



## نشرة معلومات للمرضى

صدرت في أكتوبر 2017

### ما هي (What is it?)

في بعض الأحيان، تراود الناس أفكار حول الرغبة في إيذاء أنفسهم أو إنهاء حياتهم. قد تحدث هذه الأفكار نتيجة لأحداث مؤلمة في الحياة أو لتفاقم مشكلة في صحتهم العقلية.

إذا راودتك أفكار انتحارية فمن المهم للغاية أن تعلم أن المساعدة متوفرة دائماً - بغض النظر عن كونك، أو أين تعيش، أو التحديات التي تواجهها. أنت تستحق أن تعيش حياتك دائماً. هناك العديد من الموارد والأشخاص لمساعدتك.

للحصول على الدعم في حالات الطوارئ على مدار 24 ساعة، اتصل بخط الصحة العقلية على الرقم 1800 011 511

### ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن (What will my GP do?)

الحديث عن هذا الموضوع ليس سهلاً، ولكنه الخطوة الأولى نحو التحسّن. تذكر أنك لست وحدك، فطبيبك العام موجود لدعمك.

سيستمر طبيبك العام بالتحدث إليك حول الأسباب التي تجعل هذه الأفكار تراودك والعمل على استراتيجيات تساعدك على التحسّن. سيقوم طبيبك العام بما يلي:

- تقييم أي خطر عليك وعلى الآخرين واتخاذ خطوات للحفاظ على سلامتك
- العمل معك لوضع خطة للسلامة - خطة السلامة هي سلسلة من الخطوات للمساعدة في الحفاظ على سلامتك.
- العمل على إيجاد أفضل وسائل الدعم والعلاج لك بما في ذلك الإرشاد أو الأدوية أو كليهما
- تزويدك بقاتمة من خدمات الدعم لمساعدتك عندما تشعر بالكآبة (مثل تلك الموجودة في هذه النشرة)
- التحدث معك عن إحالتك للمساعدة المتخصصة، مثل طبيب أو معالج نفسي
- بموافقتك، طلب التحدث مع عائلتك وأصدقائك
- سوف يطلب طبيبك العام رؤيتك خلال الأيام التالية، وبشكل مستمر، لمواصلة هذه المناقشات وتقديم الدعم لك.

### ماذا بوسعي أن أفعل؟ (What can I do?)

حاول أن تكون صادقاً قدر الإمكان مع نفسك حول ما تشعر به وما يسبب لك هذا الشعور. تذكر، ليس هناك لوم، بل دعم فقط.

استمر في طلب المساعدة من طبيبك العام وأي أخصائي صحي آخر تمّت إحالتك إليه.

يمكن أن يُحدث الإرشاد فرقاً كبيراً، فكّر في التحدث إلى طبيبك العام بشأن إحالة.

فكّر في الجوانب الإيجابية من حياتك والتي تجعلك تشعر بتحسن، أو تعطيك دافعاً للحياة. فكّر في الأشخاص الذين يهتمون بهمك أمرهم في حياتك. كيف سيشعرون إذا فقدوك؟

انظر إلى المستقبل، والأنشطة التي تستمتع بها، أو التي كنت تستمتع بها في السابق.

لا تعزل نفسك، حاول البقاء برفقة أشخاص آخرين والتحدث مع أصدقائك.

تجنب المخدرات والكحول إذ أنها قد تزيد حالتك سوءاً. حاول أن تقلّل منها بقدر ما تستطيع.

اقبل الدعم، فالأشخاص الذين تراودهم أفكار انتحارية غالباً ما يعتقدون أنهم يشكلون عبئاً على الآخرين. أنت لست عبئاً، دع الآخرين يساعدونك.

تحلّى بالصبر، قد يبدو لك أن هذه الأفكار تغلب عليك لكنها سوف تزول.

### خطة السلامة الخاصة بي (My Safety Plan)

تشمل خطة السلامة استراتيجيات للمساعدة في التعامل مع الأفكار الانتحارية وما عليك القيام به إذا كنت تشعر بأن الأفكار السلبية تغلبك.

#### في حالات الأزمات والطوارئ

توجه إلى أقرب قسم للطوارئ في المستشفى أو اتصل بالرقم 000.

اتصل بخط الصحة العقلية (Mental Health Line) على الرقم 1800 011 511

خدمات الدعم عبر الهاتف في الأزمات

Lifeline 13 11 14

الخط المخصص لمساعدة الأطفال (Kids Helpline) 1800 551 800

خط الدعم (Beyond Blue Suicide Support) 1300 224 636

خدمة إعادة الاتصال الخاصة بحالات الانتحار

(Suicide Call Back Service) 1300 659 467

خط المساعدة (SANE Helpline) 1800 187 263

الخط المخصص للرجال (Mensline Australia) 1300 789 978



My Keep  
Safe Card

يمكن استخدام بطاقة Keep Safe أعلاه

إذا كنت تواجه أفكاراً انتحارية.

أكمل الجزء الخلفي وقصّه لتحتفظ به في محفظتك.

## ما هي أنواع الدعم المتاحة لي؟ (What supports are available?)

(Public mental health and counselling services) المشورة والخدمات الحكومية للصحة العقلية

تقدم المنطقة الصحية المحلية لجنوب غرب سدني خدمات الصحة العقلية التقييم والعلاج والدعم القصير الأجل للأشخاص الذين تتناهم أفكار انتحارية. يمكنك أن تحيل نفسك، أو يمكنك أن يقوم طبيبك العام بإحالتك عن طريق الاتصال بالرقم 1800 011 511.

كما تقدم خدمات الرعاية الصحية الأولية والمجتمعية الإرشاد للأطفال والشبيبة الذين لا يمرون بأزمة حالياً. يمكنك أنت أو طبيبك العام إحالة طفلك إلى خدمة علم نفس الأطفال على الرقم 8788 4200. إذا كنت شاباً أو شابة، يمكنك الحصول على خدمة صحة الشبيبة (Youth Health Services).

(Private and Non-Governmental Organisation counselling services) المنظمات الخاصة وغير الحكومية

تقدم شبكة الخدمات الصحية الأولية (South Western Sydney PHN) خدمات مخصصة لمنع الانتحار. هذه الخدمة هي للأشخاص الذين تراودهم أفكار انتحارية وليسوا في خطر كبير. وتوفر خدمة منع الانتحار الإحالات للعلاج والدعم عبر الهاتف. تحدث مع طبيبك العام عن الإحالة لهذه الخدمة.

أما بالنسبة للشبيبة، فهناك ثلاثة مراكز للرعاية الخاصة بالشبيبة الذين تقل أعمارهم عن 25 سنة. وتقع هذه المراكز في بانكستاون وليفربول وكامبلتون. قم بالاطلاع على الموقع [headspace.org.au](http://headspace.org.au)

كما أن هناك عدد كبير من مقدمي خدمات الصحة العقلية الخاصة في جنوب غرب سدني. تحدث مع طبيبك العام عن الخصومات المتاحة.

## السرية

(Confidentiality)

كل ما تخبره طبيبك العام يبقى سرياً. سيتخذ طبيبك العام دائماً خطوات لحماية سلامتك إذا كنت معرضاً لخطر إيذاء نفسك أو إلحاق الأذى بالآخرين أو للتعرض للأذى من الآخرين.

## ما هي الأسئلة التي علي أن أطرحها على طبيبي العام؟

(What questions should I ask my GP?)

- إلى من يمكنني التحدث إذا لم يكن لدي أي دعم في المنزل؟
- إلى من يمكنني التحدث إذا ساءت حالي لدرجة كبيرة؟
- ما الذي يمكنني القيام به إذا عدت إلى المنزل وبدأت حالي تسوء مرة أخرى؟
- هل يجب أن أتجنب شرب الكحول / تعاطي المخدرات؟
- ماذا الذي يمكنني القيام به لأساعد نفسي بنفسي؟
- كيف يمكنني التغلب على هذه الأفكار التي تجعلني أعتقد أنه لا يوجد مخرج من وضي الحالي؟

## ديز لما في بـرغـتـأمـن اتـم لمـعلـوا (Want more information?)

إذا كنت ام ص أو شـخـت أنتـعـروا نـعـتـه فـنـكـمـي ، دـوـيـفـتـسـن أـأ من لمـاـوـارـد .ةـيـلـتـالـا ةـيـاـنـجـا لما

ونـجـلـةـيـلـج لما ةـيـحـصـلـا ةـقـطـنـلـم اب غـرب (بـدـنـسـد South Western Sydney Local Health District)

• خدمات الصحة العقلية في بانكستاون (Mental Health Services in Bankstown)

• خدمات الصحة العقلية في ليفربول وفيرفيلد

(Mental Health Services in Liverpool and Fairfield)

• خدمات الصحة العقلية في ماكارثر

(Mental Health Services in Macarthur)

• خدمات الصحة العقلية في ساذرن هيلاندز

(Mental Health Services in the Southern Highlands)

وماقـرـخـي دةـيـفـمـعلـى لـانـتـرنـت (Other useful websites)

**Beyond Blue:** [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)

**Black Dog Institute:** [blackdoginstitute.org.au](http://blackdoginstitute.org.au)

**Kids Helpline:** [kidshelpline.com.au](http://kidshelpline.com.au)

**LIFE Fact Sheets:** [livingisforeveryone.com.au](http://livingisforeveryone.com.au)

**Lifeline:** [lifeline.org.au](http://lifeline.org.au)

**Men's Line Australia:** [mensline.org.au](http://mensline.org.au)

**Reachout:** [au.reachout.com](http://au.reachout.com)

**SANE Australia:** [sane.org](http://sane.org)

استراتيجيات يمكنني استخدامها إذا بدأت تراودني أفكار انتحارية

.1

.2

.3

شخص يقدم الدعم يمكنني الاتصال به:

رقم هاتفه:

نشرت المعلومات الصادرة عن دليل الموارد الصحية معتمدة من قبل اللجنة الاستشارية الأهلية لشبكة الرعاية الصحية الأولية في غرب سيدني والممارسين العموميين المحليين.

هذه المعلومات مخصصة لأشخاص حصلوا على تشخيص من طبيهم وهي غير مصممة للاستخدام كتشخيص لحالة مرضية أو كبديل للرعاية الطبية المستمرة.