



غايَتنا مساعدتُك

كُل خدماتنا مجانية، ومع ذلك، يمكنك إن شئت، أن تبرعَ لنا تبرعاً قابلاً للخصم من دخلك الخاضع للضريبة. الرجاء التحدُّث إلى موظف الدعم الذي يعمل معك عن هذا الأمر، أو أرسل تبرعك عبر الموقع الإلكتروني helpingminds.org.au

من هو مقدّم الرعاية؟

يمكن أن يكونَ مقدّم الرعاية فرداً من العائلة أو صديقاً أو جاراً للشخص الذي لديه مشكلة صحة عقلية

العضوية

HelpingMinds هيئة خيرية غير حكومية لها مجلس إدارة منتخَب من أعضائها، والعضوية فيها مجانية ومفتوحة لعائلات وأصدقاء الأشخاص المصابين بأمراض عقلية، لمزيدٍ من المعلومات، زر موقعنا الإلكتروني

المعلومات والإحالات

نحن نقوم – من خلال رسائل إخبارية إلكترونية أسبوعية ومجلة ربع سنوية وموقع إلكتروني ومكتبة ولقاءات ومناسبات – بتقديم معلومات مفيدة لمُقدّمي الرعاية وغيرهم من الأشخاص المهمّمين

الاشتراك مجاني

للإشتراك في رسالتنا الإخبارية ومجلتنا المجانيتين، يُرجى الاتصال بـ HelpingMinds هاتفياً على رقم 9427 7100 (08) أو الكترونياً على العنوان info@helpingminds.org.au



Revised April 2017

Arabic Version



هل تود معرفة المزيد؟

المقر الرئيسي

182 Lord Street, Perth, WA, 6000

هاتفياً 9427 7100 (08)

فاكس 9427 7119 (08)

info@helpingminds.org.au

www.helpingminds.org.au

بيرث العاصمة وأقاليم غرب أستراليا

(لأخذ أي مواعيد يُرجى الاتصال بمكتب بيرث)

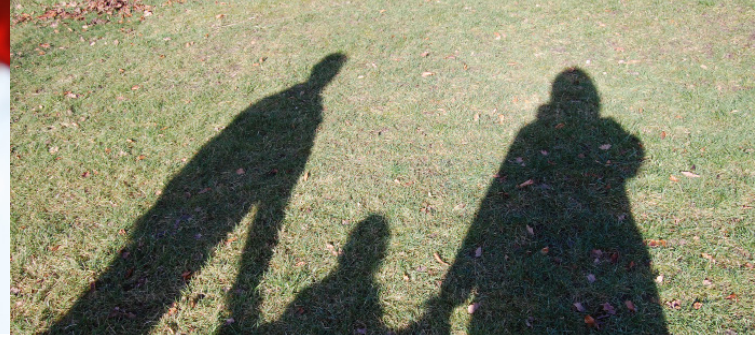


نستطيع أن نساعدك، بخدماتنا

فنحن وكالة صحة عقلية تقدم HelpingMinds تحدث إلى خدماتها للأسر والقائمين برعاية الأشخاص الذين لديهم مشكلة صحة عقلية. ونستطيع أن نساعد



هل هناك شخص يهتمك أمره، يؤثر مرضه
العقلي على حياتك؟



كيف نساعد

يوفر HelpingMinds الخدمة والدعم اللذين يتميزان بالسرية والثقة والمستوى المهني العالي، للأطفال والشباب والكبار والأسر ممن يقومون برعاية شخص يعاني من مرض عقلي أو الأفراد المتأثرين من هذا المرض خدماتنا في معظمها مجانية وتركز على: المناصرة، والتثقيف، والإرشاد والدعم، والراحة، وخدمات راحة مقدمي الرعاية من عملهم الرعوي

المعلومات والدعم

نحن نقدم معلومات وتثقيفاً حول اضطرابات الصحة العقلية، والعلامات والأعراض التي ينبغي الانتباه لها. ونستطيع مساعدتك لتجد ما تحتاج إليه من دعم، وطمأنتك وتوجيهك في هذه الأوقات الصعبة

الداعمون الأقران

يقوم عاملو الدعم من مقدمي الرعاية الأقران، برعاية صديق لهم أو فرد من أفراد أسرهم مصاب بمرض عقلي؛ ولأنهم يعيشون نفس تجربتك، فإنهم لذلك يستطيعون دعمك بتفهمهم الشخصي لما تواجهه من تحديات وصعوبات

المناصرة

نظام الصحة العقلية بغرب أستراليا معقد؛ ولكننا نستطيع أن نساعدك على السير خلاله، لتفهم ما لك من حقوق. هدف هذه الخدمة هو العمل معك لتحقيق أفضل النتائج الممكنة

الإرشاد

لدينا إرشاد مهني لمساعدتك على تخطي المشاكل، كحدوث تغيرات في علاقتك مع شخص أصبح مريضاً، أو كمشاعر الكآبة والأسى والفقدان بسبب المرض، كما نستطيع تعليمك مهارات التواصل والتكيف، وما تقول وما لا تقول

جماعات الدعم

لدينا جماعات دعم للأشخاص القائمين بالرعاية في بيرث العاصمة وأقاليم غرب أستراليا. وتعد HelpingMinds لقاءات منتظمة مع مقدمي الرعاية وغيرهم، بهدف تبادل الخبرات فيما بينهم، وتعلم مهارات التكيف، وإبداء الرأي في العلاجات والوكالات المتاحة، وتقديم الدعم لبعضهم البعض

الراحة والاستجمام وراحت مقدمي الرعاية

- فرص للابتعاد عن العمل الرعوي لفترات قصيرة
- علاجات من التدليل والتدليك (المساج)
- مخيمات لمقدمي الرعاية من الشباب (من ٩ - ١٧ سنة)
- سكن في بيرث لمقدمي الرعاية القادمين من الأرياف لزيارة أحبائهم في بيرث
- برامج ترفيه للكبار الذين تم تشخيصهم بمرض عقلي
- أنشطة رياضية واجتماعية صُممت لتلبي اهتمامات الأفراد، ومرتبطة بأنشطة محلية تقام في منطقتك، وتلبي كافة مستويات اللياقة البدنية

خدمات مقدمي الرعاية الشباب

- إرشاد ودعم مجانيان لمن في سن ٨ - ١٨ سنة ممن يقومون برعاية صديق أو فرد في الأسرة مصاب بمرض عقلي
- التوعية الفردية والجماعية بالمرض العقلي
- المساعدة على تطوير استراتيجيات تكيف صحية، وتعزيز احترام الذات والثقة بالنفس
- إيصال خدمة الإرشاد إلى المدارس أو في مكتب متفق عليه تابع لـ HelpingMinds

برنامج تغيير العقول

- جلسات تفاعلية مدتها ساعة واحدة، لطلاب المدارس الثانوية و/أو المدرسين/الآباء
- قصص واقعية من أشخاص تأثروا بالمرض العقلي
- التوعية بالرفاهة العقلية في الأوساط المدرسية
- تبديد الأوهام والمفاهيم المغلوطة التي تحيط بالمرض العقلي
- هو جزء من "تحالف التثقيف عن الأمراض العقلية أستراليا"

برامج العطلات المدرسية

- متاحة في كل عطلة مدرسية للرعاة الشباب من سن ٩ - ١٧ سنة
- برامج العطل المدرسية نحن نوفر:
 - في كل عطلة مدرسية، أنشطة ترفيهية لمقدمي الرعاية من الأطفال سن ٨ - ١٢ سنة ومن الشباب سن ١٣ - ١٨ سنة
 - تلك البرامج تقدم مجاناً للأطفال الذين يقومون برعاية شخص لديه مرض عقلي
 - أفلام، وتزلج على عجلات، وبولينج عشاري، إضافة إلى حديقة ملاهي Adventure World حديقة الملاهي المائية The Great Escape بيرث