



Segítségét **Kapni**

Canadian Mental Health Association
- Calgary Region

Vannak, akik félnek segítséget kérni, mert a mentális problémákat stigmatizálják. Azt hiszik, hogy a segítségkérés azt jelenti, hogy bevallják, valami nincs rendben. Vannak, akik azon aggódnak, hogy mások hogyan látják őket. A segítségkérés azt jelenti, hogy Ön változtatni akar, vagy lépéseket kíván tenni az új egészségügyi céljai felé. Ünnepeknünk kellene azt a bátorságot, ami ahhoz kell, hogy az ember felszólaljon és változtasson. A segítség a felépülés része.

Ünnepeknünk kellene azt a bátorságot, ami ahhoz kell, hogy az ember felszólaljon és változtasson. A segítség a felépülés része.

A felépülés különféle dolgokat jelenthet. Vannak, akik az egészségügyi probléma jelei előtti mindennapi élethez való visszatérést látják felépülésnek. Mások abban látják a felépülést, hogy az egészségügyi problémák kihívásai ellenére megtanulnak jól élni, részt venni a közösségi életben, és kapcsolatokat építeni. A felépülés inkább egy folyamat vagy út, mint egy egyszerű végcél. Egy segítő csoport segítheti útján – senkinek sem kell teljesen egyedül megtenni az utat. Gondozócsoport vagy támogatók terelgetik Önt, segítséget és támogatást nyújtanak, ünneplik győzelmeit és Ön mögött állnak, amikor szüksége van erre.

CSAPATÁNAK FELÉPÍTÉSE

Talán az első lépések a legnehezebbek, de jó kezdet, hogy az ember tudja, hova lehet segítségért fordulni. Ezek jó helyek a csapatának építésének elkezdéséhez.

- Beszéljen támogató barátokkal és családtagokkal. Ossa meg velük érzelmeit és engedje, hogy a csapatának tagjai legyenek.
- Beszéljen a házi orvosával. Ő jó forrás és ha szükséges, összehozza Önt más szakemberekkel.
- Információért, támogatásért és szolgáltatásokért lépjen kapcsolatba közösségi mentális egészség klinikákkal vagy szervezetekkel, mint például a Canadian Mental Health Association (CMHA).
- Hívjon fel egy segélyvonalat. Néhány szervezet online vagy sms támogatást is kínál.
- Tanuljon a mentális egészségről. Hasznos könyveket, weboldalakat és más forrásokat is találhat a tartományi vagy területi kormányon és közösségi ügynökségeken keresztül.
- Lépjen kapcsolatba másokkal, akik személyesen megtapasztalták a mentális betegséget és tudjon meg többet az ő felépülésükhöz vezető útról.
- Vegyen részt közösségi központokban, ügynökségeknél, főiskolákon vagy egyetemeken tartott foglalkozásokon vagy oktató jellegű alkalmakon.
- Beszéljen hitének vagy kultúrájának csoport tagjával vagy vezetőjével.

A CSAPAT TAGJAI

Hogy pontosan kik lesznek a támogató csoportjában az a szituáción és az Ön céljain múlik, ám a legtöbb csapat a következő emberek kombinációja.

Házi orvos

A házi orvosa felméri mire van szüksége, kizár más okokat, együtt dolgozik Önnel egy akció terven, segít Önnek más csoport tagok megválasztásában, valamint figyeli az Ön fejlődését. Vannak olyan szolgáltatók, mint például a pszichiáterek, akik csak egy házi orvos útján elérhetőek:

Beutalással.

Pszichiáter

A pszichiáter egy olyan orvos, aki mentális betegségek diagnózisára és gyógyítására specializálódott. Felírhat gyógyszereket és tanácsadással segítheti a felépülést. Általában házi orvosi beutaló szükséges a pszichiáterrel való találkozáshoz. A pszichiáterek költségeit a tartományi és területi egészségügy állja.

Pszichológus és Tanácsadó

Pszichológusokat és regisztrált vagy hiteles tanácsadókat (mint például egy regisztrált szaktanácsadó vagy regisztrált klinikai tanácsadó) arra képezték, hogy felmérjék a mentális egészségügyi problémákat és különböző tanácsadást vagy más módszereket használjanak. Ebbe gyakran bele tartozik a jóllétet segítő különböző készségek tanítása. A pszichológusok és tanácsadók nem orvosok és nem írhatnak fel gyógyszereket. Pszichológussal vagy tanácsadóval Ön is foglalhat időpontot – ehhez nincs szükség orvosi beutalóra. A pszichológusok és tanácsadók költségeit nem fedezi a tartományi vagy területi egészségügy. Kérdezze meg magánbiztosítóját vagy munkahelyi szolgáltatóját arról, hogy fedezik-e a konzultációk költségeit.

Más mentális egészségügyi szakemberek

Sok különféle mentális egészséggel foglalkozó szakember van, aki segíthet az Ön felépülése során és támogathatja céljai elérését. Ha egy szolgáltatóhoz jár, talán azt a tanácsot kapja, hogy fogadjon csapatába más mentális egészségügyi szakembert is, mint például egy nővért, szociális munkást vagy munkaterapeutát. Ezeket a szakembereket magánrendelésükön látogathatja. Nem minden költséget áll a tartományi vagy területi egészségügy, így időpontfoglaláskor kérdezzen a díjakról és arról, mit fedeznek.

Közösségi egészségügyi szervezetek

Közösségi egészségügyi szervezetek, mint a Canadian Mental Health Association, segíthet Önnek források felkeresésében és sok különböző programot ajánl, ami előnyére válik.

A helyi közösségi CMHA irodákat megtalálja weboldalunkon: www.cmha.ca.

Támogató csoportok és egymás támogatói

A támogató csoportok biztonságos környezetet nyújtanak ahhoz, hogy megossza tapasztalatait, tanuljon másoktól és olyan emberekkel találkozzon, akik megértik min meggy Ön keresztül. Vannak formális csoportok, amiket mentális egészséggel foglalkozó szakember vezet, míg más csoportok kevésbé formálisak, egymást támogató emberekből állnak. Támogató csoportokat saját támogató csapatán és a közösségi egészségügyi szervezeteken keresztül találhat.

Az egymást támogatókat arra képezték, hogy támogatást nyújtsanak és meghallgassák az embereket, valamint segítsenek a mentális egészség rendszerében való eligazodásban, összekössék az embereket a közösségi szolgáltatásokkal és segítsék az embereket a személyes céljaik elérésében. Az egymást támogatók olyan emberek, akik maguk is mentális betegségben szenvednek vagy egy szerettüket támogatják.

Más közösségi szolgáltatások

Néha további segítségre van szükségünk olyan napi tevékenységekben, mint például takarítás, ételkészítés, megbeszélésekre való eljutás vagy nyomtatványok kitöltése lakhatás vagy jövedelemtámogatás igénylésére. A közösségi szolgáltatások különböző gyakorlati segítséget ajánlanak, mint például ételkiszállítás, szállítás, házi gondozás és pártfogás. Ezeket a szolgáltatásokat megtalálhatja a támogató csoportja tagjain, közösségi szervezeteken, valamint a tartományi vagy területi egészségügyi szolgáltatói hálózaton keresztül. Néhány szolgáltatásért fizetni kell, néhánynak pedig bizonyos kritériumai vannak. Ha nem biztos benne, hova forduljon, lépjen kapcsolatba a helyi CMHA irodával, hogy megtalálja a körzetében elérhető szolgáltatásokat.

HOGYAN SEGÍTHETEK A SZERETTEIMEN?

A szeretteink fontos szerepet játszhatnak abban, hogy a jelenlegi helyzetünkben a legjobb lehetőséget válasszuk. Felkínálhat érzelmi támogatást és sok gyakorlati segítséget is, mint például találkozók szervezése vagy szolgáltatások keresése. Kulcsfontosságúvá válhat a szerette állapotában bekövetkező korai változások megfigyelésében, beleértve ebbe a visszaeséseket és javulásokat.

Fontos a szerette kívánságait tiszteletben tartani, még akkor is, ha nem ért egyet a választásaival. Egy bizonyos kezelést vagy szolgáltatót kényszeríteni valakire tönkreteheti a kapcsolatukat és megnehezíti mindenki dolgát. Ha a szerette felnőtt, akkor joga van saját gondozásának megválasztásához és joga van a magánéletének tiszteletben tartásához a legtöbb szituációban. Tudjon róla, hogy a legtöbb esetben a szolgáltatót törvény kötelezi a kezelési információk bizalmas kezelésére. A szerette azonban megengedheti a gondozói csapatnak, hogy az megosszon Önnel bizonyos, vagy minden információt.

Ha Ön egy szerettét támogatja, találhat saját maga számára hasznos szolgáltatásokat is. Vannak szeretteiket segítő támogató csoportok, amik segítenek a kihívások leküzdésében és abban, hogy kapcsolatba lépjenek egymással, valamint olyan közösségi szolgáltatások, mint például a házi gondozás, sok gyakorlati segítséget nyújthatnak otthon.

MÉGTÖBB SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Lépjen kapcsolatba egy közösségi szervezettel, mint például a **Canadian Mental Health Association**, hogy többet megtudjon a környékében elérhető támogatásról és erőforrásokról.

Az 1918-ban alapított **The Canadian Mental Health Association (CMHA)** egy olyan nemzeti jótékony szervezet, ami minden kanadainak segít a mentális egészség megőrzésében és fejlesztésében. Mint a mentális egészség nemzeti vezetője és bajnoka, a CMHA segít az embereknek azokat a közösségi erőforrásokat elérni, amik az ellenállóképességet növelik és a mentális betegségből való felépülésben támogatják őket.

Látogasson el a CMHA weboldalára ma: www.cmha.ca

TÖBB INFORMÁCIÓ:

cmha.calgary.ab.ca
facebook.com/cmhacalgaryregion
twitter.com/CMHACalgary
400, 105 12 Avenue SE
Calgary, AB T2G 1A1



**Canadian Mental
Health Association**
Calgary
Mental health for all

Telefon: 403 297 1700
Fax: 403 270 3066
info@cmha.calgary.ab.ca



A szolgáltatások elsődlegesen angol nyelvűek. Tolmácsokat kérésre biztosítunk.