



# Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezi

Sıkça sorulan sorular

**Turkish | Türkçe**

**OFFICIAL**

Bu bilgi formu, Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezi tarafından sunulan hizmetler hakkında daha fazla bilgi sahibi olmanıza yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır.

## Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezi Nedir?

Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezi hizmetleri, 2026 yılı sonuna kadar Victoria'da 60'a yakın yerde uygulanacak yeni bir zihin sağlığı hizmeti türüdür. Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezi, 26 yaş ve üzeri kişilere tedavi, bakım ve destek sağlayacaktır.

Ücretsiz, isteğe bağlı ve erişimi kolaydır; sevk gerekmez. Daha da önemlisi, bu yeni hizmetler "*Nasıl yardımcı olabiliriz?*" temelinde ve "*Doğru yere geldiniz*" yaklaşımıyla sunulacak ve nasıl destek almak istediğiniz konusunda size seçim ve kontrol hakkı vermeye odaklanacaktır.

İhtiyacınız olan desteğe; evinize, ailelerinize, bakıcılarınıza ve destek ağlarınıza daha yakın bir yerden erişmenizi kolaylaştıracaklardır.

## Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezlerinde ne tür hizmetler sunulacak?

Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezleri:

- Tedavi ve terapiler
- Kişi merkezli refah destekleri
- Eğitim, akran desteği ve kendi kendine yardım
- Tüketici odaklı bakım planlaması ve diğer hizmet sağlayıcılarla koordinasyon sunacaktır.

Her merkezin tüm tedavi ve destek hizmetlerini sunabilmesi zaman alacaktır ancak tam olarak faaliyete geçtiğinde, bu merkezler bire bir veya gruplar halinde sağlanan yüz yüze, tele-sağlık ve mobil sosyal yardım hizmetlerini içerecektir.

## Hem zihinsel sağlık hem de madde kullanımı sorunları yaşıyorsam ne yapmalıyım?

Zihinsel sağlık ve madde kullanımı sorunlarını aynı anda yaşayan herkes için destek mevcuttur.

Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezi Temsilcileri, hedeflerinizi ve tercihlerinizi karşılayan bir bakım planı tasarlamak için sizinle ve eğer bunda bir sakınca görmüyorsanız aileniz, bakıcılarınız ve destekçilerinizle birlikte çalışacaktır.

Benzer zorluklarla karşılaşan diğer insanları desteklemek için kişisel deneyimlerini kullanan akran destek çalışanları da size rehberlik etmek ve destek olmak için merkezde olacaktır.

## Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezlerini kimler kullanabilir?

Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezi hizmetleri, zihin sağlığı veya refah endişeleri yaşayan 26 yaş ve üzeri kişiler için tasarlanmıştır.

Zihin sağlığı sorunları olan bir kişinin aile üyesi, bakıcısı, arkadaşı veya destekçisiyseniz bakıcılık rolünüzde veya kendi ruh sağlığı ihtiyaçlarınızda size yardımcı olacak desteğe de erişebilirsiniz.

Gençlere yönelik destek hakkında bilgi için lütfen aşağıdaki "26 yaşın altındaki kişiler için ne tür destek mevcuttur?" sorusuna bakınız.

## Hizmetler kültürel açıdan güvenli ve duyarlı mı?

Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezi hizmetleri kültürel ihtiyaçlar ile çeşitliliğe saygılı ve duyarlıdır.

Aborijin ve Torres Boğazı Adalıları, LGBTIQ+ toplulukları, kültürel ve dilsel çeşitliliğe sahip toplulukların üyeleri, mülteci geçmişine sahip kişiler, sığınma arayan kişiler, engelli kişiler ve nöroçeşitliliğe sahip kişiler dahil olmak üzere tüm ziyaretçiler, etiketleme ve ayrımcılıktan uzak, adil erişim ve kültürel açıdan güvenli ve duyarlı hizmetler alacaktır.

## Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezleri ücretsiz mi?

Evet, Medicare kartınız olmasa bile hizmetler herkes için ücretsizdir.

## Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezine erişmek için bir sağlık uzmanının sevkine ihtiyacım var mı?

Hayır, Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezinden destek almak için aile hekiminizden veya başka bir sağlık uzmanından sevk almanıza ya da bir Zihin Sağlığı Tedavi Planına ihtiyacınız yoktur.

## Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezinin diğer zihin sağlığı hizmetlerinden farkı nedir?

Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezleri, bir aile hekimi (GP) veya özel zihin sağlığı pratisyeninin sunabileceğinden daha fazla desteğe ihtiyaç duyan ancak hastane tabanlı destek hizmetleri gibi daha yüksek yoğunluklu hizmetlere ihtiyaç duymayan kişilerle ilgilenmektedir.

Bu yeni hizmetler bölgenizdeki mevcut hizmetlerin yerini almayacaktır. Tüm destek ihtiyaçlarınızın karşılandığından emin olmak için aile hekimleri, özel zihin sağlığı pratisyenleri, alkol ve diğer uyuşturucu tedavisi sağlayıcıları ve diğer toplum temelli sağlık hizmetleri ve sosyal hizmetlerle yakın işbirliği içinde çalışacaklardır.

## Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezi ile nasıl iletişime geçebilirim?

Tercihlerinize bağlı olarak Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkeziyle birkaç farklı şekilde iletişime geçebilirsiniz.

- Telefon: 1300 372 330
- Web sitesi: [Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezi](https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal>

## İngilizce dışında bir dil konuşuyorsam desteğe erişebilir miyim?

Evet. Kendi dilinizde daha fazla yardıma ihtiyacınız varsa 13 14 50 numaralı telefonda TIS National'ı arayıp bir tercüman talebinde bulunabilir ve ardından size en yakın Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezi hizmetine bağlanmayı talep edebilirsiniz.

## İlk ziyaretimde ne olacak?

Bir zihin sağlığı çalışanıyla konuşacaksınız (bu yüz yüze, çevrimiçi veya telefonla olabilir).

Bu çalışan, hedeflerinizi ve tercihlerinizi karşılayan bir bakım planı tasarlamak üzere sizinle ve eğer rahat hissederseniz aileniz, bakıcılarınız ve destekçilerinizle birlikte çalışabilmek için endişelerinizi dinlemeye ve anlamaya odaklanacaktır.

Planınız, ihtiyaçlarınıza göre destek ve terapilerin karışımını içerebilir. Bu desteklerden bazıları ilk ziyaretinizde, diğerleri ise daha sonraki ziyaretlerinizde verilebilir.

İhtiyaçlarınızın farklı türde bir sağlık veya hizmet sağlayıcısı tarafından daha iyi karşılanması da mümkündür. Böyle bir durumda, Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezleri bu hizmetlere erişmenize yardımcı olacaktır.

Akran çalışanları da size, ailenize, bakıcılarınıza ve destekçilerinize rehberlik etmek ve destek olmak için merkezde bulunacaktır.

## Zihinsel hastalığı olan kişilerin bakıcıları, aileleri ve arkadaşları için destek mevcut mu?

Evet. Zihin sağlığı sorunları olan kişinin aile üyesi, bakıcısı, arkadaşı veya destekçisiyseniz Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezinden yardım ve destek alabilirsiniz.

İster bakıcı rolünüz için ister kendi zihin sağlığı ihtiyaçlarınız için yardım almak isteyin, ihtiyacınız olan bakım, destek ve tavsiyeyi ihtiyacınız olduğunda alabileceksiniz.

## 26 yaşın altındaki kişiler için ne tür destek mevcuttur?

Siz veya destek verdiğiniz kişi 12 ila 25 yaş arasındaysa zihin sağlığı ve refahı desteği için lütfen yerel headspace merkezini ziyaret edin veya iletişime geçin.

Size en yakın headspace'i bulmak için lütfen [headspace](https://headspace.org.au/) <https://headspace.org.au/> adresini ziyaret edin. Headspace aracılığıyla çevrimiçi sohbet ve telefon desteği de mevcuttur.

Gençseniz Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezleri bazı durumlarda destek sağlayabilir. Örneğin:

- Yardım almak için bir Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezi ile iletişime geçerseniz
- Headspace veya bir hastane aracılığıyla destek almakta zorluk çekiyorsanız ve acil yardıma ihtiyacınız varsa
- Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezinden destek alan bir kişinin aile üyesi, bakıcısı, arkadaşı veya destekçisiyseniz.

## Benim veya tanıdığım birinin acil desteğe ihtiyacı olursa ne olur?

Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezi, kendisine veya başkalarına ani zarar verme riski çok yüksek olan kişiler için acil müdahale yeri değildir.

Hayati tehlike arz eden veya herhangi bir kişinin ciddi zarar görme riskinin bulunduğu acil durumlarda Üç Sıfır'ı (000) arayın. Acil bir durum olup olmadığından emin değilseniz Üç Sıfır'ı arayın.

Yerel merkez hizmetleri 24 saat açık değildir. 24 saat kriz desteği için lütfen 13 11 14 numaralı telefondan Lifeline'ı arayın.

## Daha fazla bilgiye nereden ulaşabilirim?

Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezinin kurulmasına ilişkin en güncel bilgiler için lütfen Victoria Sağlık Bakanlığı web sitesindeki [Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezi](https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services) sayfasını <<https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services>> ziyaret edin.

Victoria genelinde yürütülmekte olan zihinsel sağlık ve refah reformu hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz, lütfen Sağlık Bakanlığı'nın [Yerel Zihin Sağlığı ve Refahı Merkezi](https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform) web sayfasını ziyaret edin <<https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform>>.

Bu yayını erişilebilir bir formatta edinmek için gerekirse Ulusal Aktarma Servisi 13 36 77'yi kullanarak (03) 9096 7183 numaralı telefonu arayın veya [localservices@health.vic.gov.au](mailto:localservices@health.vic.gov.au) adresine e-posta gönderin.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health, October 2022.

**ISBN 978-1-76131-002-7 (pdf/online/MS word)**