

**ЦАГААЧИД,
ДҮРВЭГСЭД БОЛОН
ТҮР АЯЛАГЧДАД
ЗОРИУЛСАН
СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ
МЭНДИЙН ТУСЛАМЖ**

**MENTAL HEALTH CARE
FOR IMMIGRANTS,
REFUGEES AND
VISITORS**

Mongolian

**ЦАГААЧИД,
ДҮРВЭГСЭД БОЛОН
ТҮР АЯЛАГЧДАД
ЗОРИУЛСАН
СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ
МЭНДИЙН ТУСЛАМЖ**

**WayAhead
Mental Health Association NSW
Building C, 33-35 Saunders St
Pyrmont 2209**

**1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au**

Агуулга

Цагаачид болон дүрвэгсэд

Сэтгэцийн эрүүл мэндийг Австрали
Улсад бид хэрхэн ойлгодог тухай

Сэтгэцийн эмгэгийн шинж тэмдгүүд

Соёлын талаарх ойлголт болон
сэтгэцийн эрүүл мэнд

Хаана эхлээд хандах болон мэдэх
ёстой зүйлс

Та өөр хаанаас тусламж авч болох вэ?

Хэрэгцээт утасны дугаарууд болон вэб
хуудсууд

Орчуулгын үйлчилгээ

Санамж

**“Гадаад
улсад тэдний
нэг хэсэг нь
гэдгээ мэдрэх
гайхамшигтай
юм.”**

Ed O'Brien

Сэтгэцийн эрүүл мэнд сайн байна гэдэг нь бид өөрийнхөө болон бусдын хувьд тэнцвэртэй байдлаа хадгалж чадаж байгаа явдал юм. Бидний сэтгэцийн эрүүл мэнд сайн байх үед аливаа сөрөг болон урам хугалсан үйл явдалд сэтгэлзүйн хувьд илүү бэлтгэлтэй байна гэсэн үг юм.

Цагаачид болон дүрвэгсэд

Цагаачид болон дүрвэгсэд шинэ орчинд дасан зохицохдоо бэрхшээлүүдтэй тулгарах тохиолдол гардаг. Үүнд хэлний бэрхшээл, гэр бүл болон нийгмийн дэмжлэгээ алдах, мэргэжлийн боловсролын гэрчилгээ нь хүлээн зөвшөөрөгдөхгүй байх, мөн цагаачлахын өмнөх эсвэл дараах сэтгэлзүйн гэмтэл зэрэг байж болно.

Олон зүйл таныг гунигтай болгож болно; энэ нь гэнэт санамсаргүй байхад тань илэрч болно. Байгаль, цаг уурын ялгаатай байдал, өөр төрлийн хоол хүнс эсвэл радиогоор явах дуу хөгжим хүртэл өөр, мөн кофены үнэр хүртэл танд эх орон, гэр бүл, өмнөх амьдралын дурсамжийг санагдуулж болно. Эдгээр нь таныг маш их гунигт автуулж болох юм.

Ийм үед та өөрөө өөртөө зөөлөн, тайван хандаарай. Эдгээр үйл явдлууд, өөрийн мэдрэмжүүд болон өөрийн итгэдэг хүнтэйгээ ярилцах хэрэгтэй байгаагаа хүлээн зөвшөөрөх нь зүйтэй юм.

Сэтгэцийн эрүүл мэндийг Австрали Улсад бид хэрхэн ойлгодог тухай

'Хэрэглэгчид' гэдэг нэр томъёо нь Австрали улсад өргөн хэрэглэгддэг шиг 'сэтгэцийн эмгэгтэй амьдралаа туулж буй хүмүүс' гэсэн нэршил мөн ашиглагддаг. Энэ нь сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудлаар тусламж хэрэгтэй байгаа хүмүүсийг хэлж байгаа юм. Австрали улсад хэрэглэгчид болон сэтгэцийн эмгэгтэй амьдралаа туулж буй хүмүүс өөрсдийн эмчилгээний асуудлаар сонголт хийх болон эмчилгээ хийлгэх эрхтэй байдаг.

Сэтгэцийн эмгэгийн шинж тэмдгүүд

Зарим түгээмэл сэтгэцийн эмгэгүүд болон тэдгээрийг таних шинж тэмдгүүдэд:

- Сэтгэл гутрал – энэ нь гунигт автаж мөн хийх дуртай зүйлсдээ сонирхолгүй болох явдал юм. Танд өөрийнхөө тухай сөргөөр бодох, сайн унтаж чадахгүй, амьдралд сэтгэл ханамжгүй байх, ядрах эсвэл их уйлах гэсэн шинжүүд илэрч болно.
- Сэтгэл түгшилт – Сэтгэл түгших эмгэгийн үед илрэх зарим түгээмэл шинжүүдэд байнгын санаа зовох, зүрхний цохилт түргэсэх, бодлууд эргэлдэх эсвэл өөрөө хянаж чадахгүй байгаа мэт зан авирууд орно.
- Сэтгэцийн өөрчлөлт – энэ нь тухайн хүн бодит болон бодит бус зүйл дунд төөрөлдөхийг хэлдэг. Хүмүүс өөрийн соёлд түгээмэл бус итгэл үнэмшилтэй байж болно. Сэтгэцийн өөрчлөлтийн эхэн үед илрэх шинж тэмдгүүдэд байнгын эсвэл ихэнхи үед ганцаараа байхыг хүсэх, унтаж чадахгүй байх, сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх нь багасах,

хувийн ариун цэврээ үл хайхрах, найз нөхөд, гэр бүлийн орчинд ч ямар нэг зүйлд сэжиг бүхий хардсан байдалтай байх, ид шидийн бодол, тухайлбал зүүдэлсэн эсвэл үнэхээр болсон зүйлсдээ эргэлзэх гэх мэт шинжүүд орно.

- Шизофрени – Шизофренийн үед илрэх зарим шинж тэмдгүүдэд бодит бус зүйлсд итгэх (хий юм харах), бусдад сонсогдохгүй эсвэл харагдахгүй байгаа зүйлийг харах, сонсох мөн сэтгэл түгшсэн мэдрэмжтэй, будилсан эмх цэгцгүй ярих зэрэг орно.

ТЭМДЭГЛЭЛ:

Дээр дурдсан шинж тэмдгүүд нь хамгийн хураангуйлсан тодорхойлолт юм. Хэрвээ танд эсвэл хэн нэгэнд сэтгэцийн эмгэгийн шинж тэмдгүүд илэрч байвал өөрийн харьяа эмч эсвэл Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Багтай холбогдоорой.

Соёлын талаарх ойлголт болон сэтгэцийн эрүүл мэнд

Ялгаатай соёлууд сэтгэцийн эмгэгийн талаар өөр өөр ойлголттой байдаг. Зарим соёлд хүн аливаа дуу хоолойг сонсох чадвартай байх нь анагаагч, мөн бөөгийн шинж хэмээн сайн зүйлийн дохио гэж ойлгодог. Та өөрийн эмчилж буй эмчтэй бүрэн ойлголцож мөн өөрийн соёлын болон шашны итгэл үнэмшлээ тэдэнд ойлгуулах хэрэгтэй.

Та өөртөө тусламж хэрэгтэй байна гэдгийг ойлгоход цаг хугацаа ордог ч, нэгэнт ойлгосны дараа хаанаас тусламж авах боломжтойг мэдэж байх нь чухал юм.

Хаана эхлээд хандах болон мэдэх ёстой зүйлс

Хэрвээ та өөрийн сэтгэцийн эрүүл мэнд болон сайн сайхан байдалдаа санаа зовж байгаа бол эхний хандах ёстой газар бол эмч, өөрөөр танигдсан нэршил нь Өрхийн Эмч (GP) юм.

Австрали улсад зарим өрхийн эмч нар (GPs) сэтгэцийн эрүүл мэндийн тусламжаар тусгай сургалтанд хамрагдсан байдаг. Та BeyondBlue Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тусламжийн 1300 22 463 утсанд холбогдож өөрийн амьдарч буй газрынхаа эмчийн мэдээллийг авах боломжтой.

Medicare улсын даатгалтай хүмүүс өрхийн эмчид үзүүлэхэд бага хэмжээний төлбөр төлөх ба зарим тохиодолд төлбөргүй байдаг (үүнийг 'bulk-billing' гэж нэрлэдэг).

Medicare Даатгалын Бүртгэл:

Medicare бол Австрали улсын нийгмийн эрүүл мэндийн даатгалын хөтөлбөр бөгөөд шаардлага хангаж буй Австрали улсын оршин суугчдад нээлттэй юм.

Medicare карт авахдаа:

132 011 дугаарт залгаж өөрт хамгийн ойр байрлах Medicare оффисийг асуугаарай.

Medicare оффис дээр очин бүртгэлийн маягтыг бөглөх эсвэл маягтыг энэхүү холбоосоос татаж авна уу:

<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/forms/ms004>

Хэрвээ танд тусламж хэрэгтэй бол Medicare Орчуулагчийн 131 450 утсанд залгаарай. Олон хэлний орчуулагчид танд туслах боломжтой ба үүнд Монгол хэл ч багтана.

Норфолк Аралаас бусад Австрали улсад амьдарч буй хүмүүс дараах шаардлагын аль нэгийг хангаж байвал Medicare авах боломжтой:

- Австралийн иргэншилтэй
- Байнгын оршин суугч
- Шинэ Зеландын иргэншилтэй
- Байнгын оршин суугчийн тодорхой визний төрөлд өргөдөл гаргасан мөн ажлын виз нь хүчинтэй байх
- Австралийн иргэн эсвэл байнгын оршин суугч статустай иргэний эцэг эх, эхнэр нөхөр эсвэл хүүхэд байх бөгөөд хүчинтэй визтэй байх
- Өөр улстай хийсэн Эрүүл Мэндийн Тусламж Үзүүлэх Харилцан Зөвшилцсөн Гэрээтэй ба үүнд хамрагдсан байх

Оюутнууд

Хэрвээ та Австрали улсад оюутны визтэй ирж байгаа бол Medicare даатгалд хамрагдахгүй. Та эрүүл мэндийн даатгалаа өөрөө хариуцах ба даатгал аваагүй тохиолдолд эмчилгээний төлбөрийг бүрэн төлөх шаардлагатай болно.

Эрүүл Мэндийн Тусламжийн Картууд

Бага орлоготой, засгийн газраас тэтгэвэр, тэтгэмж авдаг хүмүүс Эрүүл Мэндийн Тусламжийн Карт авах боломжтой байж болно. Эрүүл Мэндийн Тусламжийн Карт эсвэл Тэтгэвэрийн Хөнгөлөлтийн Карт нь эмчийн бичсэн эмийн зардлыг багасгах ба зарим эмч нар ийм карттай хүмүүсээс төлбөр авахгүй шууд улсаас нэхэмжилдэг (Bulk-Billing).

Та өөр хаанаас тусламж авч болох вэ?

Сэтгэцийн эмч

Сэтгэцийн эмч нь сэтгэцийн эмгэгийн эмчилгээгээр мэргэшсэн эмч юм. Сэтгэцийн эмч нар үнэлгээ болон эмчилгээнд голдуу анхаарлаа хандуулдаг ч тэд бусад төрлийн эмчилгээг ч хийх боломжтой юм. Сэтгэцийн эмчид үзүүлэх төлбөрийн тал нь Medicare даатгалаас төлөгддөг, харин гарсан “зөрүүг” нь та өөрөө төлөх хэрэгтэй болдог. Өрхийн эмч таныг харьяа сэтгэцийн эмчид үзүүлэх лавлагаа хийж өгөх болно.

Сэтгэлзүйч

Сэтгэлзүйч нар нь эмийн жор бичихгүй ч сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалд үнэлгээ хийх мөн эмчилгээ санал болгох боломжтой. Тэд үйлчлүүлэгчийнхээ хэрэгцээнд тааруулан зөвлөгөө өгөх болон сэтгэл заслын эмчилгээг санал болгодог. Medicare нь өрхийн эмч лавлагаа гаргасан тохиодолд сэтгэлзүйчид үзүүлэх төлбөрийн зарим хэсгийг төлдөг. Сэтгэлзүйчид үзүүлэх төлбөрөөс гарсан ‘зөрүүг’ мөн та төлөх хэрэгтэй болно.

Нийгмийн Бүлгийн Сэтгэцийн Эрүүл Мэнд

Өрхийн эмчээс гадна нийгмийн бүлгийн эрүүл мэндийн төвүүд сэтгэцийн эрүүл мэнд болон халамжийн асуудлаар тусламж үзүүлэх боломжтой. Зарим төвүүд зөвлөгөө өгөх мөн нийгмийн дэмжлэг үзүүлэх нийгмийн ажилтнууд болон сэтгэлзүйчтэй байдаг ба бүгд харьяа сэтгэцийн эмч нартай холбоотой байдаг.

Нийгмийн бүлгийн эрүүл мэндийн төвүүд нь өөр үндэстэн, ястнуудын хүмүүст туслах олон үндэстний эрүүл мэндийн ажилтнуудтай байдаг бол Хөршийн Төвүүд нь тухайн харьяалалд амьдарч буй хүмүүст зориулсан нийгмийн тусламж

үйлчилгээ болон хөтөлбөрүүдтэй байдаг. Зарим үйлчилгээнүүд нь бага хэмжээний төлбөртэй байж болно. Танд ихэнхдээ лавлагаа (эмчийн бичиг) хэрэг болохгүй.

Зөвлөхүүд

Зөвлөхүүд нь хүмүүст тулгарч буй асуудал, тэдний мэдэрч буй мэдрэмжийн талаар ярилцаж хэрхэн даван туулах арга замаа олоход нь тусладаг. Хэрвээ та сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалтай, эсвэл хүнд гарз хохирол амссан, харилцаа хямарсан, ажлын байрны санаа зовоосон асуудлуудтай үед зөвлөхөд хандах нь чухал ач холбогдолтой.

NSW мужийн Олон Соёлын Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Төв

NSW мужийн Олон Соёлын Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Төв нь олон хэлний нийгэм сэтгэлзүйн үнэлгээ, зөвлөгөө өгөх, хувь хүн, гэр бүл болон бүлэг хүмүүст зориулсан сэтгэл зүйн боловсрол олгох зэрэг эмнэлгийн үйлчилгээнүүдийг үзүүлдэг. Мөн одоогийн сэтгэцийн эрүүл мэндийн үйлчилгээн дээр нэмэгдээд тодорхой хэлээр зөвлөгөө тусламж үзүүлэгч клиникүүд ажилладаг ба энэ нь эдгээр үйлчилгээг үйлчлүүлэгч болон асран хамгаалагч нарт нь үр дүнтэй бөгөөд хүртээмжтэй байлгах зорилготой. Энэхүү үйлчилгээг авахад танд лавлагаа хэрэг болно. Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн утас болох 1800 011 511 руу залгах эсвэл харьяа Нийгмийн Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Багтай холбогдоорой.

Орогнол Хүсэгчид Туслах Хөтөлбөр (AMES)

AMES бол Орогнол Хүсэгчийн Хөтөлбөрт аль хэдийн хамрагдсан байгаа хүмүүст зориулсан хөтөлбөр юм. AMES нь танд оршин суухад туслах төрөл бүрийн үйлчилгээг үзүүлэх боломжтой. Энэхүү үйлчилгээг хүн бүр авах боломжгүй юм. Та AMES хөтөлбөрт хандан дэлгэрэнгүй мэдээлэл авах хэрэгтэй.

Эрүүдэн Шүүлтэд Өртсөн Болон Сэтгэлзүйн Гэмтэл Авсан Хүмүүсийг Эмчлэх, Нөхөн Сэргээх NSW Мужийн Үйлчилгээ (STARTTS)

STARTTS нь эрүүдэн шүүлт болон сэтгэлзүйн гэмтэл авсан дүрвэгсдэд зориулсан олон төрлийн үйлчилгээг үзүүлдэг. Үүнд үнэлгээ хийх, зөвлөгөө өгөх, гэр бүлийн эмчилгээ, бүлгийн эмчилгээ, дэмжлэг үзүүлэх бүлгүүд болон залуучуудын хөтөлбөрүүд багтана.

Эмнэлэгт Эмчлүүлэх

NSW мужийн Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Хуулийн дагуу аливаа хүн сайн дураараа эсвэл сайн дурын бус өвчтөн болон эмнэлэгт хэвтэж эмчлүүлж болно. Тухайн хүн сэтгэцийн эмгэгтэй эсвэл сэтгэл санааны хувьд өвчилсөн бөгөөд өөртөө болон бусдад ноцтой хохирол учруулах эрсдэлтэй үед эмнэлэгт хэвтэн эмчлүүлнэ. Үүнд бие бахбодын хохирол, нэр хүнд, харилцаа, санхүүд учрах хохирлууд, болон өөртөө хайхрамжгүй байх эрсдэл, мөн хязгаарлалт багатай бусад асаргаа, тусламжууд байхгүй тохиолдлууд орно.

Сайн Дураар Эмнэлэгт хэвтэн эмчлүүлэх – тухайн хүнд сэтгэцийн хувьд тавгүй мэдрэмж төрж, өөрийн дураар эмнэлэгт хэсэг хугацаанд эмчлүүлэхээр хэвтэх үе хамаарна.

Сайн Дураар бус Эмнэлэгт хэвтэн эмчлүүлэх – тухайн хүн өөрөө хүсээгүй байхад нь эмнэлэг эсвэл эмчилгээний тасагт хэвтүүлэх үе хамаарна.

Эмнэлэгт ирсний дараа тэд эмчийн үзлэгт орж эмнэлэгт эмчлүүлэх нь шаардлагатай эсэхийг шийдвэрлэнэ. Эдгээр тохиолдолд тухайн хүнд Эрхийн Мэдэгдэх Хуудсыг олгож хэрвээ шударга бусаар саатуулагдсан гэж үзвэл ганцаарчилсан зөвлөгөө авах боломжтой.

Дэмжлэг Үзүүлэх Бүлгүүд

Дэмжлэг Үзүүлэх Бүлгүүд нь адил төстэй асуудалтай хүмүүс уулзаж өөрсдийн түүхээ хуваалцах боломж олгох аюулгүй орчинг бүрдүүлдэг. Дэмжлэг үзүүлэх бүлэгт хамрагдсан олон хүн эдгээр бүлгүүдийг маш их тустай гэж үздэг.

Хэрэгцээт утасны дуудлагууд болон вэб хуудсууд

WayAhead Directory - NSW муж дах сэтгэцийн эрүүл мэндтэй холбоотой тусламж, үйлчилгээний талаарх дэлгэрэнгүй жагсаалтыг багтаасан цахим мэдээллийн хэрэгсэл - <https://directory.wayahead.org.au/>

Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Мэдээллийн үйлчилгээ - 1300 794 991
<https://wayahead.org.au/>

Олон соёлын хүмүүст туслах Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Төв - (02) 9912 3850
<https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre>

Medicare Ерөнхий Мэдээллийн утас - 132 011
<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/medicare>

Medicare Орчуулагчийн утас - 131 450

Beyond Blue - 1300 22 4636
<https://www.beyondblue.org.au/>

Австралийн Сэтгэл Судлалын Нийгэмлэг - 1800 333 497
<https://www.psychology.org.au/>

NSW мужийн Улаан Загалмай - 1800 733 276
<https://www.redcross.org.au/>

Centrelink Олон Хэлний Утасны Дуудлагын Төв - 131 202

Centrelink - 136 150

Эрүүдэн шүүлтэд өртсөн болон сэтгэлзүйн гэмтэл авсан хүмүүсийг эмчлэх, нөхөн сэргээх NSW мужийн үйлчилгээ (STARTTS) эмчилгээ үйлчилгээ - 02 9646 6700
<https://www.startts.org.au/>

Дотоод Хэргийн Яам
<https://www.homeaffairs.gov.au/>



Орчуулгын үйлчилгээ

Хэрвээ танд орчуулагч хэрэгтэй бол Утсан Орчуулгын Үйлчилгээ болох 131 450 дугаараар холбогдоорой.



Санамж

Энэхүү мэдээлэл нь зөвхөн мэдлэг олгох зорилготой юм. Аль ч товхимол эсвэл вэб хуудсууд нь хүмүүсийг оношилж чадахгүй бөгөөд шаардлагатай тохиолдолд мэргэжлийн тусламж, зөвлөгөө авах нь маш чухал юм. WayAhead байгууллага нь өгч буй мэдээлэл, зөвлөмжтэй холбоотой санал гомдол болон шүүмжлэл хүлээн авахад нээлттэй байх болно. Энэхүү баримт хуудсыг WayAhead – NSW мужийн Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Нийгэмлэгийн зөвшөөрөлтэйгөөр дахин шинэчлэн боловсруулж болно.

“Миний юуг туулж өнгөрүүлж байгааг үнэн сэтгэлээсээ ойлгож байгаа хүмүүсийг би олсон”

WayAhead - Mental Health Association NSW

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,

Pyrmont, NSW 2009

info@wayahead.org.au

Last reviewed by TM - May 2021



