



هل تعتني بشخص يعاني من مرض عقلي؟

ما هو المرض العقلي؟

قد يواجه الأشخاص الذين لديهم أمراض عقلية المصاعب في طريقة حديثهم وتفكيرهم ومشاعرهم أو سلوكهم. وقد يقع خلط ما بين الحديث لديهم والتفكير والسلوك مما يجعل الحياة بالغة الصعوبة للشخص المريض ولقدّم العناية له وللأسرة بأكملها. ويجب عدم توجيه اللوم إلى أحد حيال المرض العقلي كما أنه ليس بأمر مُعيب أو مُخجل.

مَنْ هو مُقدّم العناية؟

إن مُقدّم العناية هو الشخص الذي يقدم الدعم البدني و/ أو المعنوي لأحد أفراد أسرته أو لصديق مُقرب. إن الإعتناء بأحد أفراد الأسرة أو بصديق مُقرب يعاني من مرض عقلي مسألة بالغة الأهمية ويُطلق على مَنْ يقوم بذلك اسم "المُعنتي أو مُقدّم العناية". وقد يكون المُعنتي من أي عمر.

ما هي العناية البديلة المؤقتة "Respite"؟

غالبًا ما تهمل صحتك وأوضاعك الشخصية حين تشغل في تقديم العناية لشخص يعاني من مرض عقلي، ويجب الإنتباه إلى مدى أهمية صحتك وأحوالك. فأخذ قسط من الراحة كي تسترخي أو تعمل شيء ما تستمتع به قد يساعدك للحفاظ على صحتك وحُسن أوضاعك وسيعود بالفائدة عليك وعلى المُعنتي به. وهذا ما يُطلق عليه العناية البديلة المؤقتة "respite".

برنامج الصحة العقلية

يقوم فريق الصحة العقلية بمساعدة مُقدمي العناية وبياعلام المجتمع عن إحتياجات مُقدمي العناية وعائلات الأشخاص الذين لديهم من يعاني من مرض عقلي. ويمكننا تقديم الدعم في أوقات الأزمات وفيما يخص إحتياجات العيش اليومي وحيال التخطيط للمستقبل. كما إننا نفهم ماهية المرض العقلي والقضايا التي تعني مُقدمي العناية وخدمات الصحة العقلية.

يمكننا مساعدة مُقدمي العناية عبر:

- تقديم المساعدات الشخصية لمساعدة مُقدمي العناية؛
- تقديم المعلومات والمرافعة والتواصل مع الخدمات الأخرى؛
- تنظيم خدمات الرعاية البديلة المؤقتة عند الطلب؛
- مؤازرة مجموعات دعم مُقدمي العناية وتزويدها بالموارد؛
- تنظيم البرامج التي تدعم صحة مُقدمي العناية وتحسين أوضاعهم.

روابط العناية البديلة المؤقتة لمقدمي العناية في فيكتوريا (Carers Victoria Respite Connections)

ندعم مُقدمو العناية العائلية الذين يسكنون في مناطق البلديات المحلية في بريمانك، هوبسُنز باي، ماريبيرنونغ، ملبورن، مِلتون، موني قالي، ويندهام وهيوم (ضاحية سانبييري فقط).

أما سلسلة برامجنا التخصصية فتشمل: المُسنين، المعوقين، الصحة العقلية، المُعنتون في العمل والمُعنتون الشباب.

للإطلاع على المزيد، الرجاء الإتصال بالرقم 9396 9550 (03)

إذا كنت بحاجة لخدمات مترجم إتصل بالرقم 131 450

Arabic

Caring for someone with a mental illness?

What is mental illness?

People with a mental illness can have problems in the way they speak, think, feel or behave. Their speech, thinking, feeling and behaviour can be all mixed up. This can make life very hard for the person with the illness, the carer and the whole family. Mental illness is no one's fault and is not something to be ashamed of.

Who is a 'carer'?

A carer is a person who provides physical and/or emotional support to a family member or close friend. Looking after a family member or close friend with a mental illness is very important. A person who does this is called a 'carer'. Carers can be anyone of any age.

What is 'respite'?

Often when you care for someone with a mental illness your own health and wellbeing gets forgotten. Your health and wellbeing is also very important. Taking some time for yourself to relax or do something you enjoy can help you to stay well and be better able to look after the person you care for. This is often called 'respite'.

The Mental Health Program

The mental health team helps carers and informs the community about the needs of carers and families of people living with a mental illness. We can offer support in times of crisis, everyday needs and when planning for the future. We understand mental illness, carer issues and mental health services.

We can assist carers by:

- Providing a personal service to help carers
- Providing information, advocacy and linking to other services
- Organising respite services when requested
- Supporting and resourcing carer support groups
- Organising programs to support carers health and wellbeing

Carers Victoria Respite Connections

We support family carers living in the local government areas of Brimbank, Hobsons Bay, Maribyrnong, Melbourne, Melton, Moonee Valley, Wyndham and Hume (Sunbury only).

Our range of specialist programs includes: Aged, Disability, Mental Health, Carers@Work and Young Carers.

To find out more please call (03) 9396 9550

If you need an interpreter call 131 450