Pagtanggol sa inyong mga karapatan

Ang sistema ng mental na kalusugan sa WA ay kumplikado at matutulungan namin kayong pag-aralan ito, protektahan ang inyong mga karapatan at ipahayag ang sarili ninyong mga kahilingan. Ito ay kilala bilang "adbokasiya."

Ang aming koponan ng adbokasiya ay makakatulong sa inyo sa:

- Pag-unawa sa inyong mga karapatan
- Pagpaparating ng inyong ninanais kung gumagawa ng mga desisyon tungkol sa taong inaalagaan ninyo
- Pag-access sa mga serbisyo para sa mental na kalusugan
- Mga rekomendasyon para sa praktikal na tulong
- Mga impormasyon, magagamit at madudulugan
- Mga proseso sa paghahain ng reklamo

May karapatan kayong makialam at matutulungan namin kayo.

Ako ba ay talagang tagapag-alaga?

Ang mga tagapag-alaga ay may iba't ibang uri - maaari kang isang asawa, anak, magulang, kaibigan o kahit na isang kapitbahay na tumutulong sa isang taong malapit sa inyo na may kinakaharap na problema sa mental na kalusugan.

Ang karanasan sa pagkakaroon ng mental na karamdaman ay hindi lamang nakakaapekto sa mga indibidwal kundi pati na rin sa mga tao sa paligid nila.

Ang karanasan ng bawat tagapag-alaga ay naiiba at ang iyong papel ay maaaring patuloy o hindi regular at maaaring nauugnay sa praktikal, emosyonal o pinansiyal na tulong.

Ang pagmamalasakit sa isang taong may mental na karamdaman ay maaaring nangangailangan ng tiyaga at asikaso at namumukod na karanasan, at mahalagang pangalagaan ang iyong sariling mental at pisikal na kalusugan.

Makipag-ugnayan

(08) 9427 7100
info@helpingminds.org.au
helpingminds.org.au

Nasaan kami

Pangunahing Tanggapan
182 Lord Street, Perth
Western Australia 6000

Broome
Carnarvon
Cockburn
Fremantle
Geraldton
Hillarys
Mandurah
Midland
Midvale
Perth
Port Hedland
Darwin (NT)

helpingminds
Mental Health Services & Carer Support

May tao ba sa iyong buhay na may problema sa mental na kalusugan?

helpingminds
Mental Health Services & Carer Support

Tinutulungan ba ninyo ang isang kapamilya o kaibigan na may problema sa mental na kalusugan?

Ito ay maaaring maging mahirap at namumukod na karanasan. Normal lang na makaramdam ng iba't ibang emosyon at magkaroon ng mga katanungan kung ano ang pinakamabuting paraan para matulungan ang taong inaalagaan ninyo.

Nandito kami upang tumulong.

Sino kami

Ang HelpingMinds ay nag-aalok ng libre at kumpidensiyal na tulong sa pamilya at mga kaibigan ng mga taong may mga problema sa mental na kalusugan sa buong Western Australia. Dati itong kilala bilang ARAFMI, naglilingkod na kami nang mahigit sa apatnapung taon.

Ano ang ginagawa namin

- Pagpapayo at grupong tumutulong para sa pamilya at mga kaibigan
- Mga programang maagang interbensyon para sa mga bata at kabataan
- Tulong at suporta sa pamamagitan ng NDIS
- Mga programang pangkalusugang mental para sa mga paaralan at komunidad
- Pagtulong sa pamilya at mga kaibigan para maunawaan ang kanilang mga karapatan at maiparinig ang kanilang mga boses

"Sa matinding pagkaramdam na makakilala ng mga ibang taong nakakaranas rin ng parehong sitwasyon - naramdaman mong hindi ka "nag-iisa."

Pagpapayo para sa pamilya at mga kaibigan

Kapag may isang taong malapit sa inyo ay nagbabago dahil sa mental na karamdaman, maaaring makaramdam kayo ng halu-halong emosyon, pati na ang galit, pagdadalamhati at kalungkutan.

Nag-aalok kami ng libre at kumpidensiyal na pagpapayo sa mga taong tumutulong sa isang kapamilya o kaibigan na may problema sa mental na kalusugan, kasama na ang:

- Mga appointment para sa pang-indibidwal na pagpapayo
- Pagpapayo sa paaralan para sa mga estudyanteng nagkakaedad ng 8-17
- Pagpapayo sa pamamagitan ng telepono para sa mga taong nasa rehiyon at malayo sa WA sa 1800 811 747

Mga tumutulong na grupo

Ang aming regular na tumutulong na grupo, para sa pamilya at mga kaibigan ng mga tanong may mental na karamdaman, ay nagbibigay ng ligtas na kapaligiran para sa mga taong magtipon-tipon at mag-alok sa bawat isa ng tulong, at magbahagi ng mga karanasan, kakayahan at impormasyon para makaraos.

Maaaring makapagdulot ang mga tumutulong na grupo ng damdaming nabigyan-kakayahan, mapaganda ang koneksyon at bawasan ang ilan sa mga pagkaramdam ng pagkabalisa, pagkahapo at pagkakabukod.

Mga bata at kabataan

Ang HelpingMinds ay tapat sa pagtulong sa mental na kalusugan ng mga bata at kabataan. Nag-aalok kami ng programa kung holiday sa paaralan at mga workshop pagkatapos ng pasok sa paaralan. Nagbibigay rin kami ng pagpapayo para sa mga batang tagapag-alaga na 8-17 taong gulang na nakatira sa Perth Metro, Carnarvon at Broome at may kapamilyang may mga problema sa mental na kalusugan.

Mayroon na sa Lungsod ng Swan, Geraldton, Carnarvon at Broome ng mga programa para sa mga kabataan na nakakaranas ng mga emosyonal at sosyal na problema, na kilala rin bilang maagang interbensyon.

NDIS

Kung ang kapamilya o kaibigan na inyong tinutulungan ay may mental na karamdaman na malubha at matagalan at may malaking epekto sa kanilang araw-araw na buhay, maaaring karapat-dapat sila sa tulong sa pamamagitan ng National Disability Insurance Scheme (NDIS).

Kung nakatira kayo sa Perth Metro, Geraldton, Broome, Port Hedland o Darwin, maaari naming tulungan ang inyong mahal sa buhay sa pamamagitan ng dalubhasang psychosocial na tulong sa pamamagitan ng kanilang NDIS na plano. Makipag-ugnayan sa amin para sa karagdagang impormasyon kung paano mag-apply para sa NDIS.

"Kung maiintindihan ninyo kung gaano nababago ng tulong ng HelpingMinds ang aming buhay, inyong mauunawaan ang laki ng pagpasasalamat namin."

Pagtuturo sa mga paaralan at komunidad

Nag-aalok ang HelpingMinds ng mga libre at pang-impormasyon na programa para tumulong sa pagtuturo sa mga estudyante, guro, magulang at komunidad tungkol sa mental na kalusugan.

Layunin ng aming nakakatuwa at interactive na mga workshop na iparating ang kabatiran tungkol sa mental na kalusugan at bawasan ang stigma tungkol sa mental na karamdaman.

Kasama sa mga workshop ang:

- Pagpapalaki ng mga matiyagang bata
- Pangunahing impormasyon tungkol sa mental na kalusugan
- Pagtibayin ang iyong mental na kalusugan
- Social media at mental na kalusugan
- HelpingMinds - sino, ano, kailan, saan, bakit