



beyondblue
the national depression initiative

زندگی کردن با و مراقبت از فرد دچار افسردگی

Living with and caring for a person with depression - Farsi

سازمانی جهت کمک به کسانی که از افراد افسرده مراقبت مینمایند

اگر با کسی که دچار افسردگی است زندگی میکنید و یا از او مراقبت مینمایند، ممکن است گاهی احساس جدائی کنید. دوستان و اعضای خانواده ممکن است آنرا نفهمند. صحبت با کسانی که وضع مشابه شما را دارند میتواند مفید باشد.

خدماتی وجود دارند که آموزش و حمایت در اختیار مراقبت کنندگان از کسانی که مبتلا به بیماری روانی هستند میگذارد. از طریق جلسات اطلاعاتی و گروه های حمایتی، میتوانید با کسانی که وضع مشابه شما را دارند صحبت کنید.

ARAFMI

انجمن خوشاوندان و دوستان افرادی که بیماری روحی دارند (ARAFMI): Association for Relatives and Friends of the Mentally Ill یک سری خدمات را جهت مراقبین افرادی که دچار بیماری روحی میباشند، ارائه میدهد. این خدمات شامل گروه های حمایتی، مطالب اطلاعاتی، کتابخانه، تلفن و ارائه خدمات در منزل، در نقاط دور تر، میباشد.

- Australian Capital Territory
www.arafmi.org تلفن: 02 6231 6530
- New South Wales
www.arafmi.org تلفن: 02 9805 1883
NSW country areas – تلفن رایگان 1800 655 198
- Northern Territory
www.ntarafmi.org.au تلفن: 08 8948 1051
- South Australia
www.users.senet.com.au/~panangga/mhrc تلفن: 08 8221 5166
- Tasmania
www.tased.edu.au/tasonline/mhrc تلفن: 03 6236 9251
- Queensland
www.arafmiqlld.org تلفن: 07 3254 1881
- Victoria
www.arafemi.org.au تلفن: 03 9810 9300
- Western Australia
www.arafmi.asn.au تلفن: 08 9389 9888

مراقبت و یا زندگی با فردی که دچار افسردگی است آسان نمیشود. دانستن اینکه چه بگوئیم و چه نکنیم ممکن است مشکل باشد. عصبانی شدن، احساس گناه یا ترس برای مراقبت کننده چیز غیر عادی نیست. موارد مذکور در زیر راهنمایی های عملی است برای کمک به شما در مورد مراقبت از فرد مبتلا به افسردگی و مواظبت از خود شما.

کار های که میتوانید انجام دهید

1. کسب اطلاعات در مورد افسردگی.

کسب اطلاعات در مورد افسردگی میتواند به شما کمک کند که بفهمید چرا فرد مبتلا، به شکل مخصوصی رفتار میکند. این به شما کمک میکند بیماری را از فرد جدا نموده متوجه شوید که رفتارشان خطاب به شما نیست.

2. به خودتان مرخصی دهید

بعنوان عضو خانواده و یا دوست شخص مبتلا به افسردگی، مهم است که مواظب خود باشید. حتما زمانی را به انجام کارهای مورد علاقه خود اختصاص دهید.

3. سنوآل کنید

وقتی در مورد افسردگی صحبت میکنید، از روش خودمانی و دوستانه استفاده کنید. سعی کنید پرسید وقتی احساس افسردگی میکنند چه چیزی میتواند به آنها کمک کند. وقتی صحبت میکنید، به او میفهمانید که شما حامی او هستید و نگران او میباشید. شاید مایل باشید چیزهای را که از طریق مطالعه یاد گرفته اید به او بگوئید ممکن است کمک باشد.

4. با شخص دیگری صحبت کنید

ممکن است صحبت با دوستان و یا اعضای خانواده خود در مورد چگونگی احساسات خوب، مفید باشد. اگر در مورد از عهده برآمدن مشکل دارید و راحت نیستید، با کسانی که میشناسید درباره اش صحبت کنید، با یک نفر مشاور مذاکره نمایند.



زندگی کردن با و مراقبت از فرد دچار افسردگی

Living with and caring for a person with depression - Farsi

CARERS AUSTRALIA

Carers Australia یک سازمان غیرانتفاعی است که خود را وقف بهبود زندگی مراقبین نموده. Carer Australia یک موسسه ملی و بسیار فعال مراقبت، با عضویت هشت موسسه میباشد- یعنی انجمنهای مراقبین در هر ایالت و قلمرو (territory). انجمن مراقبین استرالیا در زمینه ترویج نقش مهم مراقبین در جامعه فعالیت مینماید و از طریق ارائه اطلاعات و منابع بهتر، آنها را کمک میکند.

Carers Australia

تلفن: 02 6122 9900 www.carersaustralia.com.au

Carers Association of the ACT

تلفن: 02 6296 9900 www.carersact.asn.au

Carers NSW

تلفن: 02 9280 4744 www.carersnsw.asn.au

Northern Territory Carers Association

تلفن: 08 8948 4877 www.ntcarers.asn.au

Carers Queensland

تلفن: 07 3843 1401 www.carersqld.asn.au

Carers Association of South Australia

تلفن: 08 8271 6288 www.carers-sa.asn.au

Carers Tasmania

تلفن: 03 6231 5507 www.carerstas.org

Carers Victoria

تلفن: 03 9396 9500 www.carersvic.org.au

Carers Western Australia

تلفن: 08 9444 5922 www.carerswa.asn.au

Counselling and after hours

تلفن: 1800 007 332

اطلاعات بیشتر

blueVoices Network

دکمه join us (به ما بپیوندید) در وب سایت www.beyondblue.org.au را برای قبولی ای میل که از طرف گروه معرف مصرف کننده و مراقب، وابسته به beyondblue فرستاده میشود، فشار دهید.

Mental Health Association, NSW

www.mentalhealth.asn.au/downloads/info/caring.pdf

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد زندگی با بیمار روانی، 'برگه اطلاعاتی' مربوطه را از Mental Health Association, NSW ضبط کنید.

جهت اطلاعات بیشتر به سایت

Multicultural Mental Health Australia

www.mmha.org.au

تلفن: 02 9840 3333

© beyondblue: the national depression initiative, 2007.

PO Box 6100, Hawthorn West VIC 3122

تلفن: (03) 9810 6100

فکس: (03) 9810 6111

ایمیل: bb@beyondblue.org.au

وب: www.beyondblue.org.au



This information sheet was jointly developed by Multicultural Mental Health Australia and beyondblue: the national depression initiative