



Australian Government

# آیا بیماری روانی بر زندگی شما تاثیر گذاشته است؟

**آیا می خواهید شخصی در زندگی شما باشد که در این موارد از شما حمایت کند:**

- تقویت یا برقراری دوباره روابط با دوستان و فامیل؛
- مشارکت در فعالیت ها یا گروه های اجتماعی و محلی؛
- امور روزمره مانند رفت و آمد با وسایل نقلیه عمومی، خانه داری، و بودجه بندی؛
- دسترسی به خدمات اجتماعی مانند بهداشت، مسکن و یا حمایت خانواده؛
- تقویت یا توسعه مهارت های فردی و اعتماد به نفس؛
- تعیین اهدافی برای بهتر کردن زندگی خود و محقق کردن این اهداف.

یاری رسانان و مربیان شخصی (PHaMs - Personal Helpers and Mentors) به بهبودی می اندیشند - ما اعتقاد داریم مردم می توانند بیماری های روانی خود را پشت سر گذاشته و زندگی پر بار و رضایت بخشی داشته باشند. اگر به PHaMs بپیوندید با یاری رسان و مربی شخصی خود کار خواهید کرد که در سفر شما به سوی بهبودی یار و همراه تان است.

**یاری رسانان و مربیان شخصی ابعاد و جنبه های مختلف سلامت روانی را می شناسند (برخی از آنها خودشان با بیماری روانی زندگی کرده اند). آنها:**

- به شما بعنوان یک فرد یگانه و منحصر بفرد احترام می گذارند؛
- شما را درک می کنند و رفتاری محترمانه و در خور شخصیت تان با شما خواهند داشت؛
- وقت می گذارند تا شما را بشناسند و نیازهای فردی شما را درک کنند؛
- درباره تمایلات و انتخاب های شما صحبت می کنند؛
- به شما کمک می کنند اهداف خود را تعیین کنید؛ و
- از دانش و آگاهی خود درباره خدمات و فرصت های محلی برای حمایت از شما در راه رسیدن به اهداف تان استفاده می کنند.

شما می توانید یاری رسانان و مربیان شخصی خود را در هر مکانی که هر دوی شما در آنجا احساس راحتی و امنیت می کردید ملاقات کنید و با هر سرعتی که خودتان دوست داشتید به سمت اهداف خود پیش بروید.

**آیا من واجد شرایط هستم؟**

اگر سن شما 16 سال یا بیشتر است شاید بتوانید از یاری رسانان و مربیان شخصی استفاده کنید. برای پیوستن به PHaMs لازم نیست بیماری روانی در شما رسماً تشخیص داده شده باشد. ما چند سوال از شما درباره اینکه بیماری روانی چطور بر زندگی شما تاثیر گذاشته است می پرسیم تا ببینیم آیا واجد شرایط هستید یا خیر.

**برای پیوستن به شما چه باید کرد؟**

کافی است با ارائه دهنده محلی یاری رسانان و مربیان شخصی تماس بگیرید. اگر دوست داشتید می توانید یکی از بستگان، یک مراقبت کننده یا یک دوست را همراه بیاورید.

**نزدیک ترین ارائه دهنده یاری رسانان و مربیان شخصی به من کجاست؟**



[www.fahcsia.gov.au](http://www.fahcsia.gov.au)

Personal Helpers  
& Mentors

