



# ארגונים המעניקים שירותי בריאות הנפש

## מוקדים סיוע לאומיים

### "הד טו הֶלֶט" (קדימה לגשת לבריאות)

1800 595 212 ☎

לכל מי שמחפש מידע בחינם או ייעוץ לגבי השירותים הטובים ביותר הקיימים עבורם או עבור יקיריהם לתמיכה בבריאות הנפש.

### Lifeline (הקו לחיים)

13 11 14 ☎

תמיכה בעת משבר 24/7 (24 שעות 7 ימים בשבוע)

### Butterfly Foundation "קרן פרפר"

1800 334 673 ☎

1800 ED HOPE ☎

לכל מי באוסטרליה ומודאג מהפרעות אכילה או בעיות דימוי גוף, בין אם אתם זקוקים לתמיכה בעצמכם או באדם היקר לכם. כל היועצים שלנו הם אנשי מקצוע המוסמכים לטיפול בבריאות הנפש עם רקע בפסיכולוגיה, עבודה סוציאלית או ייעוץ. הם גם עברו הכשרה יחודית לטיפול בהפרעות אכילה ודימוי גוף.

### Lifeline טקסט (הקו לחיים)

0477 13 11 14 ☎

תמיכה בעת משבר 24/7 (24 שעות 7 ימים בשבוע) - שיחה חשאית אחד על אחד עם אחד היועצים המיומנים של קו החיים המעניקים תמיכה בעת משברים

### שירות התמיכה של "מעבר לכחול" Beyond Blue

1300 22 4636 ☎

לכל מי שמודאג מבריאותו הנפשית, במיוחד התמודדות עם חרדה, דיכאון ומחשבות על התאבדות. מעניקים מעט תמיכה, מספקים מידע וייעוץ, ועשויים להפנות אתכם לגורמים המתאימים כדי שתוכלו לקבל את העזרה לה אתם זקוקים.

### Blue Knot Foundation "קרן הקשר הכחול"

1300 657 380 ☎

אנו מעניקים תמיכה למבוגרים שעברו טראומה והתעללות בילדות, וכן להורים, לבני זוג, לבני משפחה, לחברים וכן לאנשי המקצוע המטפלים בהם.

### שירות ההתקשרות בחזרה למניעת התאבדויות Suicide Call Back Service

1300 659 467 ☎

ייעוץ טלפוני ומקוון לאנשים בסכנה להתאבדויות הנגיש 24/7 (24 שעות 7 ימים בשבוע)

### "ארגון מטפלים אוסטרליה" Carers Australia

1800 242 636 ☎

שירותי ייעוץ ותמיכה רגשית ופסיכולוגית לטווח קצר למטפלים ובני משפחותיהם בכל מדינה וטריטוריה.

### הקו לגברים MensLine

1300 78 99 78 ☎

מציע תמיכה טלפונית מקצועית ללא תשלום 24/7 (24 שעות 7 ימים בשבוע) לגברים שקיים חשש לגבי בריאות הנפש שלהם, התמודדותם עם כעסים, אלימות במשפחה (כגורם או בקורבן לאלימות), התמכרויות, קשיים במערכות יחסים, הנתונים למתחים וחשש לרווחתם הגופנית, הנפשית והחברתית.

### Qliffe

1800 184 527 (מ-15:00 עד חצות) ☎

Qliffe מעניקה תמיכה אנונימית ללהטב"ים בחינם מחברי הקהילה והפניה לאנשים באוסטרליה הרוצים לדבר על מיניות, הומו, מגדר, גוף, רגשות או מערכות יחסים.

### Kids Helpline-מוקד סיוע לילדים

1800 55 1800 ☎

שירותי ייעוץ לצעירים בגילאי 5 עד 25 שנים. ניתן ליור קשר עם יועצים מוסמכים ב-Kids Helpline באמצעות WebChat, טלפון או דוא"ל בכל עת ולכל סיבה.

## מוקד בריאות הנפש של הצבא ההגנה האוסטרלי

1800 628 036 📞

לחברים הנוכחיים בצבא ההגנה האוסטרלי ולבני משפחותיהם

## פנדה PANDA

1300 726 306 📞

הארגון לתמיכה בנשים המתמודדות בחרדה ודיכאון קדם-לידתיים באוסטרליה תומכת גם בגברים ומשפחות ברחבי

אוסטרליה המושפעות מחרדה ודיכאון במהלך ההריון ובשנת ההורות הראשונה. ימי שני עד שישי בין השעות 9 בבוקר ל 19:30

## “סיין” SANE

1800 187 263 📞

SANE מעניקה תמיכה מחברי הקהילה, ייעוץ, תמיכה, מידע והפניות לבוגרים המזדהים כמתמודדים עם בעיות נפשיות מורכבת, טראומה מורכבת או רמות גבוהות של מצוקה פסיכולוגית. אנו גם מעניקים תמיכה למשפחות או לחברים הדואגים ומטפלים בהם.

## 1800 RESPECT

1800 737 732 📞

בקרמידע סודי, ייעוץ ושירות תמיכה הפתוח 24 שעות כדי לתמוך באנשים שנפגעו מתקיפה מינית, אלימות והתעללות בבית או בקרב המשפחה.

## מוקד התמיכה הלאומי לאלכוהול וסמים אחרים

1800 250 015 📞

מוקד תמיכה טלפוני למתמודדים עם שימוש באלכוהול וסמים אחרים. התמיכה כוללת ייעוץ, מידע והפניה לשירותים מקומיים.

## מוקד הסיוע למהמרים

1800 858 858 📞

תמיכה לאנשים המכורים מהימורים

## ייעוץ “זרועות פתוחות” לחיילים משוחררים ובני משפחותיהם

1800 011 046 📞

לחיילים משוחררים ובני משפחותיהם



## המוקדים לסיוע לאנשים המתמודדים עם משברי בריאות הנפש במדינות/טריטוריות

מוקדי הסיוע הללו מופעלים על ידי ממשלות המדינות (הסטייטס). הם מעניקים סיוע לאנשים המבקשים עזרה דחופה להתמודד עם משברי בריאות הנפש. משברי בריאות הנפש עלולים לכלול: אפיזודה פסיכוטית; פגיעה עצמית; תחושות אובדניות וחוסר שליטה. זה עשוי להיות התלקחות של מצב קיים כמו סכיזופרניה או התנסות ראשונה של אדם בהפרעת בריאות הנפש.

שירותים אלו עושים הערכה של אדם עם מחלת הנפש כדי לקבוע את סוג ודחיפות המענה הנדרש משירותי בריאות הנפש או משירותים אחרים. הם מנוהלים לרוב על ידי צוות הערכה וטיפול במשברים המורכב מאנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש כגון אחיות פסיכיאטריות, עובדים סוציאליים, פסיכיאטרים ופסיכולוגים.

### דרום אוסטרליה SA

שירות מיון לבריאות הנפש הפועל 24/7

13 14 65 ☎

שירות זה: הוא נקודת הגישה העיקרית לשירותי בריאות הנפש הציבוריים; יכול לספק ייעוץ ומידע במצבי חירום או משבר של בריאות הנפש; מאויש על ידי קלינאי בריאות הנפש; ויעריך ויפנה לצוותי המעניקים תגובה אקוטית במידת הצורך.

### טריטוריה הבירה של אוסטרליה ACT

צוות הערכה ומיון של משברי בריאות הנפש בטלפון

1800 629 354 ☎

Access Mental Health (שירותי גישה לבריאות הנפש) מציעים שירותי בריאות הנפש הזמינים 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע. שירותים אלו מעניקים לכם גישה לשירותי הערכה וטיפול ומציעים ייעוץ ומידע על מגוון בעיות בריאות הנפש.

### טסמניה TAS

מוקד שירות לבריאות הנפש

1800 332 388 ☎

לייעוץ והערכה חשאיים בנושאי בריאות הנפש ושירותים. מוקד הסיוע הוא שירות מיון המופעל על ידי קלינאי בריאות הנפש. זאת אומרת שאנו מאבחנים את סוג הטיפול או השירות לו אתם זקוקים. אנו עשויים להפנות אתכם לשירותים המתמחים בטיפול בהפרעות בריאות הנפש או לספק פרטים על שירות אחר העשוי לסייע לכם.

### ניו סאות ויילס NSW

מוקד בריאות הנפש של ניו סאות ויילס NSW בטלפון

1800 011 511 ☎

מוקד בריאות הנפש מציע: עזרה מקצועית, ייעוץ והפניות לשירותי בריאות הנפש המקומיים. היא מאוישת על ידי אנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש שישאלו שאלות כדי לקבוע אם אתם או האדם שאתם מודאגים לגביו זקוק לטיפול נפשי מתמשך ובאיזו דחיפות הטיפול דרוש.

### הטריטוריה הצפונית NT

מוקד בריאות הנפש של הטריטוריה הצפונית

1800 682 288 ☎

מוקד לסיוע בבריאות הנפש לאנשים המתגוררים בצפון אוסטרליה

### ויקטוריה VIC

המוקד למניעת התאבדויות

1300 651 251 ☎

ייעוץ ותמיכה חנים לאנשים בסיכון להתאבדות ולכל מי שחוהה בהפרעות בריאות נפשיות.

### קווינסלנד QLD

מוקד הערכה והפניה הפתוח 24 שעות ביממה

1300 642 255 ☎

שירות מיון טלפוני סודי לבריאות הנפש המספק את נקודת המגע הראשונה לשירותי בריאות הנפש הציבוריים לתושבי קווינסלנד. פתוח 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע השירות מקשר את הפונים לשירות בריאות הנפש הציבורי הקרוב למקום מגוריהם בקווינסלנד.

### מערב אוסטרליה WA

מוקד התגובה הדחופה לבריאות הנפש

1800 555 788 ☎ (באזור העירוני)

1800 676 822 ☎ (פיל Peel)

1800 552 002 ☎ (מחוץ לעיר)

מעניק קשר עם קלינאי בריאות נפש מיומן שיכול לספק: הערכת בריאות הנפש; תמיכה במשברים, התכנונות משברים והתערבות קצרה; ניווט מערכת בריאות הנפש; מידע וייעוץ בנושאי בריאות הנפש; הפניה לשירותי בריאות הנפש או שירותי חירום כאשר נדרשת יותר מתמיכה טלפונית. מטרת השירות לשמור על בטיחותם של אנשים החווים משברי בריאות הנפש על ידי הפנייתם לשירותי תמיכה מתאימים.

**”הד טו הֶלֵט” Head to Health (קדימה לגשת לבריאות)**

מרכזים וסניפים ”הד טו הֶלֵט” Head to Health (קדימה לגשת לבריאות)

- מרכזי בריאות הנפש ”הד טו הֶלֵט” Head to Health למבוגרים מעניקים מרחב בטוח ומסביר פנים למבוגרים, בני משפחותיהם וחבריהם, שעלולים להיות נתונים במצוקה או במשבר, או זקוקים לעזרה במציאת שירותי בריאות הנפש המתאימים לצרכיהם האישיים.
- שירותי בריאות הנפש המוצעים דרך מרכזי ”הד טו הֶלֵט” Head to Health כוללים תמיכה ומעקב מיידי לאנשים הנתונים במשבר, כמו גם טיפול לטווח קצר עד בינוני לאנשים עם צרכים בינוניים עד חמורים בבריאות הנפש.
- מרכזי ”הד טו הֶלֵט” Head to Health מעניקים שירותים בחינם. לא דרושה הפנייה מרופא משפחה.
- ניתן להיעזר במרכזי ”הד טו הֶלֵט” Head to Health באמצעות הטלפון במספר 1800 595 212 או על ידי ביקור במרכז הקרוב שלכם באתר (<https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services#locations>).

מרפאות ”הד טו הֶלֵט” זמניות Pop Up (בוויקטוריה וניו סאות ויילס)

- מרפאות ”הד טו הֶלֵט” זמניות Pop Up הוקמו בתחילה בניו סאות ויילס וויקטוריה כדי להעניק תמיכה נפשית נוספת לאנשים מכל הגילים שהושפעו לרעה ממגיפת הקורונה COVID-19.
- מרפאות ”הד טו הֶלֵט” זמניות Pop Up מעניקות טיפול חינם באמצעות שיחות ועידה בטלפון וווידאו ופגישות פנים מול פנים לטיפול בהשלכות הקורונה COVID-19.
- ניתן להיעזר במרכזי ”הד טו הֶלֵט” זמניות Pop Up באמצעות הטלפון במספר 1800 595 212 או על ידי ביקור במרכז הקרוב שלכם באתר (<https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services#clinics>).

**שירות טלפוני של ”הד טו הֶלֵט” Head to Health**

- השירות הטלפוני הלאומי של ”הד טו הֶלֵט” הושק ב-1 ביולי 2022 כדי לתמוך באוסטרלים להיות מחוברים לשירותי בריאות הנפש המתאימים ביותר לצרכיהם, או לצרכים של אדם שהם מטפלים בו.
- כל מי שמתגורר באוסטרליה יכול ליצור קשר עם ”הד טו הֶלֵט” Head to Health בטלפון 1800 595 212 לשוחח עם יועצ/ת מתחום בריאות הנפש לקבלת ייעוץ, מידע או הפניה לשירות בריאות הנפש המקומי המתאים ביותר.
- השירות הטלפוני הלאומי של ”הד טו הֶלֵט” זמין מהשעה 8:30 בוקר עד 5 אחה”צ בימי חמישי עד שישי (חוץ מאשר בימי חופשה ציבוריים) בשיחת חינם.
- ”הד טו הֶלֵט” Head to Health אינו שירות למצבי חירום. לסיוע דחוף, התקשרו למוקד לחיים Lifeline בטלפון 13 11 14 או למוקד למניעת התאבדויות SuicideLine בטלפון 1300 651 251. אם אתם זקוקים לעזרה מיידית או שאתם בסיכון להזיק לעצמכם או לאחרים, התקשרו עכשיו למספר חירום-000.
- מידע נוסף על שירותי ”הד טו הֶלֵט” Head to Health ניתן למצוא באתר <https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services>.

**החזר מדיקר לשירותי בריאות הנפש**

אתם יכולים גם לגשת לשירותי בריאות הנפש המסובסדים על ידי Medicare אם אתם או מישהו שאתם מכירים חווה מצוקה או שישנו חשש לבריאות הנפש שלהם. אנשים זכאים יכולים כיום לקבל החזרים ממדיקר Medicare עבור לא יותר מ-20 פגישות של שירותי בריאות הנפש לבודדים ו-10 פגישות קבוצתיות בשנה אזרחית. כל מי שחושב שהוא זקוק לתמיכה נוספת יכול לדבר עם רופא המשפחה שלהם, או רופא מפנה אחר (כגון פסיכיאטר).

לפרטים נוספים על יוזמת ”הגישה הטובה יותר” Better Access בקרו באתר <https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/better-access-initiative>.

**תמיכה מקומית באמצעות רשתות הבריאות הראשונית**

הממשלה מעניקה מימון לרשתות הבריאות הראשונית (PHNs) ברחבי המדינה כדי שישפיקו שירותי בריאות נפש אזוריים מתאימים. רשתות הבריאות הראשונית מעריכות את הצרכים של הקהילה שלהם ומספקות שירותי בריאות, כך שאנשים באזוריהם יוכלו לקבל טיפול רפואי מתואם במקום ובזמן שהם זקוקים לו. ניתן למצוא את רשתות הבריאות הראשונית המקומיים שלכם ופרטים ליצירת קשר באתר <https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/phn/your-local-phn/find-your-local-phn>.

**תמיכה לצעירים**

צעירים הם רגישים במיוחד להפרעות נפשיות בעקבות אירועים טראומטיים. הפרעות נפשיות מתמשכות עלולות לפגוע בהישגים החינוכיים ולגרום לאובדן תחושת היציבות והבטיחות. כמו כן, ידוע כי בריאותם הנפשית של צעירים הושפעה בעבר, וממשיכה להיות מושפעת באופן אקוטי (חמור) מ מגיפת הקורונה COVID-19 ואסונות טבע רבים ברחבי המדינה.

הממשלה מעניקה מימון ל”הד ספייס”- headspace כדי לתמוך בצעירים בגיל 12-25 שנה החווים בהפרעות נפשיות קלות עד בינוניות, או הנתונים בסיכון לחוות תופעות אלו. הממשלה מספקת מימון ל”הד ספייס”- headspace כדי לתמוך בצעירים בגיל 12-25 שנה החווים בהפרעות נפשיות קלות עד בינוניות, או הנתונים בסיכון לחוות תופעות אלו. <https://headspace.org.au/>.

מידע על בריאות הנפש בשפות אחרות ניתן למצוא באתר: <https://www.embracementalhealth.org.au/welcome>



אם אתם זקוקים למתורגמן שיעזור לכם לדבר עם אחד מהשירותים שלמעלה, אנא התקשרו לשירות התרגום בכתב ובעל פה (TIS National) בטלפון 131 450.

גשו לאתר לקבלת נוסף באתר: <https://www.tisnational.gov.au/>

