



## رعاية الصحة الجسدية والصحة النفسية

معلومات للمستهلكين، ومقدمي الرعاية،  
والعائلات وأشخاص الدعم الخصوصيين.



## التبغ والدخان

تدخين التبغ/النيكوتين يؤثر على كل من صحتك النفسية  
والجسدية.

الإقلاع عن التدخين يحسّن صحتك الحالية ويقلل  
خطورة إصابتك بالأمراض القلبية الوعائية، وأمراض  
الجهاز التنفسي ويمكن أن يقلل من تقلبات المزاج التي  
تصاحب الرغبة الملحة في التدخين.  
والتدخين يؤثر أيضًا على الأدوية التي تتعاطاها من أجل  
صحتك الجسدية و/أو النفسية.

لمزيد من المعلومات تحدث إلى طبيب عائلتك أو زُر:

[/https://www.mifwa.org.au](https://www.mifwa.org.au)

خط الإقلاع عن التدخين 13 7848

أنزل تطبيق My QuitBuddy من متجر التطبيقات  
(iOS) أو متجر ألعاب جوجل (Android).

<https://www.health.gov.au/resources/apps>  
[and-tools/my-quitbuddy-app](https://www.health.gov.au/resources/apps) -

## مزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات تحدث مع منسق الرعاية الخاص بك أو  
يُرجى مراجعة طبيب عائلتك المحلي.

يمكن الحصول على مزيد من المعلومات عن خدمات الصحة  
النفسية المقدمة في الخدمة الصحية في منطقة شرق العاصمة عن  
طريق الموقع الإلكتروني

[www.emhs.health.wa.gov.au/Hospitals-and-Services/Mental-Health](http://www.emhs.health.wa.gov.au/Hospitals-and-Services/Mental-Health)  
أو مسح:



## رعاية الأسنان

صحة الفم الجيدة مهمة وقد تؤثر بعض مشاكل الصحة  
النفسية على صحة الفم ورعاية الأسنان.

بالإضافة إلى ذلك، قد تسبب بعض أدوية الصحة النفسية جفاف  
الفم وهذا قد يؤثر على صحة أسنانك. لمزيد من المعلومات عن  
طرق تحسين رعاية صحة الأسنان زُر:

[/https://www.dentalhealth.org](https://www.dentalhealth.org)

## استعمال الكحول والمخدرات الأخرى

يمكن أن يؤثر استعمال الكحول والمخدرات الأخرى  
(AOD) على كل من صحتك النفسية والجسدية. فبالنسبة  
لبعض الناس، قد يتسبب استعمال AOD في تحفيز واستثارة  
أعراض الصحة النفسية، وبالنسبة للبعض الآخر قد تستفحل  
الأعراض أو تصبح كوسيلة للتغلب على الصعوبات.

لمزيد من المعلومات عن الأخطار المحتملة أو الأضرار التي  
تنجم عن استعمال الكحول و/أو المخدرات وعن وسائل  
تقليل خطورتها، تحدث إلى طبيب عائلتك أو منسق الرعاية  
الخاص بك أو اتصل بـ:

خط الدعم المتعلق بالكحول والمخدرات: 9442 5000

خط الدعم المتعلق باستعمال الوالدين والعائلة للمخدرات:

9442 5050

<http://greenbook.org.au> هو دليل للخدمات المتعلقة

باستعمال الكحول والمخدرات الأخرى وخدمات الصحة

النفسية في غرب استراليا.

[/https://www.myservices.org.au](https://www.myservices.org.au) هو دليل عبر

الإنترنت يتناول الكحول والمخدرات الأخرى وخدمات الصحة

النفسية للمستهلكين ومقدمي الرعاية والعائلات.

## التغذية

التغذية الجيدة ترتبط بالصحة النفسية والجسدية الأفضل. وتناول غذاء متوازن مع كثير من الماء وقليل من الكافيين، قد يكون صعبًا في بعض الأوقات. لمزيد من المعلومات عن الطعام الصحي تحدث مع طبيب عائلتك أو زُر:

• [/https://www.health.gov.au/health-topics/food-and-nutrition](https://www.health.gov.au/health-topics/food-and-nutrition) للحصول على العديد من المعلومات عن الطعام والتغذية الجيدة.

• [-https://www.beyondblue.org.au/get-support/staying-well/eating-well](https://www.beyondblue.org.au/get-support/staying-well/eating-well) للحصول على مشورة عن الطعام الجيد لدعم الشعور بالرفاهية.

للدعم الخاص بالسكان الأصليين تقدم ونجبنج مداواة وصحة ورفاهية للسكان الاصليين.

• [/https://www.wungening.com.au](https://www.wungening.com.au)

## التمارين الرياضية

للتمارين الرياضية العديد من الفوائد، ليس فقط لصحتك الجسدية لكن أيضًا لصحتك النفسية. التمارين الرياضية تحفز المواد الكيميائية التي تحسن المزاج وتقلل التوتر وتدعم معافاة الصحة النفسية.

لمزيد من المعلومات حول التمارين والصحة النفسية تحدث إلى طبيب عائلتك أو زُر:

• [https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/N\\_R/Physical-activity/](https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/N_R/Physical-activity/) للحصول على مشورة عن الفوائد وعن كيفية الابتداء.

• [/https://www.heartfoundation.org.au](https://www.heartfoundation.org.au) لمعلومات عن الرفاهية والتغذية والتمارين الرياضية.

• تقدم ديرباري بيريجان دعمًا لجميع نواحي الرفاهية [/http://www.dyhs.org.au](http://www.dyhs.org.au)

## طبيب العائلة الاعتيادي

وجود طبيب عائلة يمكنك زيارته ومراجعته بانتظام أمر مهم لمساعدتك على تحسين صحتك الجسدية والنفسية.

سيتيح التواصل المنتظم لطبيب عائلتك أن يتعرف عليك وأن يعالج حالتك بطريقة فعالة.

تعمل خدمات الصحة النفسية في شرق العاصمة مع الأطباء العموميين بصورة وثيقة. إذا أعطيت الموافقة لمنسق الرعاية الخاصة بك، سيساعدك على وصلك بطبيب عائلة إذا لم يكن لديك طبيب بالفعل.

وقد يعمل منسق رعايتك وطبيبك النفسي المعالج وطبيب الصحة النفسية الأخصائي أيضًا على مراقبة صحتك الجسدية والتواصل مع طبيب عائلتك بصفة منتظمة لدعم عملية معافاتك.

إذا لم يكن لديك طبيب عائلة، يمكنك الحصول على معلومات عن خدمات الأطباء العموميين عن طريق:

• [www.healthywa.wa.gov.au/Service-search](http://www.healthywa.wa.gov.au/Service-search)

• [www.healthdirect.gov.au/australian-services-health](http://www.healthdirect.gov.au/australian-services-health)

## نصيحة تتعلق بنمط الحياة

عوامل نمط الحياة تؤثر على كل من صحتك النفسية والجسدية. هذه العوامل تشمل التمارين الرياضية، والتغذية، ورعاية الأسنان، وتدخين التبغ، واستعمال الكحول والمخدرات الأخرى.

بإمكان خدمات الصحة النفسية تقديم دعم عن طريق العمل معك، ومع عائلتك والأشخاص الداعمين لك ومع طبيب عائلتك الاعتيادي لأخذ في الاعتبار عوامل نمط الحياة التي تؤثر على أهداف صحتك ومعافاتك.

لمزيد من المعلومات للحفاظ على صحتك النفسية والجسدية زُر:

• [/https://www.actbelongcommit.org.au](https://www.actbelongcommit.org.au)

## صحتك

مشاركتك الفعالة فيما يتعلق برعاية صحتك الجسدية أمر مهم. هذا يتيح لك تحديد النتائج المتعلقة بصحتك واتخاذ قرارات تتعلق برعايتك.

وهناك ارتباط وثيق بين الصحة الجسدية والنفسية، وهذا يعني أن من المهم أن تأخذ جميع خطط المعافاة والعلاج في الاعتبار احتياجات كل من صحتك الجسدية والنفسية.

## الفحوصات الصحية الجسدية

تساعد الفحوصات الصحية الجسدية المنتظمة مع طبيب عائلتك على تحديد المشاكل الصحية الجسدية وابتداء العلاج في أقرب وقت ممكن.

وقد تبدو الأمراض الجسدية شبيهة بأعراض الصحة النفسية. ويمكن أن تحدد الفحوصات الصحية الجسدية الرعاية الصحية والعلاج لك.

## الأدوية

قد تسبب الأدوية الموصوفة لصحتك النفسية آثار جانبية.

وستساعد عملية المراقبة الروتينية لصحتك ورفاهيتك الجسدية مع طبيب عائلتك في تحديد الآثار الجانبية التي قد تحدث والتحكم فيها.

ويوجد أيضًا لدى بعض خدمات الصحة النفسية في شرق العاصمة عيادة رفاهية لتقديم التعليم والدعم المتعلق بالأدوية. يمكنك أن تطلب من منسق الرعاية الخاص بك المزيد من المعلومات.