



# دليلك إلى خدمات الصحة الرقمية



## متى يجب استخدام موقع Head to Health الإلكتروني؟

- يمكن أن تؤثر مشاكل الصحة النفسية على أي شخص في أي وقت، ولكن هناك خيارات للدعم والعلاج. يعطيك موقع Head to Health العديد من الطرق للوصول إلى معلومات وخدمات ودعم في ميدان الصحة النفسية.
- يمكن لـ Head to Health توصيلك بخدمات استشارة عبر الهاتف أو الإنترنت وبرامج علاج يمكنك الوصول إليها من المنزل.
- إذا كنت ترغب فقط في الحصول على معلومات ولم تكن مستعدًا للتحدث إلى شخص ما مباشرة، فإن موقع Head to Health يعطيك طرقًا مختلفة للبحث واكتشاف الموضوعات ذات صلة.
- إذا كنت تساعد فردًا من العائلة أو صديقًا يمر بوقت عصيب، يقدم موقع Head to Health نصائح حول كيفية دعم ذلك الشخص.
- إذا كنت تريد أن تسمع من أشخاص لديهم تجارب مماثلة، فإن موقع Head to Health يُدرج أيضًا مجموعة من المنتديات المجتمعية حول موضوعات الصحة النفسية المختلفة.

قم بزيارة [headtohealth.gov.au/arabic](http://headtohealth.gov.au/arabic)

## ما هي خدمات الصحة النفسية الرقمية؟

Head to Health هي بوابة عبر الإنترنت تساعد الأستراليين في الحفاظ على عافيتهم والوصول إلى مجموعة واسعة من خدمات دعم الصحة النفسية عبر الإنترنت.

يوفر موقع Head to Health:

- مجموعة من موارد المعلومات الرقمية من منظمات الصحة النفسية الأكثر ثقة في أستراليا
- المشورة بشأن تحسين الصحة والعافية العقلية من خلال خدمات قائمة على الأدلة عبر تطبيقات الأجهزة المحمولة وبرامج الإنترنت والمنتديات والهاتف
- روابط إلى خدمات الصحة النفسية المجانية ومنخفضة التكلفة عبر الهاتف والإنترنت، بالإضافة إلى دعم لمساعدتك أو مساعدة شخص تعرفه.

إذا كانت الحياة في خطر، **اتصل بالرقم 000**. إذا كنت أنت أو أي شخص تقوم على رعايته بحاجة إلى مساعدة فورية، يمكنك الاتصال بالخدمات الوطنية للدعم في الأزمات على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع أدناه:

1300 22 4636 Beyond Blue, 1800 55 1800 Kids Helpline, 13 11 14 Lifeline



## هل هذه الخدمات مجانية؟

يتم تمويل معظم الموارد والخدمات المدرجة في Head to Health من قبل الحكومة الأسترالية، واستخدامها مجاني أو منخفض التكلفة..

## كيفية الوصول إلى خدمات الصحة النفسية الرقمية

1.



قم بزيارة الموقع [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) وشاهد فيديو تعريفي حول كيفية استخدام الموقع.

2.



استخدم شريط البحث للعثور على الموارد ومقدمي خدمات الصحة النفسية الموثوق بهم.

3.



اكتشف طرقًا لدعم صحتك وعافيتك النفسية، بما في ذلك أشياء يمكنك القيام بها على الفور.

4.



اكتشف طرقًا لدعم الصحة النفسية للأطفال وزملاء العمل وأفراد العائلة والأصدقاء.



شخصيًا



عبر الإنترنت



على الهاتف

اكتشف المزيد

إن الاعتناء بصحتك النفسية الآن لم يكن أسهل في أي وقت مضى. للمزيد من المعلومات قم بزيارة الموقع

[headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au)

