



# مشروع الصحة (Project Sihat)

يمكن أن يؤثر الاكتئاب والقلق على كل شيء في حياتك.



يعاني العديد من الأشخاص من الإجهاد بسبب مشاكل عملية مثل مشاكل التأشيرة أو مشاكل الحصول على الرعاية الصحية والخدمات الأخرى أو المشاكل المالية.

هل واجهت أياً مما يلي؟

- الإفراط في التفكير
- الشعور بالحزن الشديد أو القلق أو سرعة الانفعال أو الغضب
- البكاء أو القلق كثيراً
- الشعور بحالة شديدة من القلق، لدرجة أنك لا تستطيع أن تحافظ على سكينتك وهدوتك
- فقدان الاهتمام أو الحافز لفعل الأشياء التي كنت تحب أن تقوم بها عادةً
- الشعور بالخوف الشديد، أو بأنك عالق في مكانك أو محاصر
- الشعور بانعدام القيمة
- الشعور بألم شديد في جسمك
- تغير في نمط النوم - النوم أكثر أو أقل من المعتاد
- تغير في الشهية - تناول الطعام أكثر أو أقل من المعتاد
- المشاكل في التركيز والذاكرة
- الشعور بأنك غير قادر على التوقف عن المقامرة، أو معاورة الكحول، أو اللعب، أو تعاطي المخدرات
- الشعور بأنك لا تتأقلم أو عاجز عن أداء المهام اليومية
- الغضب من عائلتك أو عدم القدرة على رعايتهم



إذا كنت تواجه أياً من تلك الأمور، فإن الحصول على بعض الدعم من موظف الخدمة الاجتماعية المسؤول عن الملف أو المستشار أو الطبيب قد يُساعدك.

تلك الأنواع من الدعم مجانية ومتاحة للجميع، بما في ذلك الأشخاص الحاملين لتأشيرة مؤقتة، أو تأشيرة التجسير، أو حتى بدون تأشيرة.



**Uniting**

**Cabrini**  
OUTREACH



## ماذا عن خصوصيتي؟

إن ذهبت لزيارة موظف الخدمة الاجتماعية المسؤول عن الملف أو المستشار أو الطبيب، فلن يعلم أي أحد بذلك. سيتم الحفاظ على سرية الأمور. حتى عائلتك لا يتوجب أن تعرف بأنك تحصل على المساعدة، إلا إذا كنت تريد إخبارهم بذلك.

خلال موعدهم، يمكن أن يتم توفير مترجم فوري. يمكن أن يكون ذلك الشخص محلياً أو عبر الهاتف - يعود الأمر للاختيار.

لن تعلم الحكومة ودائرة الهجرة بشأن المساعدة التي تحصل عليها، إلا إذا كنت ترغب بإخبارهم عن ذلك.

## ماذا سيحدث إذا ما طلبت المساعدة؟

في أستراليا، تُعرّف كل تلك المشاعر والأعراض على أنها "الصحة العقلية". "الصحة العقلية" لا تعني أنك مجنون أو أنك تعاني من مشكلة كبيرة. إنها تتعلق بمشاعرك ومزاجك. حتى لو كانت المشكلة صغيرة، فمن المفيد أن تحصل على المساعدة.

يمكن أن يقدم لك موظف الخدمة الاجتماعية المسؤول عن الملف أو المستشار أفكاراً واستراتيجيات من شأنها أن تساعدك على التأقلم بشكل أفضل. مجرد التحدث إلى شخص آخر يمكن أن يخفف عن قلبك ويشعرك بالارتياح. يمكن للطبيب أيضاً أن يصف لك دواءً قد يساعدك.

## قد تتضمن بعض الأفكار والاستراتيجيات ما يلي:

- توصيلك بالمساعدة العملية لمشاكلك - مثل العثور على محامين، والدعم الطبي، والسكن، وحصّة الطعام، والإغاثة في حالات الطوارئ
- المساعدة في القضايا الثقافية والعائلية في أستراليا
- ربطك بالمجموعات المجتمعية والفعاليات والأنشطة الأخرى
- الطرق المختلفة للتفكير يمكن أن تساعد في حل مشاكلك
- تعلم طرق الحد من التوتر والقلق حتى تتمكن من البقاء قوياً
- الدعم المعنوي والدعم العاطفي لمساعدتك على الشعور بأنك لست وحدك



## كيف أحصل على المساعدة؟

إذا كنت في شبرتون Shepparton،

اتصل **بمشروع الصحة**

**0417 435 762** أو **03) 5831 6157**

**من 9 صباحاً حتى 5 مساءً، أيام**

**الإثنين إلى الجمعة**

إذا كنت في ملبورن، منطقة Swan Hill،

أو Robinvale، أو Mildura، اتصل

بخدمات **Cabrini الصحية لطالبي اللجوء**

(Cabrini Asylum Seeker Health Services)

**8388 7874 (03)**

**من 9 صباحاً حتى 5 مساءً، أيام الإثنين**

**إلى الجمعة**

إذا كانت لديك حالة طارئة، يرجى الذهاب إلى

المستشفى أو الاتصال على الرقم 000.



تود Cabrini Outreach أن تشكر حكومة ولاية فيكتوريا على عملها لدعم احتياجات رعاية الصحة العقلية للأفراد الضعفاء في مجتمعنا.