

OUR SERVICES AND SUPPORTS

Mental health



healthAbility

By your side
healthability.org.au

Greek



Πάντα θα βρείτε μια πόρτα ανοιχτή με κάποιον να σας στηρίξει

Η ψυχική υγεία περιλαμβάνει τη συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική μας ευημερία. Επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και ενεργούμε. Η καλή ψυχική υγεία μας βοηθά να διαχειριζόμαστε το άγχος, να επικοινωνούμε καλύτερα με τους άλλους και να κάνουμε υγιείς επιλογές. Η υπηρεσία ψυχικής υγείας μας είναι ανθρωποκεντρική και αξιόπιστη, εστιάζοντας στο να προχωράμε μαζί σας καθώς οι ανάγκες σας για υποστήριξη της ψυχικής υγείας αλλάζουν.

Στόχος μας είναι να χρειαστεί να πείτε την ιστορία σας μόνο μία φορά, ώστε η συμμετοχή στην υπηρεσία μας να είναι μια απρόσκοπτη και υποστηρικτική εμπειρία. Η επαγγελματική και έμπειρη ομάδα μας συνεργάζεται μαζί σας για να σας παρέχει μια ποικιλία επιλογών συμβουλευτικής, νοσηλευτικής, ψυχικής υγείας και κοινωνικής και κοινοτικής φροντίδας, οι οποίες είναι διαθέσιμες τόσο εντός όσο και εκτός ωραρίου. Αυτές οι στοχευμένες και προσβάσιμες υπηρεσίες βοηθούν τους ανθρώπους να ζουν με ασφάλεια, ανεξαρτησία και νόημα.

Ψυχολογία

Είμαστε ιδιαίτερα υπερήφανοι που μπορούμε να προσφέρουμε υψηλής ποιότητας ψυχολογικές υπηρεσίες, οι οποίες είναι προσβάσιμες στην τοπική μας κοινότητα. Οι ψυχολόγοι μας εργάζονται με παιδιά, οικογένειες και άτομα και μπορούν να βελτιώσουν ενεργά τη σωματική, ψυχική και κοινωνική σας ευεξία.

Η ψυχολογία είναι επιστήμη και επάγγελμα, αφιερωμένο στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι σκέφτονται, αισθάνονται, συμπεριφέρονται και μαθαίνουν. Στην Αυστραλία, η ψυχολογία είναι ένα νομοθετικά κατοχυρωμένο επάγγελμα. Αυτό σημαίνει ότι οι ψυχολόγοι που ασκούν το επάγγελμα πρέπει να είναι εγγεγραμμένοι στο Συμβούλιο Ψυχολογίας της Αυστραλίας (PsyBA) και να είναι εγγεγραμμένοι στον Αυστραλιανό Οργανισμό Ρύθμισης Επαγγελματιών Υγείας (AHPRA).





Συμβουλευτική

Η συμβουλευτική μας ομάδα είναι εδώ για να υποστηρίξει την ψυχική υγεία των παιδιών, των οικογενειών και των ατόμων.

Υποστηρίζουμε άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στους ακόλουθους τομείς:

- Κατάθλιψη ή/και άγχος
- Αισθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης
- Προβλήματα σχέσεων
- Τραυματικές ή αγχωτικές εμπειρίες
- Απώλεια και πένθος
- Διαχείριση θυμού
- Οικογενειακή βία και κακοποιητικές σχέσεις
- Περιγεννητική κατάθλιψη
- Αντιμέτωπιση ασθενειών ή χρόνιων παθήσεων

Οι συμβουλευτικές υπηρεσίες που προσφέρουμε βασίζονται σε διάφορες τεκμηριωμένες προσεγγίσεις. Η συμβουλευτική υποστήριξη μπορεί να περιλαμβάνει:

- Συνεδρίες ένας προς έναν όπου θα συνεργαστούμε για να αντιμετωπίσουμε τις ανάγκες σας
- Συνεργατική θεραπεία με παιδιά και οικογένειες
- Ανάπτυξη στρατηγικών και τεχνικών εκμάθησης, που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την ψυχική σας υγεία

Κόμβος ψυχικής υγείας

Η πολυεπιστημονική μας ομάδα προσφέρει μια σειρά από υπηρεσίες ψυχικής υγείας σε όσους αντιμετωπίζουν συναισθηματικές δυσκολίες που επηρεάζουν την καθημερινή τους ζωή.

Διαφορετικά από την απευθείας συνεργασία με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας, ο Κόμβος Ψυχικής Υγείας έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει μια ομαδική προσέγγιση για να προσφέρει συνεχή και ολιστική ανθρωποκεντρική φροντίδα.

Το φάσμα των υπηρεσιών του κόμβου ψυχικής υγείας περιλαμβάνει:

- Μοντέλο Κλιμακωτής Φροντίδας της Ψυχικής Υγείας
- Υπηρεσία Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης (PSS)
- Ομάδες, προγράμματα και εκπαιδευτικές συνεδρίες
- Νοσηλευτική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας εκτός των ωρών εργασίας





Μοντέλο Κλιμακωτής Φροντίδας Ψυχικής Υγείας

Το μοντέλο Κλιμακωτής Φροντίδας Ψυχικής Υγείας επικεντρώνεται στο να σας συνδέσει με το σωστό επίπεδο υποστήριξης που χρειάζεστε. Η προσέγγιση αυτή εξετάζει τη συνολική εικόνα της υγείας σας, λαμβάνοντας υπόψη ολόκληρο το άτομο, συμπεριλαμβανομένων των σωματικών, κοινωνικών και ψυχικών αναγκών σας.

Ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά του μοντέλου είναι ότι είναι ευέλικτο - γνωρίζουμε ότι το επίπεδο υποστήριξης που χρειάζεστε θα αλλάξει με την πάροδο του χρόνου, και αν αυτό συμβεί, αλλάζουμε μαζί σας.

Ένας καλός τρόπος για να το σκεφτείτε αυτό είναι να σας στηρίζουμε περισσότερο ή λιγότερο καθώς οι ανάγκες σας αλλάζουν. Θα είμαστε μαζί σας σε αυτό το ταξίδι.



Η έμφαση δίνεται στο να λέτε την ιστορία σας μόνο μία φορά, ώστε η επαφή με την υπηρεσία ψυχικής υγείας να είναι μια απρόσκοπτη και υποστηρικτική εμπειρία.

Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να λαμβάνετε ό,τι χρειάζεστε, χωρίς να χρειάζεται να αλλάζετε πάροχο φροντίδας κάθε φορά που χρειάζεστε λιγότερη ή περισσότερη φροντίδα.

Μπορείτε να παραπέμψετε τον εαυτό σας, καθώς και φίλους και μέλη της οικογένειάς σας. Δεν χρειάζεστε παραπεμπτικό Γενικού Ιατρού (GP) για να χρησιμοποιήσετε αυτήν την υπηρεσία, αλλά είναι χρήσιμο να συμμετέχει ο οικογενειακός γιατρός σας στη φροντίδα σας.

Η υπηρεσία αυτή είναι δωρεάν και εμπιστευτική, αλλά η επιλεξιμότητα καθορίζεται από τον τόπο διαμονής ή εργασίας σας.

Μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες εάν:

- Χρειάζεστε υποστήριξη για την ψυχική σας υγεία ή τη συναισθηματική σας ευημερία από μια κοινοτική υπηρεσία
- Δεν έχετε πρόσβαση σε ιδιωτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας (όπως σε ιδιωτικό ψυχολόγο).

Για περισσότερες πληροφορίες

Επικοινωνήστε με το STEPS στο 1800 378 377 αν διαμένετε ή εργάζεστε σε Boroondara, Knox, Manningham, Maroondah, Monash, Whitehorse ή Yarra Ranges

Ή

Επικοινωνήστε με το LIFT στο 9430 9100 αν διαμένετε ή εργάζεστε σε Nillumbik, Banyule, Whittlesea, Wallan ή Kinglake



Υπηρεσία ψυχοκοινωνικής υποστήριξης

Υποστήριξη της ψυχικής υγείας στην ανατολική και βορειοανατολική Μεμβούρνη.

Η Υπηρεσία Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης (PSS) βοηθά άτομα με σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας που δεν υποστηρίζονται από το Εθνικό Σύστημα Ασφάλισης Αναπηρίας (NDIS).

Η ψυχοκοινωνική υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να συμμετέχουν στην κοινότητά τους, να διαχειρίζονται τα καθημερινά τους καθήκοντα, να εξασφαλίζουν σταθερή εργασία ή στέγαση και να συνδέονται με την οικογένεια και τους φίλους τους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει ατομική ή ομαδική υποστήριξη.



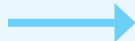


Ομάδες και προγράμματα

Οι υπηρεσίες STEPS και LIFT προσφέρουν συνεχείς ομάδες και προγράμματα που έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να αναπτύξετε κοινωνικές δεξιότητες σε ένα φιλόξενο, περιεκτικό και φυσικό περιβάλλον.

Για περισσότερες πληροφορίες

Για να μάθετε περισσότερα για το Κέντρο Ψυχικής Υγείας, δείτε την ιστοσελίδα μας **healthability.org.au** ή σαρώστε αυτόν τον QR κώδικα



Ομάδες χαλάρωσης

Μια ευκαιρία να εξασκηθείτε σε δραστηριότητες χαλάρωσης, ενσυνείδησης και αυτοφροντίδας με έναν εργοθεραπευτή.

Οι ομάδες χαλάρωσής μας

- Διεξάγονται τόσο διαδικτυακά όσο και στα κέντρα μας, ώστε να έχετε τη δυνατότητα να συμμετέχετε από την άνεση του σπιτιού σας ή σε ένα ομαδικό περιβάλλον
- Περιλαμβάνουν ήπιες διατάσεις με βάση την καρέκλα, ακολουθούμενες από μια καθοδηγούμενη δραστηριότητα ενσυνείδησης
- Περιλαμβάνουν πόρους αυτοφροντίδας - με ένα θέμα για κάθε συνεδρία



Νοσηλεύτρια ψυχικής υγείας εκτός ώρες γραφείου

Μερικές φορές το στρες, το άγχος, η κατάθλιψη ή το πένθος μπορεί να είναι συντριπτικά.

Οι νοσηλευτές ψυχικής υγείας που διαθέτουμε είναι εξοπλισμένοι για να σας βοηθήσουν να τα ξεπεράσετε.

Έχετε την επιλογή να συναντήσετε την ομάδα ψυχικής υγείας αυτοπροσώπως ή να καλέσετε δωρεάν στο 1300 003 509 για να μιλήσετε με έναν νοσηλευτή μέσω τηλεφώνου ή μέσω τηλε-υγείας.

Η υπηρεσία υποστήριξής μας παρέχει:

- Κάποιον που θα ακούσει τις ανάγκες και τις ανησυχίες σας
- Κάποιον που θα σας βοηθήσει να αποφασίσετε ποια βήματα πρέπει να ακολουθήσετε στη συνέχεια
- Συστάσεις για συνεχείς υπηρεσίες υποστήριξης
- Ένα αφοσιωμένο άτομο που θα σας παρακολουθεί για να δει πώς πηγαίνουν τα πράγματα στην πορεία

Η υπηρεσία αυτή είναι δωρεάν και δεν απαιτείται ραντεβού.

Τοποθεσία και ώρες λειτουργίας

Πού: 36 Wellington Road Box Hill

Ώρες λειτουργίας: 2.00 μ.μ. - 7.00 μ.μ.
Σάββατο, Κυριακή και αργίες
6.00 μ.μ. - 11.00 μ.μ.
Δευτέρα έως Παρασκευή

Τηλέφωνο: 1300 003 509
(δωρεάν κλήση)

Email: contact@healthability.org.au

Εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε βρίσκεται σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης ή κρίσης επικοινωνήστε με το 000 ή με τη Γραμμή Ζωής στο 13 11 14.

Σχετικά με τη healthAbility

Η απόλαυση καλής υγείας είναι κάτι παραπάνω από το να είστε σωματικά υγιής ή χωρίς ασθένειες. Πρόκειται για την ευημερία σας ως άτομο, μέσα στο οικογενειακό, εργασιακό και κοινωνικό σας περιβάλλον.

Η επαγγελματική και υποστηρικτική μας ομάδα συνεργάζεται μαζί σας για να προσαρμόσει το ευρύ φάσμα υπηρεσιών υγείας και ευεξίας στις μοναδικές σας ανάγκες.

Όλοι είναι ευπρόσδεκτοι, ανεξάρτητα από την ηλικία, την ικανότητα ή το στάδιο της ζωής. Ως πάροχος υπηρεσιών του Εθνικού Συστήματος Ασφάλισης Αναπηρίας (NDIS), πάροχος

υπηρεσιών My Aged Care (MAC) και οργανισμός κοινοτικής υγείας με δυνατότητα επεξεργασίας αιτήσεων για το Medicare Benefits Schedule (MBS) και την Ιδιωτική Ασφάλιση Υγείας, θα σας βοηθήσουμε να βρείτε τους τρόπους για να λάβετε την καλύτερη δυνατή φροντίδα και υποστήριξη που χρειάζεστε για να ζήσετε καλά.

Ενθαρρύνοντας την επιλογή, την αυτοπεποίθηση και τον έλεγχο, θα σας ενδυναμώσουμε στο ταξίδι της υγείας σας. Η healthAbility είναι δίπλα σας, υποστηρίζοντάς σας να ζήσετε την καλύτερη δυνατή ζωή.

Οι υπηρεσίες υγείας και ευεξίας μας

Είμαστε στο πλευρό σας, καθώς το ευρύ φάσμα των υπηρεσιών μας παρέχεται στο σπίτι σας, στην κοινότητα, μέσω τηλεϊατρικής ή σε ένα από τα κέντρα μας.

Οι υπηρεσίες μας καλύπτουν:

- Πακέτα κατ' οίκον φροντίδας
- Συντονισμό υποστήριξης
- Υποστήριξη στο σπίτι και στην κοινότητα
- Υπηρεσίες για παιδιά, νέους και για όλη την οικογένεια
- Θεραπείες υγείας
- Ψυχική υγεία
- Οδοντιατρικές υπηρεσίες
- Φροντίδα για την κοινότητα



Για περισσότερες πληροφορίες

Για περισσότερες πληροφορίες, ή για να δηλώσετε το ενδιαφέρον σας, επικοινωνήστε μαζί μας στο 9430 9100 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα **healthability.org.au**

Ανοίξτε την κάμερα στο smartphone σας και σαρώστε τον παραπάνω κωδικό QR για να αποκτήσετε πρόσβαση στην ιστοσελίδα μας



healthAbility

By your side

Box Hill 43 Carrington Road, Box Hill VIC 3128

Eltham 917 Main Road, Eltham VIC 3095

Άλλες τοποθεσίες παροχής υπηρεσιών

Boronia, Nunawading και Wellington Road, Box Hill

Τηλέφωνο (03) 9430 9100 | **Email** contact@healthability.org.au

Ιστοσελίδα healthability.org.au



Αναγνωρίζουμε τον λαό Wurundjeri και άλλους λαούς των εθνών Kulin στα μη κατοχυρωμένα εδάφη που βρίσκεται η κοινότητά μας.

Δεσμευόμαστε για κοινότητες χωρίς αποκλεισμούς.



Όλες οι πληροφορίες σε αυτό το φυλλάδιο είναι σωστές κατά τη στιγμή της δημοσίευσης (2022). Ορισμένες φωτογραφίες έχουν ληφθεί πριν από την πανδημία COVID-19.