

نشرة معلومات عن الحالة الصحية
نسخة مُحدّثة في مايو/أيار 2020

ما هو؟

إيذاء الذات هو إيذاء الشخص عمدا لجزء من بدنه. بعض الأشكال الشائعة لإيذاء الذات هي القطع والحرق والحفر في الجروح أو قشر الندبات. كما ويعتبر تناول المفرط للأدوية أو المخدرات أو الكحول أيضاً نوعاً من أنواع إيذاء الذات. على الرغم من تعدد الأسباب المؤدية إلى إيذاء الذات إلا أن المساعدة متاحة دائماً. من المهمّ فعلاً أن تحصل على المساعدة بمجرد بدء المشكلة. يعد الحديث عن إيذاء الذات مع شخص تثق به مثل أحد أفراد أسرتك المقربين أو صديق أو معلم لك من الخطوات الجيدة الأولى.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

ليس من السهل التحدث عن إيذاء الذات، ولكن طبيبك العام هنا لمساعدتك. سوف يواصل طبيبك الحديث معك عن مشاعرك وأسباب إيذاءك لنفسك. سيقوم طبيبك العام أيضاً:

- بإيجاد أفضل علاج لك - والذي قد يكون إرشاداً أو دواءً أو خدمات دعم أو مزيج منهم
 - بتقديم قائمة لك بالخدمات التي ستساعد في دعمك
 - بتقديم النصح لأصدقائك أو أسرتك إذا وافقت على ذلك
 - بمساعدتك في وضع خطة للسلامة - خطة السلامة عبارة عن سلسلة من الخطوات تساعد في الحفاظ على سلامتك إذا تعرضت لخطر إيذاء نفسك في المستقبل
- سيتعاون معك طبيبك العام دائماً للإبقاء عليك سالماً.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

سوف يطلب طبيبك العام رؤيتك خلال اليومين التاليين لمواصلة هذه المناقشات وتقديم الدعم لك. وستحتاج إلى مراجعة طبيبك العام بانتظام للتحدث عن مشاعرك، فإذا ساعدك علاجك على الشعور بتحسن قد تحتاج إلى زيارة طبيبك مرات أقل.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

استمر في التحدث مع طبيبك الخاص وغيره من المهنيين الصحيين. حاول أن تكون صادقاً قدر الإمكان مع نفسك حول ما تشعر به وما يسبب لك هذا الشعور. تذكر، لن يلومك أحد، بل سيدعمك فقط. ضع خطة أمان واحتفظ بها معك. ستذكرك خطة الأمان بما يجب عليك القيام به عندما تشعر بالإحباط. يمكنك استخدام بطاقة Keep-Safe المرفقة بنشرة الحقائق هذه - اقطعها واحتفظ بها في محفظتك. تفيد استشارة أخصائي نفسي الكثير من الناس، لذا فكر في التحدث مع طبيبك العام عن الإحالة إلى خدمة إرشاد، وحاول أيضاً الاستمرار في مزاولة النشاط البدني والإنخراط في المجتمع. فكر في الأنشطة التي تستمتع بها، أو التي كنت تستمتع بها في السابق. تذكر أن المخدرات والكحول قد تزيد حالتك سوءاً، وحاول أن تقلل منها بقدر ما تستطيع. اقبل الدعم ودع الآخرين يساعدونك.

الدعم لدى
الطوارئ

للحصول على الدعم في
الحالات الطارئة اتصل بخط
الصحة العقلية على الرقم
1800 011 511



متى يجب أن أستخدم سيارة إسعاف؟

إذا شعرت أنك في خطر مباشر أو إذا كنت قد ألحقت ضرراً بالغاً بنفسك، اتصل على رقم صفر-صفر-صفر.



ما الأسئلة التي يمكن أن أ طرحها على طبيبي؟

السريّة

كل ما تخبر به طبيبك العام يبقى طبي الكتمان. سيتخذ طبيبك العام دائماً خطوات لحماية سلامتك إذا كنت معرضاً لخطر بالغ من إيذاء نفسك أو إلحاق الأذى بالآخرين أو للتعرّض للأذى من غيرك.

- إلى من يمكنني التحدث إذا ساءت حالتي لدرجة كبيرة؟
- هل يجب أن أتجنب شرب الكحول / تعاطي المخدرات؟
- ما الذي يمكنني القيام به إذا عدت إلى المنزل وبدأت حالتي تسوء مرة أخرى؟
- ماذا الذي يمكنني القيام به لأساعد نفسي بنفسي؟
- إلى من يمكنني التحدث إذا لم يكن لدي أي دعم في المنزل؟

ما هي أنواع الدعم المتاحة لي؟

هناك العديد من أشكال الدعم المحلي لمساعدتك أنت أو شخص تعرفه.

للدعم الفوري أو العاجل

أمامك مجموعة من الخيارات إذا كنت تواجه أزمة. بوسعك:

• الذهاب إلى قسم الطوارئ المحلي

• الاتصال بفرق طوارئ الصحة العقلية المجتمعية (Community Mental Health Emergency Teams) على الرقم **1800 011 511**

• الاتصال بمنظمة لايف لاين على الرقم **13 11 14**

• الاتصال بخط مساعدة الأطفال على **1800 551 800**

• اتصل بخدمة Beyond Blue Suicide Support على الرقم **1300 224 636**

• خدمة معاودة الاتصال الخاصة بحالات الانتحار (Suicide Call Back Service) **1300 659 467**

الخدمات الحكومية للصحة العقلية والمشورة

تقدم المنطقة الصحية المحلية لجنوب غرب سيدني خدمات الصحة النفسية للأطفال والشباب والبالغين، ويقدمون التقييم والعلاج والدعم على المدى القصير.

يمكنك أن تحيل نفسك عن طريق الاتصال بالرقم **1800 011 511**.

كما تقدم خدمات الرعاية الصحية الأولية والمجتمعية الإرشاد للأطفال والشباب الذين لا يملكون بازمة حالياً. لإحالة طفلك اتصل على الرقم **8788 4200**.

إذا كنت شاباً أو شابة، يمكنك الاتصال بخدمة صحة الشباب (Youth Health Services). اطلع على الموقع swhhd.nsw.gov.au.

headspace

تقع هذه المراكز في بانكستاون وليفربول وماكارثر. قم بالاطلاع على الموقع headspace.org.au

خدمة الصحة النفسية للأطفال والمراهقين بالمقاطعات

خدمات الصحة النفسية للأطفال وأسرهم.

• بانكستاون: الهاتف **9780 2777**

• ليفربول: الهاتف **8717 1700**

• بورال: الهاتف **4861 8000**

• ليفربول: الهاتف **9827 8011**

• ماكارثر: الهاتف **4621 5000**

خدمات الصحة النفسية للمنطقة الصحية المحلية لجنوب غرب سيدني

يقدم فريق الطوارئ للصحة العقلية المجتمعية استجابات سريعة للسكان المحليين المحتاجين إلى الدعم. اتصل على الرقم **1300 787 799**

(على مدار الساعة).

خيارات القطاع الخاص

هناك عدد كبير من مقدمي خدمات الصحة النفسية في القطاع الخاص في جنوب غرب سيدني. تحدث إلى طبيبك العام عن الإحالات وعن التخفيضات في رسوم أطباء علم نفس الأطفال أو غيرهم من الأخصائيين.