



خدمات الدعم النفسي

الحصول على خدمة الدعم النفسي مجاناً
لتحسين الصحة النفسية والعافية



- هل ترغب في تغيير أنماط تفكيرك أو تنمية مهاراتك للتعامل مع الضغوطات؟
- هل ستستفيد من جلسات الإرشاد المجانية مع أخصائي الصحة النفسية؟
- هل تمنعك تكاليف خدمات الصحة النفسية من طلب المساعدة؟

للمزيد من المعلومات

تحدث إلى طبيب عام أو أخصائي دعم

www.cesphn.org.au/pss 

mentalhealth@cesphn.com.au 

1300 170 554 



تتوجه شبكة الصحة الأولية (PHN) بوسط وشرق سيدني بخالص الشكر والتقدير إلى الأوصياء القانونيين المعتمدين في الأرض التي نعمل عليها.

تعرب شبكة الصحة الأولية في وسط وشرق سيدني عن خالص الشكر والامتنان لمساهمات الأشخاص والأسر ومقدمي الرعاية الذين يتعايشون مع تحديات الصحة النفسية ومروا بتجربة انتحار.



كيف يمكنني الوصول إلى خدمات الدعم النفسي؟

يمكن لطبيبك العام أو أي من أخصائيي الدعم المذكورين أدناه تزويدك بالإرشادات المناسبة.

- ✓ المرشدون النفسيون في المدارس / ومدراء المدارس
- ✓ العاملون في المجال الصحي من السكان الأصليين
- ✓ موظفو الصحة والمجتمع من ثقافات متعددة
- ✓ ممرضات الرعاية الصحية للأم والطفل
- ✓ المؤسسات الاجتماعية غير الحكومية

*لا تندرج خدمات الدعم النفسي ضمن خدمات الأزمات. اتصل على الرقم المخصص للصحة النفسية NSW (1800 011 511) لمعرفة خيارات الدعم المتاحة، أو اتصل بخدمات الطوارئ على الرقم 000.



كيف تعمل خدمات الدعم النفسي؟

1

الإحالات إلى خدمات الدعم النفسي

سيحيلك طبيبك العام أخصائي الصحة النفسية إلى خدمات الدعم النفسي (شبكة الصحة الأولية في وسط وشرق سيدني).

2

بدء الرعاية

ستخصص لك خدمات الدعم النفسي أخصائياً في الصحة النفسية بما يتناسب مع احتياجاتك.

3

أول اتصال

سيصل بك أحد أخصائيي الصحة النفسية لترتيب جلستك الأولى.

4

العمل التعاوني

سيقدم لك أخصائي الصحة النفسية العلاج النفسي وجهاً لوجه أو عبر الخدمات الصحية عن بُعد.

5

التخطيط للمستقبل

سيقوم الأخصائي النفسي بعد 10 جلسة من العلاج بإرسال تقرير عن آخر المستجدات بما يخص حالتك إما إلى طبيبك العام أو إلى الموظف الذي يشرف على رعايتك، والذي كان قد قام بتحويلك وهذا لمناقشة إذا ما كنت بحاجة للدعم النفسي المستمر.

من المعني بتقديم خدمات الدعم النفسي؟

يقوم بتقديم خدمات الدعم النفسي أخصائيو مدربون ومؤهلون مسجلون وهذا يتضمن ما يلي:

- ✓ الأخصائيين النفسيين
 - ✓ ممرضات الصحة النفسية
 - ✓ الأخصائيين الاجتماعيين في مجال الصحة النفسية
 - ✓ أخصائيي العلاج المهني في مجال الصحة النفسية
- سيتم تخصيص أفضل أخصائي صحة نفسية بما يتناسب مع احتياجاتك. يتوفر متخصصون في الصحة النفسية يتحدثون بلغتين، بالإضافة إلى خدمات الترجمة.

تموّل خدمات الدعم النفسي من قبل شبكة الصحة الأولية لوسط وشرق سيدني، وتقدمها المنظمات المذكورة أدناه:



LILLY PILLY
counselling



من هم الأشخاص الذين يحتاجون إلى خدمات الدعم النفسي؟

✓ أحتاج إلى دعم نفسي على المدى القصير.

✓ أعيش في منطقة وسط وشرق سيدني.

تشمل هذه المنطقة المناطق الحكومة المحلية التالية: بايسايد، بيروود، كندا باي وكانتريري - بانكستاون ونهر جورج وإنر ويست وستراثفيلد ومدينة سيدني و وولاهرا وويغفلي و راندويك وساذرلاند شاير.

✓ لا يمكنني الوصول إلى خدمات دعم الصحة النفسية الأخرى بسبب الصعوبات المالية أو دخلي المنخفض.

دخلي الفردي أقل من 67,000 دولار أسترالي سنوياً، أو دخل عائلي أو أسرتي أقل من 140,000 دولار أسترالي سنوياً.

