نُعرب عن احترامنا لزعمانهم السابقين، والحاليين، والمستقبليين.

Stories of Wellbeing in the Arabic Community

Mental Health Month is celebrated each year in October. It encourages us to think about our mental health and wellbeing, regardless of whether we may have a lived experience of mental illness or not. This month gives us the opportunity to understand the importance of mental health in our everyday lives and encourages us to seek help - when needed. For 2020, the theme for Mental Health Month was *Share the Journey*.

The Arabic Living Library was launched on 28 of October 2020. The stories in this booklet were shared to show the importance of seeking support and the journey of recovery.

We wish to acknowledge the bravery of the story tellers and appreciate their willingness to share their personal insights into mental health recovery.

قصص حول العافية في المجتمع العربي

يُحتفل بشهر الصحة النفسية في شهر أكتوبر من كل عام، فهو يُختننا على التفكير في صحتنا النفسية وعافيتنا، بغض النظر عما إذا كنا قد مررنا بتجربة الإصابة بمرض نفسي أم لا. يمنحنا هذا الشهر الفرصة لفهم أهمية الصحة النفسية في حياتنا اليومية، ويشجعنا على طلب المساعدة عند الحاجة. كان موضوع شهر الصحة النفسية في عام 2020 بعنوان *شارك الرحلة*.

أطلقت المكتبة العربية الحية في 28 أكتوبر 2020. تمت مشاركة القصص الواردة في هذا الكتيب لإظهار أهمية طلب الدعم ورحلة التعافي.

نود أن نُقرّ بشجاعة رواة القصص، ونُقدّر استعدادهم لمشاركة رواهم الشخصية حول تعافيهم نفسيًا.

Ro'Ah Hamad

A social worker with a lived experience of tackling stigma and raising mental health awareness.

My name is Ro'Ah Hamad. I am 24 years of age and I am a Social Worker currently working with Mission Australia in The Transition To Work program in Bankstown.

I am of Palestinian origin and lived my early teenage years in Jordan where I witnessed the negative effects of what the lack of education surrounding mental health can do to a society and the generations to come. I am sharing my story to raise awareness surrounding mental health and reach out to those who have been suffering in silence due to stigma, which often leads people to be afraid to speak out and seek professional help.

I have been diagnosed with depression and anxiety. I have been seeing a therapist since the final year of university. Trying to manage full-time university, work, community work and spare time for myself took a toll on me, mentally and physically. This prompted me to seek professional help to learn how to manage my anxiety and depression.

Throughout my mental health recovery journey, I faced many challenges. One of them was to accept that I do have a mental illness. In my culture, there's a stigma towards mental illness and towards people who seek help. Seeking help from a professional has been the best step I have taken in my journey to recovery. It provided me with tools to understand my diagnosis and what exactly I was going through. Today, I feel capable of managing my mental health. I'm stronger and resilient to live a good life being aware of my capabilities and limitations.

However, the recovery journey was difficult at first. I used to be ashamed of my diagnosis and it took me a while to get myself informed, educated, and connected with likeminded people to accept my diagnosis and make changes. It also helped me to have family and friends support me through my journey of recovery.

I took some important steps to look after my mental health and wellbeing. I started building healthy habits and making 'me time'. This could be exercising, playing sports, eating healthy food, watching a comedy movie or speaking to loved ones. For me, mental illnesses are just like physical illnesses. We should take care of our mental health in the same way we look after our body. We need to pay attention to changes and symptoms telling us that our mental health is being affected and be willing to speak out and seek help.

I strongly believe that to help normalising mental illness, more conversations surrounding it need to be happening, especially in our homes. The more we speak and acknowledge it, the less stigma and fear surrounding mental illness will grow. Educating ourselves on the topic is also important. Having knowledge and understanding of what you are experiencing will help to empower yourself and make it easier to ask for help.

It is normal to feel reluctant and afraid to seek help, especially if you come from a family that isn't supportive or isn't very understanding. However, my advice for people experiencing mental health issues is to seek help from a mental health professional who will not judge you or criticise you. They are there to help you to recover and whatever is spoken between you and the therapist is very confidential. We are human. Having lows in our life is very normal, and it's important to seek help from professionals and have their support.



رؤى حمد

مشرفة اجتماعية خاضت تجربة مكافحة الوصم، والعمل على زيادة الوعي بالصحة النفسية.

اسمي رؤى حمد. أبلغ من العمر 24 عامًا وأعمل حاليًا كمشرفة اجتماعية مع مؤسسة Mission Australia في برنامج *The Transition To Work* (الانتقال إلى العمل) في باكستان.

أنا فلسطينية الأصل، وعشت سنوات مراهقتي الأولى في الأردن حيث شاهدت الآثار السلبية لما يُمكن أن يفعله نقص المعرفة عن الصحة النفسية للمجتمع والأجيال القادمة. أشارك قصتي لأزيد الوعي بشأن الصحة النفسية، ولأتمكن من الوصول إلى أولئك الذين يعانون في صمت بسبب الوصم، والذي غالبًا ما يدفع الناس إلى الخوف من التحدث وطلب المساعدة المهنية.

لقد شُخصت بالاكتئاب والقلق، وأتبع مع مُعالج نفسي منذ آخر سنة بالجامعة. فقد ألحقت بي محاولتي في إدارة دوامي الكامل في الجامعة، وإدارة عملي، والعمل المجتمعي، ووقت الفراغ أضرارًا نفسية وجسدية. وهو ما دفعني إلى طلب المساعدة المهنية لأتعلّم كيفية التعامل مع قلتي واكتنابي.

واجهت العديد من التحديات طوال رحلتي للتعافي نفسيًا. تمثّل أحدها في تقبل أنني أعاني من مرض نفسي. ففي ثقافتنا، يُلاحق المرض النفسي والأشخاص الذين يطلبون المساعدة بوصمة عار. وقد كان طلب المساعدة من مختص أفضل خطوة اتخذتها في رحلتي للتعافي. حيث وفّرت هذه المساعدة لي الأدوات اللازمة لفهم تشخيصي ومكنتني من معرفة ما أعانيه بالضبط. أشعر حاليًا أنني قادرة على إدارة صحتي النفسية. فأنا الآن أقوى وقادرة على الصمود لأحيا حياة جيّدة أكون مدركة فيها لقدراتي وحدودي.

مع ذلك، كانت رحلة التعافي صعبة في بدايتها. لقد اعتدت أن أخجل من تشخيصي، واستغرق مني الأمر وقتًا حتى أصبحت مطلّعة ومدركة لحالتي ومحاطة بأشخاص يشاركونني نفس الأفكار لأتقبل تشخيصي ولأشرع في إجراء التغيير. وساعدني أيضًا امتلاك عائلة وأصدقاء يمنحونني الدعم خلال رحلتي للتعافي.

اتخذت بعض الخطوات المهمة لرعاية صحتي النفسية وعافيتي. حيث بدأت بتكوين عادات صحية وتخصيص "وقت نفسي" قد أقوم فيه بممارسة الرياضة، أو تناول طعام صحي، أو مشاهدة فيلم كوميدي، أو التحدث إلى أحيائي. بالنسبة لي، المرض النفسي مثل المرض الجسدي. يجب علينا الاعتراف بصحتنا النفسية بالطريقة نفسها التي نعتني فيها بجسدنا. علينا إيلاء الانتباه للتغيرات والأعراض التي تخبرنا أن صحتنا النفسية تتأثر، وأن نكون على استعداد للتحدث وطلب المساعدة.

أعتقد حقًا أنه لنتمكن من المساعدة في تطبيع المرض النفسي، يجب أن نُجري المزيد من المحادثات في هذا الشأن وبالأخص في منازلنا. فكلما تحدثنا عن المرض النفسي واعرترفنا بوجوده، خُفت الوصم ضده وقلّ الخوف المحيط به. من المهم أيضًا أن نُثقّف أنفسنا حول هذا الموضوع، حيث سيساعدك امتلاك المعرفة بشأن ما تمر به وفهمه على تقوية نفسك وتسهيل طلب المساعدة.

فمن الطبيعي أن تُشعر بالتردد والخوف حيال طلب المساعدة، خاصة إذا كنت تنتمي إلى عائلة ليست داعمة أو متفهمة على الإطلاق. ومع ذلك، أنصح من يعاني من مشكلات نفسية طلب المساعدة من اختصاصي صحة نفسية لا يحكم على مرضاه أو ينتقدهم. فهو موجود لمساعدتك على التعافي وكل ما نتحدث بشأنه بينك وبين المعالج النفسي يكون سرّيًا للغاية. نحن بشر. ومرورنا بفترات إخفاق في حياتنا أمر طبيعي للغاية، ومن المهم أن نطلب المساعدة من المختصين ونحصل على الدعم منهم.



Abir Lotfi

A full-time mother and carer for her son living with a mental illness. An advocate for carers in the Arabic speaking community.

My name is Abir Lotfi and I am a full-time mother and carer for my son living with a mental illness. I am an advocate for carers in the Arabic speaking community. I believe that it is essential to raise awareness around mental health issues and recovery among the Arabic speaking communities.

My background is Egyptian, I was born in Cairo. I have many fond memories of my childhood in Egypt, particularly growing up in a large, close extended family, with lots of cousins, aunts, uncles and grandparents.

I was raised as Coptic Orthodox Christian. Religion is a way of life in Egypt, going back to the era of the Pharaohs. I married very young, to a young Egyptian man who was born in Australia. It was an arranged marriage, as this was part of the Egyptian custom at that time. I came to Australia in 1995, once married, with a lot of dreams and hopes. I was looking forward to settling in a beautiful new country, learning a new language, continue studying, and adapting to the Australian culture.

Things didn't quite turn out that way. I suffered two years of homesickness and isolation, no family or friends were around. My husband was working full time plus studying to finish his degree and serving in the Australian Army. I had my first child within the first year in Australia and my second child a couple of years after. I was very excited for the arrival of my newborn baby, coming into my world with a new hope. To Egyptians, starting a family is highly valued and children are considered a blessing from God.

My second child was born with a mysterious rare condition. The doctor called him "Mr Mystery" and told us that it could not be cured or treated. I was totally shocked and blamed God; this is not what I had expected. I feared the future and how I was going to manage. I was worried, confused and wondering if my baby was going to be able to have a happy life and achieve things in life. I did not have anything to hold on to except my faith and trust in God and His words that I am always loved and looked after even in difficult moments. This is where I draw my strength. So, I trusted Him and accepted my gift.

My baby used to cry continuously day and night. I didn't know what to do. I was feeling lonely and helpless then I decided to go to the local hospital seeking help. But I was told, "sorry we can't help you", and I was given some phone numbers for help without receiving enough guidance and information as to how to use those numbers. So I had no idea how it could help me. However, I decided to contact those numbers, but I didn't have any luck. At that time, I struggled to express myself in English and I was never offered interpreting services and didn't know they existed. The only answer I got from the person on the other side of the line was "Sorry, I cannot understand you". I felt helpless, lonely and unsupported and really concerned about my son's health.

My only relief to deal with my son's challenging behaviour, and my inability to communicate with him, was going to Church on Sundays. Church was important to me and was my connection to my Egyptian community and culture, but people started to treat me and my family differently because of my son. I felt we were not welcomed, no one said anything directly to us, but I could feel and sense it. I stopped going to the church and I became more isolated and felt even more lonely than before, without friends or family support. I didn't have anyone to talk to and I was feeling mentally, emotionally and physically exhausted.

I was advised to visit the GP. I was diagnosed with depression and anxiety and was prescribed antidepressants. I had never been on medication before. I had a lot of doubts and unanswered questions I did not get answers to. I was concerned and scared that the medication could affect my family responsibilities and not fill the emptiness inside of me. So, I decided not to take it. I continued to struggle day by day.

Looking for any answers, I called a distant relative. They advised me, that to end my suffering and be able focus on my family, I should get rid of my son sending him to an institution and forget about him. I did not follow that advice. I was desperate, but I could not imagine my life without my son, he is a part of me! The situation was affecting my son's health, my other children, my marriage and most importantly my mental health. I was feeling really isolated and rejected by my own community and relatives. I found myself without having anyone to talk to, feeling sad and moody every day, without any motivation and crying most days. I knew something was different, something was wrong, but I did not know what it was. The first seven years in Australia were the darkest in my life, and my mental health went from bad to worse.

One day, unexpectedly, I got a call from an early intervention centre that provides playgroup activities for kids with special needs. I was hesitant to go because I hated going out and meeting people. It took me a lot of effort and courage to go for the sake of my son and my whole family. The best decision I ever made! Once I entered the centre, I was surprised, there were many little 'mysteries' here with their carers from different cultural backgrounds. We were welcomed. For the first time I felt we were not alone. Straight away we felt a sense of belonging and security.

That one phone call changed my whole life and improved my mental health.

My son was referred to a special school. He received access to speech and occupational therapy, physiotherapy, and psychology. Everything improved for my family. I started to do things for my health and wellbeing. I went to TAFE and learnt English and communication skills. I got involved in the community doing volunteer work at schools, disability services and nursing home. This gave me self-value.

The best thing that happened to me was meeting other carers in similar situations who understand me. We can laugh, learn from each other's experiences and exchange knowledge and information about the services available and how to navigate the system. That helped me a lot. I became healthier, happier, more social, motivated and most of all, a better carer for my son.

Finally, I truly started to appreciate my son, Michael. He has become the centre of my life, the source of my happiness and my empowerment. My focus and motivation are to help my son to reach his potential and for him to be as independent as possible. After 22 years of striving to get support for Michael, I have become empowered with knowledge, skills and confidence.

As a way to pay it forward to the community; I work as a Peer Mentor and Peer Facilitator for Diversity & Disability Alliance. I am also involved as a carer representative & member of Carer Advisory and Consultant Group for Parramatta Mission. I've just completed one of my favourite projects that I was involved in, the Settlement Services International 'Our Voice' project, where I gained skills and confidence as a professional and educator with a lived experience. Now, I am working as a professional Bilingual Educator for Western Sydney Migrant Resource Centre and Bilingual Peer Educator for Carers with the Carer's Gateway.

عبير لطفي

أم متفرغة وتقدم الرعاية لابنها المصاب بمرض نفسي، ومناصرة لمقدمي الرعاية في المجتمع الناطق باللغة العربية.

اسمي عبير لطفي، وأنا أم متفرغة وأقدم الرعاية لابني المصاب بمرض نفسي، وأنا صر لمقدمي الرعاية في المجتمع الناطق باللغة العربية. أعتقد أنه من الضروري أن نزيد الوعي حول قضايا الصحة النفسية والتعافي بين المجتمعات الناطقة باللغة العربية.

أنا مصرية الأصل، وولدت في القاهرة، ولدي العديد من الذكريات الجميلة عن طفولتي في مصر، ولا سيما نشأتي في عائلة كبيرة، ومتسامكة، وممتدة، وبها الكثير من أبناء العم والعمت والأجداد.

نشأت كمسيحية قبطية أرثوذكسية، فالدين بمثابة طريقة للعيش في مصر كما هو الحال منذ عصر الفراعنة. تزوجت في سن صغيرة جداً من شاب مصري ولد في أستراليا. كان زواجاً مُعداً له سلفاً، حيث كان ذلك جزءاً من العرف المصري في ذلك الوقت. سافرت إلى أستراليا في عام 1995 حالماً تزوجت، حملة بالكثير من الأحلام والأمال. كنت أطمح إلى الاستقرار في بلد جميل، وتعلم لغة جديدة، ومواصلة الدراسة والتكيف مع الثقافة الأسترالية.

لم تسر الأمور على هذا النحو على الإطلاق، فقد عانيت لمدة عامين من ألم الحنين إلى الوطن والعزلة، حيث لم تكن تحيط بي عائلة أو أصدقاء. كان زوجي يعمل بدوام كامل إلى جانب الدراسة لإنهاء شهادته والخدمة في الجيش الأسترالي. أنجبت طفلي الأول خلال العام الأول لي في أستراليا وطفلي الثاني بعد عامين. كنت متحمسة للغاية لولادة طفلي ليأتي إلى عالمي بأمل جديد. يحظى تكوين أسرة بالنسبة للمصريين بقيمة عالية ويُعد الأطفال نعمة من الله.

وُلد طفلي الثاني بحالة نادرة وغمضة. وأطلق عليه الطبيب "السيد لُعز"، وأخبرنا أن حالته لا يمكن علاجها أو الشفاء منها. كنت في صدمة كبيرة، وامتعضت من القدر الذي ابتليت به، فلم يكن ذلك ما توقعته. كنت أخشى المستقبل وألا أتمكن من التعامل مع الموقف. كنت أشعر بالقلق، والارتباك، وأتساءل إذا كان سيحظى طفلي بحياة سعيدة ويحقق إنجازات. لم يكن لدي ما أتكى عليه سوى إيماني وثقتي بالله وكلماته بأنه يُحبنى ويعتني بي دائماً حتى في اللحظات العصيبة، فكننت استمد قوتي من ذلك. لذا، وثقت به وقيلت هديتي.

اعتاد طفلي على البكاء نهاراً وليلاً. ولم أكن أدري ماذا أفعل، كنت أشعر بالوحدة والعجز، ثم قررت الذهاب إلى المستشفى المحلي لطلب المساعدة. ولكن قالوا لي، "تأسف، لا يمكننا مساعدتك"، وأعطوني بعض أرقام الهوائف للمساعدة دون إرشادي أو منحي معلومات كافية حول كيفية استخدام هذه الأرقام. لذا لم يكن لدي أي فكرة كيف يمكن أن يساعدني ذلك. ومع ذلك، قررت الاتصال بهذه الأرقام، لكن لم يحالفني الحظ. في ذلك الوقت، عانيت في التعبير عن نفسي باللغة الإنجليزية ولم يُعرض عليّ أبداً خدمات الترجمة الفورية ولم أكن أعرف حتى بوجودها. وكان الجواب الوحيد الذي تلقينته من الشخص بالطرف الآخر من المكالمة "عزراً، لا يمكنك فهمك". لقد شعرت حقاً بالعجز والوحدة وعدم الدعم والقلق على صحة ابني.

كان ارتياحي الوحيد للتعامل مع سلوك ابني الصعب، وعدم قدرتي على التواصل معه، هو الذهاب إلى الكنيسة في أيام الأحد. كانت الكنيسة مهمة بالنسبة لي وكانت صلة تربطني بمجمعتي وثقافتني المصرية، ولكن الأشخاص بدأوا يعاملونني وعائلتي معاملة مختلفة بسبب ابني. شعرت أننا غير مرحب بنا، لم يقل لنا أحد أي شيء بصفة مباشرة، ولكنني أحسست بذلك. وتوقفت عن الذهاب إلى الكنيسة وأصبحت أكثر عزلة وشعرت بالوحدة أكثر من ذي قبل، دون أصدقاء أو دعم عائلي. لم يكن لدي أي شخص أتحدث إليه وكنت أشعر بالإرهاق الذهني والعاطفي والجسدي.

نُصحت بزيارة الممارس العام. وتم تشخيصي بالاكئاب والقلق ووصفت لي مضادات الاكتئاب. لم أتلق هذا الدواء من قبل. وقد انتابني كثير من الشكوك والتساؤلات التي لم أتلق أي إجابات عنها. كان يساورني القلق والخوف من إمكانية تأثير الدواء على



مسؤولياتي تجاه عائلتي وألا يملأ الفراغ بداخلي. ولهذا السبب، قررت عدم أخذه. لقد استمرت معاناتي يوماً بعد يوم.

اتصلت بأحد الأقارب بحثاً عن أي إيجابيات. ونصحوني بأن أتخلص من ابني وأرسله إلى مؤسسة وأنسى أمره لإنهاء معاناتي والتركيز على عائلتي. لم أمتثل لهذه النصيحة. لقد كنت يائسة، لكنني لم أستطع تخيل حياتي بدون ابني، فهو جزء مني! كان الوضع يؤثر على صحة ابني وأولادي الآخرين وأيضاً زواجي والأهم من ذلك صحتي النفسية. كنت أشعر حقاً بالعزلة والرفض من قبل مجتمعي وأقاربي. وحدثت نفسي وحيدة دون أي شخص بجانبني أتحدث إليه، أشعر بالحزن وتقلب المزاج كل يوم، لا يدفعني أي حافز وأبكي في معظم الأيام. كنت أشعر بشيء مختلف، كان هناك خطب ماء، لكنني لم أكن أعرف ما هو. كانت السنوات السبع الأولى في أستراليا هي الفترة الأحلك في حياتي، وساءت صحتي النفسية شيئاً فشيئاً.

تلقيت مكالمة في أحد الأيام، على نحو غير متوقع، من مركز التدخل المبكر الذي يوفر أنشطة اللعب الجماعي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. كنت مترددة في الذهاب لأنني لم أعد أحب الخروج ومقابلة الأشخاص. لقد تطلب الأمر مني الكثير من الجهد والشجاعة لأذهب من أجل ابني ولعائلتي بأكملها. وكان هذا أفضل قرار اتخذته على الإطلاق! فوجئت بوجود العديد من الأطفال ذوي "الحالات النادرة" بمجرد دخولي المركز إلى جانب مقدمي الرعاية الخاصين بهم القادمين من خلفيات ثقافية مختلفة. شعرنا بالترحيب في المكان. ولأول مرة أشعر أنني لست بمفردتي. شعرنا على الفور بالانتماء والأمان. لقد غيرت تلك المكالمة الهاتفية حياتي كلها وحسنت صحتي النفسية.

أجّل ابني إلى مدرسة خاصة. وتلقى علاجاً للتخاطب وعلاجاً مهنيًا وعلاجاً طبيعياً وعلاجاً نفسياً. وتحسنت جميع أمور عائلتي. حيث إنني بدأت القيام بأشياء من أجل صحتي وعافيتي. ذهبت إلى TAFE وتعلمت اللغة الإنجليزية ومهارات التواصل. وشاركت أيضاً في المجتمع، حيث قممت بعمل تطوعي في المدارس، وخدمات ذوي الإعاقة، ودار رعاية المسنين. وقد منحني هذا النشاط قيمة لذاتي.

كان أفضل ما حدث لي هو مقابلة مقدمي رعاية آخرين في مواقف مماثلة يفهموني. يمكننا الضحك والتعلم من تجارب بعضنا البعض وتبادل المعرفة والمعلومات حول الخدمات المتاحة وكيفية التنقل عبر النظام. فقد ساعدني ذلك كثيراً. أصبحت أكثر صحة وسعادة واجتماعية وتحفيزاً، وأهم من ذلك كله، أصبحت مقدمة رعاية أفضل لابني.

أخيراً، بدأت حقاً في تقدير ابني مايكل. لقد أصبح مركز حياتي ومصدر سعادتي وقوتي. وبنصب تركيزي وحافزي على مساعدة ابني على تحقيق إمكاناته وأن يكون مستقلاً قدر الإمكان. وأصبحت مُتمكّنة من خلال المعرفة والمهارات والثقة بعد 22 عاماً من السعي للحصول على الدعم لمايكل.

أعمل مرشدة وميسرة أقران لصالح مؤسسة تحالف التنوع والإعاقة كوسيلة لرد المعروف إلى المجتمع. وأشارك أيضاً بصفتي ممثلة لمقدمي الرعاية وعضواً في فريق المستشارين والمشورة لمقدمي الرعاية لصالح مؤسسة Parramatta Mission. لقد أكملت للتو أحد مشروعاتي المفضلة التي شاركت فيها، وهو مشروع خدمات التسوية الدولية "صوتنا"، حيث اكتسبت المهارات والثقة كمحترفة ومعلمة تتمتع بتجربة حقيقية عشتها. والآن، أعمل معلمة محترفة ثنائية اللغة لصالح مركز موارد المهاجرين في غرب سيدني ومعلمة أقران ثنائية اللغة لمقدمي الرعاية في بوابة مقدمي الرعاية (Carer Gateway).



Randa Saleh

A passionate and experienced Arabic speaking mental health worker and community educator.

My name is Randa Saleh. I am a migrant from Lebanon. I grew up during the civil war in Lebanon. In Lebanon, I completed Diploma in Kindergarten Teaching and worked as a Kindergarten Teacher and I was studying psychology degree. I arrived in Australia over 30 years ago and didn't have any English linguistic skills. I went to TAFE and did English for further study and started doing short courses related to my field of expertise working with children. I got married and started my own family. I worked as an Arabic teacher in one of the Arabic schools.

I attended an information session for a community welfare at TAFE specialising in working with older people. This session was a turning point in my life. It inspired me to pursue further studies, while caring for my four young children and family. I completed a Diploma in Community Welfare, a Degree in Welfare, a Diploma in Counselling and a Degree in Social Work. I never stopped! I looked for every opportunity to improve myself at the personal and professional level. I realised the sky is the limit and I can achieve anything I want regardless of my 40 years of age, gender, marital status and number of children. Along this journey my husband was very supportive and encouraged me to fulfil my dream. I worked in various roles, as a teacher, case manager, counsellor, project officer, settlement service officer, bilingual mental health and clinician.

Currently I work as a Mental Health Clinician/Arabic Mental Health Social Worker with South Western Sydney Local Health District (SWSLHD) at Bankstown Community Mental Health Services. I work with adult patients experiencing severe and persistent mental disorders predominantly psychosis such as bipolar, schizophrenia and personality disorders.

My role includes providing advanced evidence-based, strengths-focused, recovery-oriented mental health assessment, treatment and management for patients with emerging and chronic mental illness within the community setting.

I support my patients to achieve their recovery and mental health wellbeing goals and ensure they have a sound support system in place that includes family, team of professionals, and other resources. I encourage my patients to take personal responsibility and actively participate in their recovery journey and mental wellbeing. Factors that promote recovery and mental wellbeing include, employment, vocational training, financial security, medication, stable accommodation, friendships, good physical health, ability to manage stress and independence.

I work with individuals to recover from mental illness and improve their wellbeing through a number of strategies; learning to set personal boundaries, understanding their own limitations and capacities, learning to express their own feelings appropriately and effectively; to be realistic in setting goals to ensure a positive and rewarding personal achievement; to balance various aspects of life; to take a holistic approach. Recovery is an ongoing process and needs time and commitment from the individual.

I find myself very fortunate to be able to support my patients and their families. It is very rewarding to make a difference in their lives. As a mental health professional, I continue to grow and progress at the personal and professional level, and I make an effort to practice what I preach. I do take care of my own wellbeing, I exercise daily (mostly walking), I attempt to eat healthy, help others and socialise.

رندا صالح

عاملة شغوفة ذات خبرة في مجال الصحة النفسية متحدثة باللغة العربية ومعلمة مجتمعية

اسمي رندا صالح. أنا مهاجرة من لبنان. لقد نشأت خلال الحرب الأهلية في لبنان. أكملت دبلوم تدريس رياض الأطفال وعملت مدرسة لرياض الأطفال وكنت أدرس علم النفس في لبنان. وصلت إلى أستراليا منذ أكثر من 30 عامًا ولم يكن لدي أي مهارات لغوية باللغة الإنجليزية. وذهبت إلى TAFE وتعلمت اللغة الإنجليزية لمزيد من الدراسة وبدأت في إجراء دورات تدريبية قصيرة تتعلق بمجال خبرتي في العمل مع الأطفال. وتزوجت وأسست عائلتي الخاصة. وعملت مدرسة لغة عربية في إحدى المدارس العربية.

حضرته جلسة إعلامية للرفاه المجتمعي في TAFE متخصصة في العمل مع كبار السن. وشكلت هذه الجلسة نقطة تحول في حياتي. لقد ألهمني ذلك لمتابعة المزيد من الدراسات، في أثناء رعاية أطفالي الأربعة الصغار وعائلتي. إضافة إلى ذلك، أكملت دبلوما في الرفاه المجتمعي، وحصلت على شهادة في الرفاه، ودبلوم في المشورة، وشهادة في العمل الاجتماعي. ولم أتوقف عند ذلك! لقد بحثت عن كل فرصة لتحسين نفسي على المستوى الشخصي والمهني. أدركت أنه لا توجد حدود ويمكنني تحقيق أي شيء أريده بغض النظر عن عمري البالغ 40 عامًا وجنسي وحالتي الاجتماعية وعدد أطفالي. كان زوجي داعماً جداً وشجعني على تحقيق حلمي خلال هذه الرحلة. عملت في أدوار وظيفية مختلفة، كمدرسة، ومسؤولة عن ملفات اجتماعية، واستشارية، ومسؤولة مشروع، ومسؤولة خدمة تسوية، واختصاصية صحة نفسية ثنائية اللغة.

أعمل حالياً اختصاصية صحة نفسية/ مشرفة اجتماعية في مجال الصحة النفسية العربية مع المنطقة الصحية المحلية بجنوب غرب سيدني (SWSLHD) في خدمات الصحة النفسية المجتمعية في بانكستاون. وأنا أعمل مع المرضى البالغين الذين يعانون من اضطرابات نفسية حادة ومستمرة في الغالب مثل الذهان ثنائي القطب والفصام واضطرابات الشخصية.

يشمل دوري الوظيفي تقديم تقييم متقدم للصحة النفسية قائم على الأدلة، ويركز على نقاط القوة وموجه نحو التعافي، بالإضافة إلى علاج وإدارة المرضى الذين يعانون من أمراض نفسية ناشئة ومزمنة داخل بيئة المجتمع.

أنا أدمج مرضاي لتحقيق أهداف التعافي والصحة النفسية والتأكد من أن لديهم نظام دعم سليم يشمل العائلة وفريقاً من المتخصصين والموارد الأخرى. وأشجع مرضاي على تحمل المسؤولية الشخصية والمشاركة بنشاط في رحلة التعافي والعافية النفسية. وتشمل العوامل التي تعزز التعافي والعافية النفسية التوظيف، والتدريب المهني، والأمان المالي، والأدوية، والإقامة المستقرة، والصداقات، والصحة البدنية الجيدة، والقدرة على التحكم في الفلق والاستقلالية.

أعمل مع الأفراد للتعافي من الأمراض النفسية وتحسين عافيتهم من خلال عدد من الاستراتيجيات؛ وهي تعلم وضع الحدود الشخصية، وفهم حدودهم وإمكاناتهم، وتعلم التعبير عن مشاعرهم بشكل مناسب وفعال؛ وأن يحافظوا على واقعيتهم في تحديد الأهداف لضمان تحقيق إنجاز شخصي إيجابي ومجزي؛ ولتحقيق التوازن بين مختلف جوانب الحياة؛ لاتخاذ نهج متكامل. التعافي عملية مستمرة ويحتاج إلى وقت والتزام من الفرد.

أرى نفسي محظوظة جداً كوني قادرة على دعم مرضاي وعائلاتهم. إنها لمكافأة رائعة أن تحدث فرقاً في حياتهم. بصفتي متخصصة في الصحة النفسية، فأنا أوصل التطور والنقد على المستوى الشخصي والمهني، وأبذل جهداً لممارسة ما أوصي به. اعتني بصحتي، وأمارس الرياضة يومياً (المشي في الغالب)، وأحاول تناول طعام صحي، وكذلك مساعدة الآخرين والاستمرار في التواصل الاجتماعي.



Tareq Ahmed

A passionate mental health advocate and community educator with a lived experience of mental illness.

I was born in Sydney to Palestinian parents. I am a co-founder at Educaid Australia, a non-profit organisation that focuses on improving mental health literacy in culturally and linguistically diverse communities, and normalising mental health through reducing shame and stigma. I'm currently studying a Master of Psychology at Western Sydney University and work as a Mental Health Support Worker at Psych Central, Bankstown. My journey in this field started through my own battle with severe depression and anxiety. Most of the signs and symptoms started from an early age, but mental illness isn't a likely explanation for problems in our community, so I never considered depression and anxiety to be a possibility. I didn't even know what these terms meant. Other than things only those with weak faith or with timid personalities would develop.

The transition from high school to university wasn't simple. There's the identity clash between maintaining your sense of religion and culture while attempting to integrate into mainstream society. It's a vulnerable time attempting to discover where you belong in the world, and during this time I moved through courses trying to figure out my career path. I went from engineering to economics and by the end of my first degree I had attended three different universities. It was a turbulent period of my life because this is where the struggles with my mental health began presenting themselves.

I started at the gym at this time and I created a new circle of friends. I distracted myself with the enjoyment of lifting heavy weights and training with others. I had finished my undergraduate degree, secured my first full time role, and started my postgraduate studies. During this phase I started to experience a decline in my emotional and physical wellbeing. I was exhausted all the time. Initially I struggled to fall asleep, ruminating until 3am in the morning before sleeping and waking up the following morning to work at 9am. Afterwards, I was able to sleep for 12 hours but I would remain exhausted. There was a noticeable shift in my mood. I was constantly restless, frustrated and irritable. I became socially withdrawn and had limited tolerance to other people. I withdrew from almost all social activities except for powerlifting because it felt like an escape. I would be confused and disorientated most of the time. I started to lose hope, motivation and drive to continue with everything around me.

The final straw was during a powerlifting event where I tore my lower back, and my world went spiralling out of control. This was rock bottom for me. I didn't know where to turn. I visited a religious leader to do some spiritual healing, but I would leave feeling more tired than when I had walked in. I turned away from wanting to be involved in community or religious events. I was in extreme physical pain, and no blood test or physiological test would show the source of abdominal pain and exhaustion. The typical response from spiritual leaders would be to continue praying and focusing on faith-based practice without addressing the issue. I have always acknowledged the importance of faith, but the advice never included practical steps to dealing with issues that we experience. The process is informal, so it's a matter of casually approaching them after prayer or setting some time aside to have a chat.

The turning point was reaching out to a friend, who I cherish until this day. I met with him at a café and after 30 minutes I was crying my eyes out. It was an emotional moment, because for the first time in my life I felt like I could say what was bothering me and it felt great. However, this was only the beginning of the journey to recovery. He recommended I visit a psychologist, and during this time with them, every visit I would cry. The anxiety and

depression were so severe there was a time where I thought about suicide. The physical and psychological pain was unbearable, so I returned quickly to my psychologist and highlighted the severity of my experience. He recommended I visit a doctor and consider medication. I was initially hesitant due to all the side effects we hear about, but it was the best decision I had made. It returned a sense of normality to my life. I took medication simultaneously with therapy, adopting other lifestyle changes that included repairing relationships, focusing on more nutrient dense foods, increasing physical activity such as walking and running, reducing screen time before bed, improving sleep hygiene and living a life that was true to who I am.

I was afraid to seek help because I thought my masculinity would be questioned or I've even be put down by others because they don't accept mental illness as a real illness. But I've learnt that collectively, if we raise our voice, we can create a safe enough community where we can seek help without the shame attached to it. We can make a difference to the lives of our loved ones by knowing the signs, symptoms and forms of treatment for mental illness. We can all play our part in making that change. Today, I dedicate my life to the cause of breaking down the stigma around mental illness.

طارق أحمد

نصير متحمس للصحة النفسية ومعلم مجتمعي لديه خبرة معيشية في المرض النفسي.

ولدت في سيدني لأبوين فلسطينيين. أنا مؤسس مشارك في Educaid Australia، وهي منظمة غير ربحية تركز على تحسين محو الأمية المتعلقة بالصحة النفسية في المجتمعات المتنوعة ثقافياً ولغوياً، وإضافة الجانب الطبيعي على الصحة النفسية من خلال الحد من الخجل ووصمة العار. أدرس حالياً ماجستير في علم النفس في جامعة ويسترن سيدني وأعمل موظف دعم للصحة النفسية في موقع أخبار سايك سينترال، بانكستاون. بدأت رحلتي في هذا المجال من خلال معرفتي مع الاكتئاب الشديد والقلق. بدأت معظم العلامات والأعراض في سن مبكرة، لكن المرض النفسي ليس تفسيراً محتملاً للمشكلات في مجتمعنا، لذلك لم أضع في حسابي الاكتئاب والقلق. لم أكن أعرف حتى ما يعنيه هذان المصطلحان. بخلاف تلك الأشياء، ستفاجئ تلك الحالة عند الذين يعانون من ضعف الإيمان أو الشخصيات الخجولة.

لم يكن الانتقال من المدرسة الثانوية إلى الجامعة أمراً سهلاً. هناك تضارب في الهوية بين الحفاظ على حسك الديني والثقافة في أثناء محاولة الاندماج في التيار السائد للمجتمع. إنه وقت حرج في محاولة اكتشاف المكان الذي تنتمي إليه في العالم، وخلال هذا الوقت تنقلت خلال الدورات التدريبية في محاولة لمعرفة مسار حياتي المهنية. انتقلت من الهندسة إلى الاقتصاد وبنهاية شهادتي الأولى كنت قد التحقت بثلاث جامعات مختلفة. لقد كانت فترة مضطربة في حياتي لأن هذا هو الوقت الذي بدأت فيه الصراعات النفسية تظهر علي.

بدأت ارتياح صالة الألعاب الرياضية في هذا الوقت وأنشأت دائرة جديدة من الأصدقاء. شغلت نفسي بالاستماع برفع الأثقال والتدريب مع الآخرين. لقد أنهيت دراستي الجامعية، وحصلت على أول وظيفة بدوام كامل لي، وبدأت دراساتي العليا. وخلال هذه المرحلة، بدأت أشعر بتراجع في عافيتي العاطفية والجسدية. كنت أشعر بالتعب طوال الوقت. في البداية، كنت أجد صعوبة في النوم، وأفكر حتى الثالثة صباحاً قبل أن أنام وأستيقظ في صباح اليوم التالي للعمل في التاسعة صباحاً. بعد ذلك، أخذ للنوم لمدة 12 ساعة لكنني كنت أظل أشعر بالإرهاق. كان ثمة تغيير ملحوظ في مزاجي. كنت دائماً مضطرباً ومحبطاً وسريع الانفعال. أصبحت منعزلاً اجتماعياً ولم يكن لدي القدر الكافي من التسامح مع الآخرين. ابتعدت عن جميع الأنشطة الاجتماعية تقريباً باستثناء رفع الأثقال لأنني شعرت وكأنها ملاذ للهرب. كنت مرتبكاً ومشوشاً معظم الوقت. بدأت أفقد الأمل والتحفيز والدافع للاستمرار في كل شيء من حولي.

كانت القشة الأخيرة خلال حدث رفع الأثقال حيث أحدثت ألماً أسفل ظهري، وازداد الوضع سوءاً. كان ذلك بمثابة النهاية بالنسبة لي. لم أكن أعرف إلى أين أتجه. زرت أحد رجال الدين لأداء بعض العلاج الروحي، لكنني شعرت بعد تركه بتعب أشد مما كان. تبذلت لدي الرغبة في الانخراط في المجتمع أو المناسبات الدينية. كنت أعاني من ألم جسدي شديد، ولم يُظهر أي فحص دم أو اختبار فيسيولوجي مصدر الألم البطن والإرهاق. كان الرد النموذجي من القادة الروحيين هو الاستمرار في الصلاة والتركيز على الجوانب الإيمانية دون معالجة المشكلة. لطالما أدركت أهمية الإيمان، لكن النصيحة لم تتضمن أبداً خطوات عملية للتعامل مع المشكلات التي نواجهها. هذه العملية غير رسمية، لذا فالأمر يتوقف على الاقتراب منهم بشكل عرضي بعد الصلاة أو تخصيص بعض الوقت للردشة.

كانت نقطة التحول هي التواصل مع صديق اعتز به حتى يومنا هذا. التقيت به في مقهى، وبعد 30 دقيقة سألت الدموع من عينَي بكاء. لقد كانت لحظة عاطفية، لأنه لأول مرة في حياتي شعرت أنني أستطيع أن أقول ما كان يزعجني وشعرت بشعور رائع. ومع ذلك، كانت تلك مجرد بداية رحلة التعافي. نصحتني بزيارة طبيب نفسي، وفي أثناء هذا الوقت معه أبكي في كل زيارة. كان القلق والاكتئاب شديدين للغاية حيث مر علي وقت فكرت فيه في الانتحار. كان الألم الجسدي والنفسي لا يطاق، لذلك عدت بسرعة إلى طبيبي النفسي وأشار لخطورة معاناتي. نصحتني بزيارة طبيب معالج وأخذ دواء. كنت متردداً في البداية بسبب جميع الآثار الجانبية التي سمعنا عنها، لكنه كان أفضل قرار اتخذته. فقد أعاد الإحساس بالحياة الطبيعية إلى حياتي. تناولت الدواء بجانب المعالجة، التي انطوت على إحداث تغييرات أخرى في نمط الحياة تضمنت إصلاح العلاقات، والتركيز على المزيد من الأطعمة الغنية بالمواد الغذائية، وزيادة النشاط البدني مثل المشي والجري، وتقليل وقت النظر إلى الشاشات قبل النوم، وتحسين أوضاع النوم، وعيش حياة حقيقية تتناسبني.

كنت خائفاً من طلب المساعدة لأنني اعتقدت أن رحلتي ستكون موضع شك، أو قد يقلل الآخرون من شأنهم لأنهم لا يفهمون المرض النفسي كمرض حقيقي. لكنني تعلمت أنه، إذا أعربنا عما بداخلنا، يمكننا جميعاً إنشاء مجتمع آمن بدرجة كافية يمكننا فيه طلب المساعدة دون الشعور بالوصمة المرتبطة به. يمكننا إحداث فرق في حياة أحبائنا من خلال معرفة علامات الأمراض النفسية وأعراضها وأشكال علاجها. يمكننا جميعاً أن نؤدي دورنا في إحداث هذا التغيير. أكرس حياتي الآن لقضية تحميم الوصمة التي تحيط بالأمراض النفسية.



How to Help

- **Listen non-judgementally** to what the person is actually saying. Gently let the person know that you are concerned about them and respect their point of view.
- **Support the person.** Be available but create space to build trust and respect. Take things at the person's pace and validate their feelings. Provide practical support when possible. For example, child/pet minding, transportation etc.
- **Encourage the person to seek appropriate professional help as soon as possible. Do not pressure them unless it is an emergency.**
Give them a sense of 'hope' that things will get better.

Don't Speak English?

Phone Interpreter

You can get phone interpreting through Translating and Interpreting Services (TIS) by calling **131 450**. Available 24 hours a day, every day of the year.

Interpreting

When you attend the hospital or community health centre, you can ask the health staff for an interpreter that speaks your language.

Professional Help for Mental Health

Family Doctor (General Practitioner)

A family doctor or General Practitioner (GP) can help. Some symptoms of mental illness can be caused by a physical illness or medication, so it is important speak to a doctor about this. A GP can help organise a psychiatrist or psychologist visit. A GP can help with medication too.

NSW Mental Health Line 1800 011 511

This is a 24 hour service for all of NSW. An experienced mental health professional will answer and give advice about what to do.

Lifeline 13 11 14

National 24 hour crisis support and suicide prevention service for anyone needing emotional support. This service provides online, face-to-face and telephone support.

كيفية المساعدة

- **استمع دون إصدار أي انتقادات** إلى ما يقوله الشخص بالفعل. أعلم الشخص بلطف أنك مهتم به وتحترم رأيه.
- **ادعم الشخص**. كن متوفراً ولكن أفسح المجال لبناء الثقة والاحترام. تعامل مع الأمور حسب وتيرة الشخص وتحقق من مشاعره. قدم الدعم العملي متى أمكن. على سبيل المثال، رعاية الأطفال/ الحيوانات الأليفة، والنقل، وما إلى ذلك.
- **شجع الشخص على طلب المساعدة المتخصصة المناسبة في أسرع وقت ممكن**. لا تضغط عليه إلا في الحالة الطارئة. امنحه إحساس "الأمل" في أن الأمور ستتحسن.

ألا تتحدث اللغة الإنجليزية؟

مترجم فوري عن طريق الهاتف
يمكنك الحصول على مترجم فوري عن طريق الهاتف من خلال خدمات التعريب والترجمة 131450. متاحة على مدار اليوم وطوال أيام العام.

الترجمة الفورية
عندما تذهب إلى المستشفى أو مركز صحة المجتمع، يمكنك أن تطلب من الطاقم الصحي الحصول على مترجم فوري يتحدث لغتك.

مساعدة متخصصة للصحة النفسية

طبيب العائلة - ممارس عام (GP)
يمكن لطبيب العائلة أو الممارس العام (GP) المساعدة. يمكن أن تكون بعض أعراض المرض النفسي ناجمة عن مرض جسدي أو دواء، لذا من المهم التحدث إلى الطبيب حول هذا الأمر. يمكن للممارس العام المساعدة في ترتيب زيارة الطبيب النفسي أو الاختصاصي النفسي. يمكن أن يقدم الممارس العام المساعدة بشأن الدواء أيضاً.

خط الصحة النفسية في نيو ساوث ويلز 1800 011 511
هذه خدمة على مدار الساعة في جميع أنحاء نيو ساوث ويلز. سيُجيب اختصاصي الصحة النفسية ذو الخبرة ويقدم المشورة حول ما يجب القيام به.

خط خدمة Lifeline 13 11 14
خدمة دعم الأزمات الوطنية على مدار اليوم والوقاية من الانتحار لأي شخص يحتاج إلى دعم معنوي. توفر هذه الخدمة الدعم عبر الإنترنت وجهًا لوجه والهاتف.

