

خدمة دعم الصحة العقلية والنفسية حيال فيروس كورونا

يشعر كلُّ واحد منا أحياناً بالحزن وفقدان الأمل والخيبة والتوتر أو الإنزعاج، ولاسيّما الآن حيث تعصف التطوّرات والأحداث بالعالم وبأسرنا. يمكنك الحصول على الدعم للحفاظ على فكرك سليماً وصحياً.

مؤشرات يجب الإنتباه إليها

إذا شعرت بالحزن، التوتر أو الإنزعاج معظم الوقت، ولأكثر من أسبوعين، لربما آن الأوان للحصول على الدعم.

بعض المؤشرات قد تكون:

- صعوبة في التنفّس
- تسارع في خفقان القلب
- عدم القدرة على النوم أو إنك تنام طوال الوقت
- أن لا تستطيع توقيف التفكير بكل الأشياء التي قد تسير على نحوٍ خاطئ
- أن تتوقّف عن القيام بالأشياء التي تستمتع بها
- أن تشرب الكحول أكثر من المعتاد
- أن لا تأكل جيداً
- أن تصرخ في وجه أحبائك بدون سبب
- أن تلعب الكثير من القمار
- غالباً ما تشعر بالخيبة أو فقدان الحيلة

يشعر الناس أحياناً بقدر كبير من الخيبة أو فقدان الأمل أو كأنهم عبءٌ على أحبائهم لدرجة التفكير بإلحاق الأذى بأنفسهم.

تحدّث إلى شخص ما

يوجد هنا مستشارون مهنيون وخدمات لتزويدك بالدعم في أيّ وقت من النهار أو الليل.

إن التحدّث عما يراودك هو أحد أفضل الطرق للحصول على الدعم، فأنت لست لوحده.

عندما تتحدّث إلى شخص ما:

لن تشعر أنت وعائلتك بالإهانة ولن ينظر أحدٌ إليكم بطريقة دنيئة إذا تحدّثتم عن مشاعركم.

- أخبره بما تشعر، فهذا سيُسَهِّلُ عليه فهم واستيعاب الأمر.
- اطلب المساعدة التي تحتاج لها – لرّمّا كانت فقط الاستماع إليك .

يمكنك أن تتحدّث إلى أيّ شخص تثق به مثل:

- صديق مُقَرَّب
- أحد أفراد أسرتك الكبار
- وجيه ديني أو مجتمعي

استعمل خدمات الدعم والمساندة.

يوجد هنا مستشارون مُدَرَّبون لتزويدك بالدعم في أيّ وقت باللغة الإنجليزية أو من خلال مترجم فوري شفهي بلغتك المفضّلة.

إذا احتجت لمساعدة مترجم فوري شفهي، اتّصلْ بخدمة (TIS) Translating and Interpreting Service على الرقم 131 450 واطلب أحد خطوط المساعدة المُبَيَّنَة أدناه.

مؤسّسة Beyond Blue للمعلومات والنصائح والدعم

1800 512 348

coronavirus.beyondblue.org.au

مؤسّسة Lifeline للمعلومات حيال الأزمات ومنع الإنتحار

13 11 14

lifeline.org.au

Kids Helpline

للأطفال والياfecين من ٥ سنوات وحتى ٢٥ سنة

1800 55 1800

kidshelpline.com.au/coronavirus

Department of Health and Human Services DHHS

للمعلومات عن فيروس كورونا وإجراء الفحص والقيود

1800 675 398

dhhs.vic.gov.au/coronavirus/arabic



إذا تعرّضت لطارئ أو لخطر داهم أو إلحاق الأذى بنفسك أو بالآخرين، اتّصل بالرقم ثلاثة أصفار (000). يمكنك أيضًا البحث عن 'Transcultural Mental Health Service' في الولاية أو الإقليم حيث تُقيم.