



## مقدمو خدمات الصحة النفسية

### خطوط المساعدة الوطنية

#### Head to Health

1800 595 212

لأي شخص يسعى للحصول على معلومات أو مشورة مجانية حول أفضل وسائل دعم الصحة النفسية المتاحة لنفسه أو لشخص يريعه.

#### مؤسسة Butterfly

1800 334 673

1800 ED HOPE

لأي شخص في أستراليا يشعر بالقلق بشأن اضطرابات الأكل أو موضوع شكل الجسم، سواء كنت بحاجة إلى دعم لنفسك أو لشخص تريعه. جميع مستشارينا متخصصون مؤهلون في مجال الصحة النفسية ولديهم خلفية في علم النفس أو العمل الاجتماعي أو المشورة. وحاصلون أيضا على تدريب متخصص في اضطرابات الأكل وشكل الجسم.

#### مؤسسة Blue Knot

1300 657 380

نحن ندعم الناجين البالغين من صدمات نفسية أثناء الطفولة وإساءة المعاملة، والآباء، والشركاء، والعائلة والأصدقاء بالإضافة إلى المتخصصين الذين يعملون معهم.

#### Carers Australia

1800 242 636

خدمات مشورة ودعم عاطفي ونفسي قصير المدى لمقدمي الرعاية وأسرتهم في كل ولاية وإقليم.

#### QLife

1800 184 527 (من 3 مساءً - منتصف الليل)

توفر QLife دعم مجهول ومجاني لأقران LGBTI واحالة للأشخاص في أستراليا الراغبين في التحدث عن النشاط الجنسي أو الهوية أو الجنس أو الأجسام والمشاعر أو العلاقات.

#### Lifeline

13 11 14

24/7 الدعم في الأزمات

#### رسالة نصية Lifeline

0477 13 11 14

دعم على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع في الأزمات - إرسال رسائل نصية شخصية سرية مع أحد الداعمين المدربين خلال الأزمات في Lifeline.

#### خدمة الدعم Beyond Blue

1300 22 4636

لكل من هو معني بالصحة النفسية ولا سيما القلق والاكتئاب والانتحار. يقدم دعما قصيرالمدة، ويوفر المعلومات والنصائح، ويمكن أن يوجهك في الاتجاه الصحيح حتى تتمكن من الحصول على المساعدة التي تحتاجها.

#### خدمة المساعدة بخصوص الانتحار

1300 659 467

تقديم المشورة عبر الهاتف وعبر الإنترنت على مدار الساعة 24/7 طوال أيام الأسبوع للأشخاص المتأثرين بالانتحار

#### MensLine

1300 78 99 78

يقدم استشارات هاتفية احترافية مجانية على مدار الساعة 24/7 طوال أيام الأسبوع لدعم الرجال بما يتعلق بالصحة النفسية والتحكم في الغضب والعنف الأسري (المرتكب والمتأثر) والإدمان والعلاقة والتوتر والرفاهة.

#### Kids Helpline

1800 55 1800

خدمة المشورة للشباب الذين تتراوح أعمارهم من 5-25 سنة. يتوفر المستشارون المؤهلون في خط مساعدة الأطفال عبر WebChat أو الهاتف أو البريد الإلكتروني في أي وقت ولأي سبب.

## ADF خط الصحة النفسية

1800 628 036 📞

لأعضاء ADF الحاليين وعائلاتهم

## PANDA

1300 726 306 📞

تدعم Perinatal Anxiety & Depression Australia النساء والرجال والأسر في جميع أنحاء أستراليا المتأثرين بالقلق والاكتئاب أثناء الحمل وفي السنة الأولى من الأبوة. من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحاً حتى 7:30 مساءً

## SANE

1800 187 263 📞

تقدم SANE دعم الأقران والمشورة والدعم والمعلومات والإحالات للبالغين الذين يتم التحديد بأنهم يعانون من مشكلة صحية نفسية معقدة أو أزمة معقدة أو مستويات عالية من الضيق النفسي. كما نقدم الدعم للعائلة أو الأصدقاء الذين يهتمون بهم.

## RESPECT 1800

1800 737 732 📞

المعلومات سرية والاستشارات وخدمة الدعم مفتوحة 24 ساعة لدعم الأشخاص المتأثرين بالاعتداء الجنسي والعنف المنزلي أو الأسري وإساءة المعاملة.

## National Alcohol and Other Drug Helpline خط

1800 250 015 📞

الخط الساخن لأي شخص تأثر من الكحول أو المخدرات الأخرى. يشمل الدعم والمشورة النصيحة والإحالة إلى الخدمات المحلية.

## Gambling Help Online خط

1800 858 858 📞

دعم أي شخص تأثر بالمقامرة

## مؤسسة Open Arms للمحاربين القدامى وعائلاتهم

1800 011 046 📞

للمحاربين القدامى وأسرهم



## خطوط الولاية / الاقليم لأزمات الصحة النفسية

يتم تشغيل هذه الخطوط من قبل حكومات الولايات. يستجيبون للطلبات العاجلة لمساعدة الأشخاص أثناء أزمة تتعلق بالصحة النفسية. يمكن أن تشمل أزمة الصحة النفسية ما يلي: نوبة اضطراب نفسي؛ الأذى الذاتي؛ الشعور بالانتحار والشعور بالخروج عن السيطرة. قد يكون السبب هو عودة ظهور حالة حالية مثل الفصام أو خبرة الشخص الأولى للمرض النفسي.

تقوم هذه الخدمات بتقييم الشخص المصاب بمرض نفسي لتحديد نوع وسرعة الاستجابة المطلوبة من خدمات الصحة النفسية أو غيرها من الخدمات. غالباً ما يديرها فريق لتقييم الأزمات وعلاجها مكون من متخصصين في الصحة النفسية مثل الممرضات النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين والأطباء النفسيين وعلماء النفس.

### جنوب أستراليا SA

خدمة تصنيف الصحة النفسية 24/7

13 14 65

هذه الخدمة: هي النقطة الرئيسية للوصول إلى خدمات الصحة النفسية العامة؛ يمكن أن تقدم المشورة والمعلومات في حالة طوارئ الصحة النفسية أو حالة الأزمات؛ يعمل به أطباء الصحة النفسية؛ وسيقوم بالتقييم والإشارة إلى فرق الاستجابة الحادة عند الاقتضاء.

### ACT

فريق التصنيف لتقييم أزمة الصحة النفسية

1800 629 354

تقدم Access Mental Health خدمات الصحة النفسية المتاحة على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. تمنحك هذه الخدمات إمكانية الوصول إلى خدمات التقييم والعلاج وتقديم المشورة والمعلومات حول مجموعة من مشاكل الصحة النفسية.

### TAS

خط المساعدة لخدمات الصحة النفسية

1800 332 388

للحصول على مشورة سرية وتقييم حول الأمراض والخدمات النفسية. خط المساعدة هو خدمة تصنيف يديرها أطباء الصحة النفسية في المجتمع. هذا يعني أننا نحدد نوع العلاج أو الخدمة التي قد تحتاجها. قد نحيلك إلى خدمة الصحة النفسية المتخصصة أو نقدم تفاصيل عن خدمة أخرى لمساعدتك.

### NSW

خط NSW Mental Health

1800 011 511

يقدم Mental Health Line: المساعدة والمشورة المهنية والإحالات إلى خدمات الصحة النفسية المحلية. إنه مزود بموظفين متخصصين في الصحة النفسية سيشرحون أسئلة لتحديد ما إذا كنت أنت أو الشخص الذي تهتم به بحاجة إلى رعاية صحية نفسية مستمرة ومدى الحاجة إليها بشكل عاجل.

### VIC

Suicide Line Victoria

1300 651 251

تقديم المشورة والدعم مجاناً للأشخاص المعرضين لخطر الانتحار وأي شخص يعاني من مشاكل الصحة النفسية.

### المنطقة الشمالية NT

خط الصحة النفسية في المنطقة الشمالية

1800 682 288

خط الصحة النفسية للأشخاص في NT

### QLD

خط التقييم والإحالة على مدار 24 ساعة

1300 642 255

خدمة هاتف سرية لتصنيف الصحة النفسية التي توفر نقطة الاتصال الأولى لخدمات الصحة النفسية العامة لسكان كوينزلاند. متاح على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع، وسيربط المتصل بأقرب خدمة للصحة النفسية العامة في كوينزلاند.

### WA

خط الاستجابة للطوارئ الخاصة بالصحة النفسية

1800 555 788 (المدنية)

1800 676 822 (Peel)

1800 552 002 (النائية)

يوفر اتصالاً بطبيب صحة نفسية مدرب يمكنه تقديم: تقييم الصحة النفسية؛ الدعم في الأزمات والتخطيط للأزمات والتدخل السريع؛ البحث في نظام الصحة النفسية؛ معلومات ونصائح الصحة النفسية؛ الإحالة إلى خدمة الصحة النفسية أو الطوارئ عندما يتطلب الأمر أكثر من دعم هاتفي. تهدف الخدمة إلى الحفاظ على سلامة الأفراد خلال أزمة الصحة النفسية من خلال توصيلهم بخدمات الدعم المناسبة.

### توجه إلى الصحة Head to Health

#### توجه إلى مراكز الصحة والعيادات

- توفر مراكز الصحة النفسية للبالغين Head to Health مساحة آمنة ومرحبة للبالغين وعائلاتهم وأصدقائهم، الذين قد يكونون في ضائقة أو أزمة، أو يحتاجون إلى المساعدة في العثور على خدمات الصحة النفسية المناسبة لاحتياجاتهم الفردية.
- تشمل رعاية الصحة النفسية المقدمة من خلال مواقع "Head to Health" الدعم الفوري والمتابعة للأشخاص الذين يملكون أزمة، بالإضافة إلى رعاية قصيرة إلى متوسطة المدى للأشخاص الذين يعانون من احتياجات صحية نفسية متوسطة إلى شديدة.
- توفر مراكز Head to Health خدمات مجانية لا يلزم تحديد موعد أو إحالة من الممارس العام.
- يمكنك الوصول إلى مراكز Head to Health عن طريق الاتصال بالرقم 1800 595 212 أو عن طريق زيارة أقرب مركز (<https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services#locations>)

#### توجه إلى عيادات Health Pop Up (VIC و NSW)

- تم إنشاء عيادات Head to Health Pop Up في البداية في نيو ساوث ويلز وفكتوريا لتقديم دعم إضافي للصحة النفسية للأشخاص من جميع الأعمار المتأثرين بوباء COVID-19.
- توجه إلى عيادات Health Pop Up التي تقدم خدمات الرعاية الصحية عن بُعد ومواعيد COVID الآمنة وجهاً لوجه.
- يمكنك الوصول إلى عيادات Head to Health Pop Up بالاتصال على الرقم 1800 595 212 أو عن طريق زيارة أقرب عيادة (<https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services#clinics>)

#### خدمة الهاتف Head to Health

- تم إطلاق خدمة Head to Health Phone Service الوطنية في 1 يوليو 2022 لدعم الأستراليين للتواصل مع خدمات الصحة النفسية التي تلبي احتياجاتهم على أفضل وجه، أو احتياجات الشخص الذي يعتنون به.
- يمكن لأي شخص يعيش في أستراليا الاتصال بـ Head to Health على الرقم 1800 595 212 ليتم توصيله بأخصائي الصحة النفسية للحصول على المشورة أو المعلومات أو الإحالة إلى خدمة الصحة النفسية المحلية الأكثر ملاءمة.
- تتوفر خدمة الهاتف Head to Health من الساعة 8:30 صباحاً إلى 5 مساءً (باستثناء الإجازات العامة) عن طريق إجراء مكالمة مجانية.
- خدمة Head to Health ليست خدمة في الأزمات للحصول على دعم عاجل، اتصل بـ Lifeline على 13 14 1300 أو SuicideLine على الرقم 251 651 1300. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة فورية أو كنت معرضاً لخطر إلحاق الضرر بنفسك أو بالآخرين، فاتصل بـ 000 الآن.
- تتوفر المزيد من المعلومات عن خدمات Head to Health على <https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services>

### حسومات الرعاية الطبية لخدمات الصحة النفسية

يمكنك أيضاً الوصول إلى خدمات الصحة النفسية المدعومة من Medicare إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يعاني من ضائقة أو مخاوف تتعلق بالصحة النفسية. يمكن للأشخاص المؤهلين حالياً تلقي حسومات Medicare لما يصل إلى 20 فرداً و 10 خدمات صحة نفسية جماعية لكل سنة تقويمية. يمكن لأي شخص يعتقد أنه قد يحتاج إلى دعم إضافي التحدث إلى طبيبه العام، أو ممارس إحالة آخر (مثل طبيب نفسي).

اكتشف المزيد عن مبادرة الوصول الأفضل على

<https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/better-access-initiative>

### الدعم المحلي من خلال شبكات الصحة الأولية

توفر الحكومة التمويل لشبكات الصحة الأولية (PHNs) في جميع أنحاء البلاد لتكليف خدمات الصحة النفسية المناسبة إقليمياً. يقوم PHNs بتقييم احتياجات مجتمعهم وتفويض الخدمات الصحية حتى يتمكن الناس في منطقتهم من الحصول على رعاية صحية منسقة أينما ومتى يحتاجون إليها.

يمكنك العثور على PHN محلي، وتفصيل الاتصال على

<https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/phn/your-local-phn/find-your-local-phn>

### دعم الشباب

الشباب معرضون بشكل خاص لمشاكل الصحة النفسية بعد أحداث مؤلمة. يمكن أن تؤدي مشاكل الصحة النفسية المستمرة إلى نتائج تعليمية سيئة وفقدان الشعور بالاستقرار والأمان. ومن المسلم به أيضاً أن الصحة النفسية للشباب قد تأثرت ولا تزال تتأثر بشدة بوباء COVID-19 والكوارث الطبيعية المتعددة في جميع أنحاء البلاد.

تقدم الحكومة التمويل إلى headspace لدعم الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12-25 سنة ويعانون أو المعرضين لخطر الإصابة بأمراض نفسية خفيفة إلى متوسطة. يمكن إيجاد قائمة بخدمات headspace، بما في ذلك الخدمات عبر الإنترنت على: <https://headspace.org.au/>

يمكن إيجاد معلومات الصحة النفسية بلغات أخرى هنا: <https://www.embracementalhealth.org.au/welcome>



إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفوي للمساعدة في التحدث مع أي من الخدمات المذكورة أعلاه، فيرجى الاتصال بخدمة الترجمة التحريرية والشفوية (TIS National) على الرقم 131 450.

الوصول إلى الموقع الإلكتروني للمزيد من المعلومات هنا:

<https://www.tisnational.gov.au/>

