

Projek Sihat (Project Sihat)



Kemurungan dan keresahan boleh menjejaskan seluruh kehidupan anda.

Banyak orang mengalami tekanan kerana persoalan praktikal seperti masalah visa, masalah mendapatkan khidmat kesihatan dan perkhidmatan lain, atau masalah kewangan.

Adakah anda mengalami mana-mana situasi berikut?

- Terlalu banyak berfikir
- Berasa sangat sedih, cemas, mudah berang, atau marah
- Banyak menangis atau risau
- Berasa gelisah, seperti tidak dapat duduk diam
- Hilang minat atau motivasi dalam perkara-perkara yang biasanya anda gemari
- Berasa sangat takut, terperangkap atau tidak dapat melepaskan diri
- Berasa sangat tidak berguna
- Mengalami banyak rasa sakit dalam badan
- Perubahan corak tidur – tidur lebih atau kurang daripada biasa
- Perubahan selera makan – makan lebih atau kurang daripada biasa
- Masalah tumpuan fikiran dan daya ingatan
- Berasa seperti tidak mampu berhenti berjudi, minum, bermain game atau menggunakan dadah
- Berasa seperti tidak mampu menghadapi atau melakukan tugas harian
- Marah dengan keluarga atau tidak mampu menjaga mereka

Jika mengalami perkara-perkara ini, mungkin berfaedah jika anda mendapatkan sokongan daripada pekerja kes, kaunselor atau doktor.

Sokongan tersebut percuma untuk semua, termasuk mereka yang memegang visa sementara, visa penyambung atau tanpa visa.



Bagaimana dengan privasi saya?

Sekiranya anda berjumpa dengan pekerja kes, kaunselor atau doktor, tiada sesiapa yang akan tahu. Urusan anda dirahsiakan. Bahkan, keluarga anda pun tidak perlu mengetahui anda mendapatkan bantuan, kecuali anda sendiri ingin memberitahu mereka.

Semasa temu janji anda, jurubahasa boleh disediakan. Jurubahasa boleh bertugas secara bersemuka atau melalui telefon – terpulang kepada anda.

Kerajaan dan pihak imigresen tidak akan tahu tentang bantuan yang anda dapatkan, kecuali anda sendiri ingin mereka tahu.

Apakah yang berlaku jika saya meminta bantuan?

Di Australia, semua perasaan dan gejala ini ditakrifkan sebagai 'kesihatan mental'. 'Kesihatan mental' tidak bermaksud bahawa anda 'gila' atau anda mengalami masalah besar. 'Kesihatan mental' berkenaan dengan perasaan dan mood anda. Mungkin hanya masalah kecil, namun masih ada baiknya anda mendapatkan pertolongan.

Pekerja kes atau kaunselor dapat memberi anda idea dan strategi supaya anda dapat menghadapi situasi dengan lebih baik. Anda boleh berasa lebih lega di dada hanya dengan berbual dengan orang lain. Doktor juga boleh memberikan ubat yang dapat membantu.

Idea dan strategi tersebut mungkin termasuk:

- Menghubungkan anda dengan bantuan praktikal bagi masalah anda – seperti mencari peguam, sokongan perubatan, tempat tinggal, perkongsian makanan dan bantuan kecemasan
- Bantuan bagi masalah budaya dan keluarga di Australia
- Menghubungkan anda dengan kumpulan, acara dan aktiviti kemasyarakatan lain
- Pelbagai cara berfikir yang dapat membantu menyelesaikan masalah anda
- Mempelajari cara-cara untuk mengurangkan tekanan dan kebimbangan agar anda tetap tabah
- Sokongan moral dan emosi supaya anda tidak berasa keseorangan



Bagaimanakah caranya mendapatkan bantuan?

Jika anda berada di Shepparton, hubungi **PROJEK SIHAT** **0417 435 762** atau **(03) 5831 6157** **9 pagi-5 petang, Isnin-Jumaat**

Jika anda berada di Melbourne, Swan Hill, Robinvale atau Mildura, hubungi **Perkhidmatan Kesihatan Pemohon Suaka Cabrini (Cabrini Asylum Seeker Health Services)** **(03) 8388 7874** **9 pagi-5 petang, Isnin-Jumaat**

Jika anda mengalami kecemasan, sila pergi ke hospital atau hubungi 000.

Cabrini Outreach mengucapkan terima kasih kepada Kerajaan Victoria atas tindakannya untuk menyokong keperluan penjagaan kesihatan mental para anggota masyarakat kita yang rentan.

