



درک روانپزشی یک نوع بیماری روانی

راههایی برای صحت یابی
و کمکهای موجود



این کتابچه توسط جوانانی که تجربه بیماری روانی (روانپریشی) را داشته اند و همچنین خانواده ها و کارمندان مسلط به دولسان که به جوانهایی که مصاب به روانپریشی هستند کمک نموده اند، نوشته شده است. شما در این کتابچه گفته هایی را از این جوانان و خانواده هایشان درباره نحوه مدیریت بیماری روانپریشی خواهید خواند.

این کتابچه برای افراد جوانی که برای اولین بار بیماری روانپریشی را تجربه می کنند مفید است. ما امیدواریم که این کتابچه به شما کمک کند تا تجربه خود را درک کنید و به شما معلوماتی درباره نحوه دسترسی کمک بدهد. ما همچنین امیدواریم که این نوشته شرایطی را فراهم آورد که خانواده، دوستان، اجتماع و مددکاران بتوانند گفتگو مفیدی با شما داشته باشند. شما میتوانید این کتابچه را با مددکار، عضو خانواده خود و یا شخص حامی دیگری برای صحبت کردن در مورد احساس خود در حال حاضر مورد استفاده قرار دهید.

تجربیات افراد با یکدیگر فرق دارند و حمایت از طرف اشخاص و خدمات های متفاوتی در دسترس می باشد. دریافت کمک در اولین فرصت ممکن است به این معنی باشد که شما صحت خود را زودتر بازخواهید یافت.

صبور و امیدوار باشید. من آرامش خود را حفظ کردم، بهتر شدم و دوباره خودم شدم.

پیامی از طرف جوانی که مصاب روانپریشی است.

سلب مسئولیت: این معلومات مشوره صحتی نیست. این مطالب کلی هستند و شرایط شخصی، صحت بدنی و شرایط و الزامات فردی شما را در بر نمی گیرد. از این معلومات برای تداوی و یا تشخیص وضعیت صحتی خود و یا دیگران استفاده نکنید و هرگز مشوره صحتی و یا درخواست مشوره را به خاطر مطلبی مبتنی بر این معلومات به تاخیر نیندازید. هر گونه سوال درباره مسائل صحتی باید به متخصص مسلکی صحتی ارجاع داده شود. اگر شک دارید، لطفا همیشه مشوره صحتی دریافت نمایید.

بیماری روانپریشی یعنی چه؟

تجربه روانپریشی اشخاص متفاوت است. این تجربه می تواند بسیار استرس آور باشد. شخص ممکن است احساس ترس، غمگینی، مورد تنبیه قرار گرفتن و یا خاص بودن داشته باشد و یا ممکن است نتواند احساس خود را بیان کند. ممکن است که هیچ یک از این احساسات صحیح و یا غلط نباشد. اگر هر کدام از این احساسات شما را آزار می دهد و یا اگر خطر آن وجود دارد که به خود و یا دیگران آسیب بزنید، دریافت کمک اهمیت دارد.

👉 **روانپریشی به این معنی نیست که شما روانی و یا دیوانه هستید.**

👉 **وقتی به من گفتند که روانپریشی دارم فکر کردم که خواهم مرد. سپس برای من توضیح دادند که این بیماری مانند آن است که شخصی پایش شکسته باشد و اینکه من احتیاج به کمک دارم. حالا بهتر شده ام.**



بیماری روانپریشی یک کلمه صحتی است که یک بسته تجربیات را که شامل نمونه های ذیل می شود را توصیف می نماید:

- سراسیمه و یا مغشوش بودن در مورد آنچه که واقعیت است (روانپریشی)
- شنیدن صدا وقتی که شخصی حضور ندارد (خیالات)
- دیدن، چشیدن و یا استشمام بوی چیزهایی که دیگران متوجه نمی شوند (خیالات)
- اعتقاد به چیزهایی که به نظر دیگران عجیب است (وهم)
- احساس اینکه دیگران قصد آسیب رساندن به شما را دارند در حالیکه اینگونه نیست (پارانویا یا بیش از حد نگران و ترسنده)
- صحبت به قسمی که دیگران مقصد شما را درک نکنند (اختلال فکری)

فهم کلمه های صحتی که داکترها برای توصیف آنچه که اتفاق می افتد از آن استفاده می کنند مفید است. شخص بیمار ممکن است همه و یا برخی از تجربیات بالا را داشته باشد. رخداد روانپریشی یک کلمه صحتی است که شرایطی را شرح می دهد که فرد علائم قویتری از روانپریشی را نشان می دهد که زیادتر از یک هفته به طول می کشد و تأثیر منفی بر زندگی روزانه او می گذارد. بعضی اشخاص تنها یک سلسله از رخداد های روانپریشی را در زندگی خود تجربه می کنند در حالیکه افراد دیگر دیرتر صحتمند می شوند و زیادتر از یک رخداد را تجربه می کنند.

پیش از یک راه برای درک روانپرسی وجود دارد

بعضی فرهنگ ها و لسان ها کلمه متفاوتی برای توصیف روانپرسی دارند. فرهنگ ها و لسان های دیگر ممکن است کلمه ای برای بیان تجربیات آنها در این زمینه نداشته باشند. بعضی اشخاص استفاده از کلمات صحتی برای فکر کردن در مورد روانپرسی را مفید می دانند در حالیکه افراد دیگر در این مورد احساس خوبی ندارند.

اگر در این مورد از یک کلمه صحتی استفاده شود، به احتمال زیاد مردمان هم فرهنگ با من آن را جدی می گیرند.

آیا جامعه ی شما اشخاص را به صحبت کردن در مورد تجربه های روانپرسی خود تشویق می کند؟ بعضی فرهنگ ها ممکن است اشخاص را به صحبت کردن تشویق کنند و فرهنگ های دیگر ممکن است در به راحتی این تجربیات را بازگو نکنند.

ممکن است تجربیاتی همانند شنیدن صدا به حیث نوع ارتباطی از طرف اجداد، ارواح و یا خدایان تعبیر شود. بعضی اشخاص تجربه شنیدن صدا را آزاردهنده نمی دانند مگر بسیاری افراد دیگر آنرا به این قسم می بینند. به طور مثال برخی افراد صداهایی می شنوند که چیز های خوب می گویند و یا خنثی هستند (نه خوب و نه بد) بنابراین این موضوع الزاما یک تکلیف نیست.

شنیدن صدا و یا دیدن چیزهایی که دیگران قادر به دیدن آن نیستند در برخی جوامع نوعی از یک تجربه ی مذهبی و یا بخشی از عزاداری برای شخصی از نزدیکان که فوت کرده است قلمداد میشود. ممکن است صحبت کردن با مددکار در مورد درک فرهنگ شما از آنچه شما تجربه می کنید مفید باشد.

صرف نظر از نحوه درک روانپرسی، اگر تجربیات شما آزاردهنده است و یا مانع انجام کارهایی است که از انجام آن لذت می برید، لازم است کمک دریافت کنید. همانند هر قسم تکلیف دیگری، هنگامی که شخص مریض میشود، برای صحت یابی به کمک ضرورت دارد.

چرا بعضی اشخاص روانپرسی می شوند؟

هیچ دلیل خاصی برای روانپرسی شدن وجود ندارد. این موضوع می تواند ترکیبی از ساختار بدن افراد (بیولوژی آنها) و چیزهایی که در زندگی دیده اند، شنیده اند و نحوه زندگی آنها باشد.

برخی از دلایل احتمالی روانپرسی به شرح ذیل است:

- تجربیات عذاب آور و یا سوء استفاده؛ به طور مثال، مورد آسیب قرار گرفتن توسط یک شخص و یا دیدن صحنه ی زخمی شدن شخص دیگر
- اتفاقات بسیار استرس آور
- استفاده از مواد مخدر و برخی دواها
- تکلیف صحتی و یا جراحی فیزیکی؛ به طور مثال تب بالا و یا ضربه ی سر
- سوابق خانوادگی و یا تجربه روانپرسی در افراد دیگر در خانواده

صحبت کردن با مددکار در مورد تجربیات زندگی خود قبل از مصاب شدن به روانپرسی میتواند شما را در فهم اتفاقات و پیدا کردن مفیدترین راه برای کمک یاری نماید.



چه تداوی و حمایت هایی از طرف خدمات های روانپزشکی زودهنگام وجود دارد؟

در مراجعه به این خدمات چه اتفاقی می افتد؟

اولین کاری که این خدمات انجام می دهند ارائه کمک برای مدیریت هر قسم تجربه بد می باشد. این خدمات چیز های ذیل را ارائه می دهد:

- صحبت با شما برای درک مشکلات. آنها ممکن است یک سلسله سوال از شما برای تشخیص و ساخت تصویری از علائم روانپزشکی و اینکه چه رقم بر شما تاثیر می گذارند پرسیان کنند.
- به شما برای درک تجربه روانپزشکی و نحوه ی برخورد با هرگونه احساس شوک احتمالی کمک میکنند.
- کمک در مورد هر چیز دیگری که شما احتمالاً تجربه می کنید مانند تمایل به دوری از دوستان، خانواده، اجتماع، بی انگیزگی و یا داشتن مشکل در فکر کردن به احساسات و یا نشان دادن آن.
- دادن دوا و معلومات در مورد آن در صورت ضرورت.
- آموزش و حمایت از اعضای خانواده شما
- کمک در هر گونه تکلیف در کار، مکتب و یا بخش های دیگر زندگی از جمله دوستی، خانواده و یا اجتماع.
- کمک در هر گونه تکلیف صحتی دیگر
- کمک به پیدا کردن راه هایی برای کاهش احتمال وقوع مجدد روانپزشکی
- کمک به تشخیص اهداف و کار بر روی آنها

اشخاص اغلب تشویش دارند که که

مصارف روانپزشک و دواهای مربوطه قیمت هستند مگر این موضوع صحیح نیست.

بهترین مکان برای شروع یک داکتر محلی است (که GP نامیده می شود)، خدمات صحتی روحی و روانی جامعه محلی شما و یا سرویس صحتی روانی جوانان (به طور مثال **headspace Youth Early Psychosis Program**). این خدمات ها در مورد روانپزشکی معلومات دارند و به شما در پیدا کردن مرحله ی بعدی تداوی کمک خواهند کرد.

کارکنان مهربان و حمایت کننده هستند.

آنها حتی اگر هم نژاد شما نباشند به شما کمک می کنند و به خانواده شما امید می بخشند.

headspace Youth Early Psychosis Program (hYEPP) برنامه تشخیص زودهنگام روانپزشکی

این برنامه از جوانانی که روانپزشکی دارند و یا در معرض خطر اولین حمله روانپزشکی هستند حمایت می کند. hYEPP تیمی از مددکاران در اختیار دارد که به شما کمک کرده میتوانند تا صحتمند شوید. کارمندان متفاوتی همچون داکترها، نرس ها، مددکاران اجتماعی، مشاوران، روانپزشکان و تداوی گره های شغلی در این گروه فعالیت می کنند. در این تیم همچنین مددکارانی حضور دارند که همانند شما تجربه تکالیف صحتی روحی و روانی داشته اند.

آنها به من برای ورود به برنامه

Certificate 1 of General Education

کمک کردند تا بتوانم شغلی پیدا کنم.

سرویس زود هنگام روانپزشی چه قسم تداوی ارائه می دهد؟

اگر مطمئن نیستید چه چیزهایی به شما کمک خواهد کرد، تشویش نداشته باشید. عجله نکنید و از مددکاران خود درباره راه های موجود سوال کنید. به طور مثال ممکن است که شما بیش از یک مددکار برای کمک در زمینه های مختلف زندگی در اختیار داشته باشید. شما همچنین میتوانید از یک مددکار که خود تجربه شما را داشته است درخواست کمک کنید.

ممکن است روش صحت یابی و راه یادگیری مدیریت تجربه روانپزشی به شمول چند روش تداوی باشد.

آنها به حرف های شما گوش می کنند.

صحبت درمانی

داشتن هم صحبت بخش مهمی از تداوی و صحت یابی است. صحبت درمانی به شما در فهم تجربیات و یافتن استراتژی هایی برای برخورد با مشکلات کمک کرده میتواند. ممکن است روش دقیق صحبت درمانی بر اساس ضرورت های شما متفاوت باشد.

حمایت عملی

حمایت عملی همکاری برای پیدا کردن اولویت های صحتی شما را در پی دارد. این موضوع در مورد افراد مختلف متفاوت است. این ممکن است به معنی پارکینگ به مکتب، پیدا کردن شغل، پیدا کردن مکانی برای زندگی، دریافت کمک برای حل مشکلات مالی و یا ملاقات با افراد جدید و پیدا کردن دوستان تازه باشد. مشوره تک به تک، فعالیت های گروهی و تداوی فعالیت محور در رسیدن به این اهداف به شما کمک کرده می توانند.

دوا

دوا میتواند یک تداوی مهم برای روانپزشی باشد. دواهای مختلفی وجود دارند که میتوانند روانپزشی و عوارضی همچون تشویش و دلشوره که این تکلیف در پی دارد را کاهش دهد. داکتر جزئیات مربوط به میزان دواي مورد نیاز و زمان مصرف آن را در اختیار شما قرار می دهد. مصرف دوا باید تحت نظارت باشد و ممکن است در صورت وقوع عوارض جانبی نیاز باشد که مقدار مصرف دوا تغییر کند.

چه دوابی به من کمک میکند؟

بسیاری افراد دریافته اند که دوا حال آنها را بهتر می کند. برخی افراد حتی از آن به صفت "نجات دهنده زندگی" یاد می کنند. افراد دیگری در مصرف دوا فایده زیادی و یا هیچ نوع سودی نمی بینند. ممکن است که داکتر شما دواهای مختلفی را در مورد شما امتحان کند تا بهترین نوع دوا را پیدا کند. داکترها مصرف دقیق میزان دواي تجویز شده را توصیه می کنند. مصرف بیشتر و یا کمتر دوا و یا قطع ناگهانی آن علائم تکلیف شما را تشدید کرده میتواند. اگر در مورد دواي خود تشویش و یا مشکلی دارید با داکتر خود همیشه صحبت کرده میتوانید.

سوالهای مفید:

- چرا این دواي خاص را توصیه می کنید؟
- آیا این دوا عوارض جانبی دارد؟
- بعد از چه مدتی متوجه تاثیر مثبت این دوا خواهم شد و یا چه موقع خواهم فهمید که این بهترین دوا برای من است؟
- چه مدت باید این دوا را مصرف کنم؟ آیا باید برای همیشه این دوا را بخورم؟

ممکن است که یادداشت و نگهداری سوابق تجربیات خود در مورد مصرف دوا مفید باشد زیرا این کار این امکان را به شما می دهد تا با داکتر خود در مورد روند مصرف دوا و نتیجه آن صحبت کنید. اگر نگرانی دارید به خاطر داشته باشید که دیدن داکتر دیگر برای دریافت نظر دوم در مورد تداوی صحتی خود حق شماست. آن قدر سوال بپرسید تا همه چیز را متوجه شوید. شما میتوانید با خود یک فرد مورد اعتماد را به نزد داکتر ببرید.

در ابتدا من با تشخیص بیماری موافق نبودم و شایق به خوردن دوا نبودم مگر حالا متوجه شدم که مصرف دوا به من کمک می کند.

محرمانگی

حفاظت از معلومات خصوصی حق شماست و این بدان معنی است که همه کارکنان حوزه خدمات صحتی روانی باید معلومات شخصی شما را محافظت نمایند. به طور مثال اگر عضوی از خانواده شما می خواهد معلوماتی در مورد شما داشته باشد، کارکنان باید قبل از ارائه معلومات به او از شما اجازه بگیرند (به جز در مواردی که خطر آن وجود دارد که شما به خودتان و یا دیگران صدمه بزنید).

اگر سن شما 16 سال یا بیشتر است، بدون نیاز به اجازه از والدین و یا سرپرست خود از یک خدمات کمک دریافت کرده میتوانید. شما همچنین کارت medicare دریافت کرده میتوانید و این بدان معنی است که تداوی شما یا رایگان خواهد بود و یا فیس بسیار کمی خواهد داشت.

چه چیزی ممکن است به من کمک کند تا در مورد خدمات زود هنگام روانپزشی احساس راحتی داشته باشم؟

تقاضای کمک نیاز به شجاعت دارد. برداشتن اولین قدم را به شما تبریک می گوئیم.

ممکن است که اگر درباره موارد ذیل صحبت کنید احساس راحتی بیشتری داشته باشید.

- مواردی که در گذشته به شما کمک کرده اند تا در هنگام صحبت درباره دوران سخت راحت تر باشید.
- چیزهایی که به هنگام پیشنهاد کمک از طرف کارکنان خوش دارید و یا خوش ندارید. به طور مثال شما ممکن است بخواهید که مددکار شما به جای روانپزشی از کلمه دیگری استفاده کند.
- به هنگام دریافت حمایت چه چیزی برای شما اهمیت دارد؟ به طور مثال اینکه احساس کنید مددکار حال شما را درک میکند و به نظرات شما احترام می گذارد.
- می خواهید خانواده، دوستان و یا مسئولین جامعه چه نقشی در مورد بهبود شما ایفا نمایند؟ اگر میخواهید که برخی از این افراد به همراه شما به جلسات بیایند، میتوانید از مددکار خود درخواست نمایید تا ترتیب انجام آنرا بدهد.
- اگر ترجیح می دهید که مقصود خود را با استفاده از راههایی غیر از صحبت کردن، به طور مثال از طریق نقاشی و یا نوشتن بیان کنید، موضوع را به مددکار خود اطلاع دهید.
- به کارمندان بگوئید که چه چیزی را خوش دارید و چه چیزی را خوش ندارید. به طور مثال ممکن است نگاه کردن به چشم را خوش نداشته باشید.
- به مددکاران بگوئید چه وقت خوش دارید صحبت کنید و چه وقت ترجیح می دهید ساکت باشید.

مردمان بسیاری اینجا می آیند. این یک تکلیف عام است.

در ابتدا نقاشی را ترجیح می دادم؛ رنگ ها به من کمک می کردند که احساس بهتری داشته باشم. نمی خواستم صحبت کنم.

مددکار من به حرفهایم گوش میدهد. من بلافاصله با مدیر دوسیه خود ارتباط برقرار کردم. طرز صحبت کردنش را خوش داشتم.

در مورد شخصیت و چیزهایی که برای احساس امنیت دوست دارید فکر کنید.

این موضوع به من کمک کرد تا در مورد نوع مددکاری که ممکن است دوست داشته باشم صحبت کنم.

فرهنگ و سنتهای من چه نقشی را در جریان تداوی من ایفا می کنند؟

بعضی فرهنگ ها ترکیبی از صحت روانی و حمایت های دیگر مانند شفادهنده ها، حکیم های جادوگر، کلان های جامعه، ریش سفیدان و یا رهبران دینی و مذهبی را مفید می دانند. ممکن است در بین گروه های سنی هر فرهنگ تفاوت نظر وجود داشته باشد. به عنوان مثال جوانان ممکن است با مددکاران صحت روانی راحتتر باشند و والدین آن ها ممکن است شفادهنده های سنتی و یا رهبران کامیونیتی را ترجیح دهند.

همچنین ممکن است که در بین افراد یک خانواده، نظرات مختلفی در مورد دلایل روانپزشی و راههای تداوی و آنچه که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد وجود داشته باشد. صحبت کردن با مددکاران صحت روانی در مورد اختلاف نظر بین شما، خانواده و جامعه میتواند مفید باشد.



چه قسم به خودم کمک کنم؟

چیزهایی که باعث حمله می شود را بشناسید؛ چه چیزی باعث میشود که شما احساس ناراحتی کنید؟

شناختن چیزهایی که باعث گیجی و آزار و اذیت می شوند می توانند در پیدا کردن راه های مفید به شما کمک کنند. از خود پرسید آیا مکان ها، شرایط و یا افراد خاصی هستند که باعث ایجاد استرس می شوند؟ شما می توانید درباره ی این گونه موارد با یک شخص مورد اعتماد صحبت کنید.

من دریافتم چه چیزهایی باعث ناراحتی من میشود. حالا دیگر دوا نمی خورم و موسیقی مینوازم.



برای مدیریت تجربه روانپریشی راههای گوناگونی وجود دارد. افراد با یکدیگر فرق دارند. بعضی راهها برای برخی افراد جواب می دهد مگر در مورد برخی دیگر مفید نیست. ببینید چه راهی برای شما خوب است و کنترل آن را به دست بگیرید. به خاطر داشته باشید که شما تنها نیستید، جوانان دیگری نیز روانپریشی را تجربه کرده اند و با کمک سرویس ها، خانواده و دوستان، راههایی برای تدوای پیدا کرده اند.

خود را سرزنش نکنید. شما در این موارد احتیاج به کمک دارید.

زود کمک بخواهید.

درخواست کمک در اولین فرصت به صحت یابی شما کمک کرده میتواند. جوانان زیادی از همان اولین دفعه که دچار روانپریشی شده اند صحتمند شده اند و میتوانند به مکتب، محل کار و یا فعالیت های معمول خود بازگردند. اگر صداهایی که می شنوید منفی هستند و به شما چیزهای بدی می گویند و یا از شما میخواهند که به خود و یا دیگران صدمه بزنید، شما دچار بحران شده اید و لازم است فوراً درخواست کمک کنید.

موضوع را با خانواده، دوستان، جامعه و خدمات های صحت روانی در میان بگذارید و به آنها بگویید چه چیزی می تواند به شما کمک کند. شما ممکن است در زمان های مختلف حمایت های متفاوتی نیاز داشته باشید و این موضوع هیچ گونه اشکالی ندارد.

زود درخواست کمک کنید. شما بهتر خواهید شد. پشتکار داشته باشید و در نهایت به هدف خود خواهید رسید.

از خود مراقبت کنید. چه چیزی برای شما اهمیت دارد و به صحت یاب شدن شما کمک میکند؟

- چه چیزی به شما احساس شادمانی و یا راحتی می دهد و یا برایتان جالب است و زندگی شما را هدفمند می کند؟ آیا از باغبانی، گوش کردن به موزیک، سپورت و یا دیدن فیلم لذت می برید؟ ممکن است از کار کردن دواطلبانه در جامعه و یا کمک به اشخاص لذت ببرید.
- وقت خود را با افراد جامعه بگذرانید
- با فرهنگ ها و سنت ها ارتباط برقرار کنید.
- مراقبت از صحت بدنی، غذا خوردن، ورزش مرتب و خواب کافی می تواند حال شما را بهتر کند و میزان انرژی شما را تغییر دهد.
- وقت خود را با دوستان، خانواده و افراد دیگر که باعث می شوند احساس خوبی داشته باشید بگذرانید.
- از صحت روحی خود مراقبت کنید. آیا اعتقادات معنوی و مذهبی خاصی دارید که باعث شوند احساس قدرت بیشتر کنید؟
- همواره نقاط قوت خود را به خاطر بیاورید. چه چیزهایی در شرایط سخت گذشته به شما کمک کرده است؟

👉 رقص کمک میکند و مرا بسیار خوش مینماید.

👉 به خود بگوئید که زیبا هستید زیرا افراد به سادگی این موضوع را فراموش می کنند.

یک پلان صحت یابی بسازید.

پلان صحت یابی می تواند در دوران سخت به شما کمک کند. این پلان می تواند کارهایی را که برای بهبود انجام داده می توانید را به شما یاد آوری نماید. پلان می تواند به شمول مواردی باشد که می توانید به طور مرتب برای حفظ صحت مندی خود انجام دهید. تهیه لستی از افرادی که برای کمک می توانید با آن ها در تماس شوید می تواند مفید باشد (خانواده/دوستان و بهداشت های خدماتی). پلان صحت مندی چیزی است که به تهایی و یا با کمک مددکار خود تهیه کرده می توانید.

بعضی افراد فکر میکنند که داشتن بخش های مختلف در پلان به بهبود شما کمک می کند.

- وقتی که صحت مندی هستم، برای آنکه صحت خود را حفظ کنم چکار کرده می توانم؟
- موقع مریض شدن، چه کار کرده می توانم؟
- هنگامی که بسیار مریض شدم، چه کار کرده می توانم؟
- افراد و خدماتی که به آنها برای گرفتن کمک مراجعه کرده می توانم.

ممکن است که شما در اوقات مختلف ضرورت به روشهای متفاوتی داشته باشید. ممکن است وقتی که مریض هستید نسبت به زمانی که حالتان خوب است به حمایت بیشتری ضرورت داشته باشید. شما می توانید مواردی همچون افراد، مکانها و فعالیت های مفید در پلان صحت و همچنین کارهایی که به هنگام مریضی سخت انجام داده می توانید را در پلان خود بگنجانید.

بعضی از سوالاتی که از خود پرسان کرده می توانید:

- این تجربه چه تاثیری بر زندگی من دارد؟
 - فکر میکنید که چه میشود و یا از وقوع چه چیزی واهمه دارید؟
 - آیا اتفاقی در خانواده، در بین دوستان، مکتب و یا کار رخ میدهد که سبب شود که احساس مریضی کنم؟
 - چه چیز باعث میشود که صحت مندی شوم؟
 - در گذشته و در شرایط سخت چه کسی به من کمک کرده است؟
 - چه کسی به من امید می دهد؟
- به اهداف کوچکی که فکر کنید که به اهداف کلاتر تبدیل شده می تواند.



به چه قسم خانواده، دوستان و جامعه میتوانند که به من کمک می کنند؟

هنگامی که شخص جوان بیمار است به چه قسم باید با او صحبت کنم؟

وقتی که شخصی روانپریشی دارد، نحوه رفتار او میتواند از نظر شما عجیب یا ترسناک باشد. به یاد داشتن اینکه او هنوز پسر، دختر، برادر، خواهر، زن، شوهر، شریک زندگی و یا دوست شماسست، اهمیت دارد.

- خودتان باشید. مانند شرایط عادی رفتار کنید.
- اگر شخص دچار تکلیف است، از گفته های آزاردهنده او رنجیده نشوید.
- باور داشته باشید که شخص صحتمند میشود و درک کنید که این موضوع ضرورت به گذشت زمان دارد.
- به شخص کمک کنید احساس امنیت کند و بداند که دیگران او را دوست دارند.
- وقتی شخصی از روانپریشی بسیار رنج می برد، ممکن است اعتقادات و نظرات سرسختانه ای در مورد چیزی که ممکن است درست نباشد و یا اتفاق نیفتاده باشد داشته باشد. سعی کنید با او بحث نکنید، گوش کنید و تلاش نمایید علت احساسات او را درک کنید.
- حمایت و احترام نسبت به او را ادامه دهید. نقاط قوت و توانمندی های او را به خاطر داشته باشید.

شخص را به عنوان یک فرد نرمال ببینید و نسبت به علائم بیماری آگاهی داشته باشید.

خانواده ها، دوستان و جامعه در کمک به صحت یابی شخص جوان بسیار مهم هستند. حضور، گوش کردن، عشق ورزیدن و حمایت، پیشنهاد همراهی برای پیدا کردن کمک و گفتن این مطلب به شخص جوان که اوضاع خوب خواهد شد، همگی امور مهمی هستند که شما انجام داده میتوانید. دیدن شخصی که از روانپریشی رنج می برد میتواند آزار دهنده باشد. شما به حیث خانواده و دوستان شخص مریض، موارد زیادی همچون شوک، گیجی، احساس گناه و ترس و خشم را احساس کرده میتوانید. خبر خوب این است که یقینا افراد زیادی صحتمند می شوند. هرچه شخص زودتر کمک دریافت کند احتمال صحت یابی بیشتر است.

👉 **من بهبود پیدا کردم. من دوباره احساس شادمانی کردم. پدر و مادرم متوجه شدند که من مریض هستم و من بهتر شدم.**

👉 **یک امر واقعا واقعا مهم دیگر این است که خانواده و دوستان بگویند که شما فرد خوبی هستید. هنگامی که آنها به شما یاد آوری میکنند که زندگی بهتر از این میتواند باشد، بسیار کمک می کند زیرا گاهی اوقات داشتن حس مثبت مشکل است.**

چه قسم میتوانم حمایت کنم؟

خانواده ها و دوستان در کمک به صحت یابی شخص بسیار مهم هستند. کارهای عملی زیادی وجود دارد که خانواده و دوستان انجام داده میتوانند. کسب هرچه بیشتر معلومات در مورد روانپزشی مهم است.

موارد ذیل مفید میتوانند باشند.

- در مورد کسانی که از شخص مراقبت میکنند (تیم تداوی) معلومات کسب کنید. نام، نقش آنها در تداوی و اینکه به چه قسم از طریق تلفون می توانید با آنها در تماس شوید را پرسید.
- پرسید بهترین فرد برای تماس گرفتن کیست و آن معلومات را همراه داشته باشید.
- تقاضای ملاقات با افراد مهم در تیم بنمایید و ولستی از سوالاتی که می خواهید پرسید را به همراه داشته باشید. جواب سوالات در جلسه را یادداشت کنید. اگر آنچه به شما گفته می شود را نمی فهمید، تقاضا کنید که آنرا بهتر تشریح کنند.
- در مورد اینکه از کجا می توانید معلومات مورد نیاز خود را تهیه نمایید، سوال کنید. به طور مثال آیا در جلسات کسب معلومات درباره روانپزشی شرکت کرده میتوانید؟ آیا ویسایت ها و اوراق معلوماتی برای رجوع وجود دارند؟
- اغلب خدمات های تشخیص زودهنگام روانپزشی، مددکاران خانوادگی در اختیار دارند که خود تجربه داشتن یک عضو خانواده مبتلا به روانپزشی را داشته اند. پرسید آیا در این خدمات یک مددکار خانوادگی با مشخصات فوق وجود دارد که شما بتوانید با او صحبت کنید؟

اگر کمک نخواستند چه؟

تصمیم گیری برای دریافت کمک میتواند به دلایل مختلف مشکل باشد. ممکن است شخص مصاب به روانپزشی شایق به دریافت کمک نباشد و یا حتی قبول نداشته باشد که دچار تکلیف است. دریافت کمک، به شخص در مورد رخداد و نوع حمایت لازم یاری می رساند. آنها را تشویق کنید تا تقاضای کمک کنند و به آنها بگویید که شما تا زمانی که لازم باشد از آنها حمایت خواهید کرد. شما می توانید به آنها کمک کنید تا نوع حمایتی که شایق به دریافت آن هستند را پیدا کنند. به عنوان مثال یک شخص ممکن است در صحبت کردن با یک رهبر روحانی راحت باشد.

به یاد داشته باشید که از خود مراقبت کنید.

به خاطر داشته باشید که بیماری روانی بسیار عام است و فرد تقصیری ندارد. کسب معلومات در مورد روانپزشی می تواند به شما در فهم احساسات فرد بیمار کمک کند. لازم نیست همیشه پاسخ همه سوالات را داشته باشید!

مراقبت از یک شخص روانپزش می تواند بسیار سخت باشد. مهم است که برای خودتان نیز تقاضای حمایت کنید! شما میتوانید از داکتر فامیلی خود (GP) و یا یک رهبر مورد اعتماد شروع کنید.



تماسهای مفید

تعدادی خدمات در سرتاسر استرالیا موجود می باشد. آنها در طول ساعات کاری فعالیت میکنند ، اما یک تیم MATT هم دارند که در طول روز و بعد از ساعات کاری هم کار میکنند. MATT مخفف Mobile Assessment Treatment Team (تیم تداوی ارزیابی سیار) می باشد. MATT تیمی است از مددکاران مانند نرس ها، مددکاران اجتماعی، درمان گران حرفه ای، روان شناسان و داکترها که اغلب شخص جوان را برای اولین بار ملاقات می کنند تا معلوماتی در مورد تجربه این تکلیف و چگونگی کمک به او کسب نمایند. MATT در هر مکان و یا زمان که شخص جوان شایق به ملاقات باشد او را ملاقات می کنند.

آسترالیا غربی

hYEPP Joondalup

تلفون 08 9301 8900
ساعات دوشنبه تا چهارشنبه و جمعه
8:30 تا 16:30 ، پنجشنبه
8:30 تا 19:00

hYEPP Midland

تلفون 08 9274 8860
ساعات دوشنبه تا چهارشنبه و جمعه
8:30 تا 16:30 ، پنجشنبه
8:30 تا 19:00

hYEPP Osborne Park

تلفون 08 9208 9555
ساعات دوشنبه تا جمعه 8:30 تا 16:30

تیم MATT

تلفون 08 9301 8999
ساعات دوشنبه تا جمعه
8:00 تا 22:00، شنبه / یکشنبه /
تعطیلات عمومی 10:00 تا 18:00

آسترالیا جنوبی

hYEPP Adelaide

تلفون 1800 063 267
ساعات 5-9 بعد از ظهر - دوشنبه
تا جمعه

تیم MATT

تلفون 0475 989 619
ساعات 8:30 صبح تا 9 بعد از
ظهر - دوشنبه تا جمعه /
تعطیلات عمومی از
9 صبح تا 5 بعد از ظهر

ویکتوریا

hYEPP Bentleigh

تلفون 03 9076 9400
ساعات دوشنبه تا جمعه 9 تا 5 بعد از
ظهر، چهارشنبه 9 - 7 بعد از
ظهر

hYEPP Dandenong

تلفون 1800 367 968

hYEPP Frankston

تلفون 03 9769 6419
ساعات دوشنبه تا جمعه 9 تا 5 بعد
از ظهر

hYEPP Narre Warren

تلفون 1800 367 968

تیم MATT

تلفون 03 9076 9400
ساعات دوشنبه تا جمعه 8:30 تا 9:30
بعد از ظهر ، شنبه - یکشنبه
10 تا 5:30 بعد از ظهر

نیو سوت ولز

hYEPP Mt Drutt

تلفون 02 881 2500
ساعات 5-9 بعد از ظهر دوشنبه - جمعه
، جلسات بعد از ساعت اداری با
قرار قبلی میسر است.

headspace Parramatta

تلفون 1300 737 616
ساعات 5-9 بعد از ظهر دوشنبه - جمعه
، جلسات بعد از ساعت اداری با
قرار قبلی میسر است.

headspace Penrith

تلفون 02 4720 8800
ساعات 9 تا 5 بعد از ظهر - دوشنبه تا
جمعه

تیم MATT

تلفون 0437 802 035
ساعات دوشنبه - جمعه 8 صبح تا 10
بعد از ظهر و شنبه - یکشنبه
10 تا 6 بعد از ظهر

قلمرو شمالی

hYEPP Darwin

تلفون 08 8931 5999

کوئینزلند

hYEPP Meadowbrook

تلفون 07 3804 4200

hYEPP Southport

تلفون 07 5509 5900
ساعات دوشنبه - جمعه 9 صبح
تا 5 بعد از ظهر

تیم MATT

تلفون 04 2361 4781
ساعات دوشنبه - جمعه 8 صبح تا
10 بعد از ظهر و شنبه - یکشنبه
10 تا 6 بعد از ظهر

حمایتهای دیگر

MIND Australia

تلفون 1300 286 463
وبسایت www.mindaustralia.org.au

Lifeline

تلفون 13 11 14
وبسایت www.lifeline.org.au

Suicide Call Back Service (خدمات تماس در مواقع خودکشی)

تلفون 1300 659 467
وبسایت www.suicidecallbackservice.org.au

پولیس

در مواقع عاجل و شرایطی که جان فردی در خطر است به 000 تلفون کنید. در مواقع ضرورت عاجل به کمک پولیس با شماره 131 444 برای یاری جستن از پولیس در تماس شوید.

Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health

وبسایت www.orygen.org.au

Hearing Voices Network

(شبکه شنیدن صداها)
وبسایت www.hearing-voices.org

Independent Mental Health Advocacy (مرکز طرفداری مستقل

صحت روحی و روانی)
تلفون 1300 947 820
وبسایت www.imha.vic.gov.au

SANE Australia

تلفون 13 11 14
وبسایت www.sane.org

Reach Out

تلفون 02 8029 7777
وبسایت www.reachout.com

اگر برای تماس با هریک از خدمات بالا، ضرورت به ترجمان داشتید، میتوانید با مرکز خدمات ترجمانی تقریری و تحریری به شماره 131 450 در تماس شوید.



حمایتهای محلی دیگر



تقدیر و تشکر

Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, The Centre for Multicultural Youth, و Victorian Transcultural Mental Health با یکدیگر کار کردند. ما همچنین لازم می دانیم از جوانان، اعضای خانواده ها و مددکاران مسلط به دولسان که در جلسات مشوره شرکت کردند تشکر نماییم.