multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Greek

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ

Ψύχωση και προβλήματα ναρκωτικών και αλκοόλ

(Psychosis and drug and alcohol issues)

Η ψύχωση αλλάζει τον τρόπο που σκέφτεται, αισθάνεται και συμπεριφέρεται ένα άτομο. Αυτό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην οικογενειακή και κοινωνική του ζωή, στο σχολείο ή στη δουλειά. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε χρήση ναρκωτικών ή κατάθλιψη, ή αυξημένο κίνδυνο να κάνει κακό στον εαυτό του ή απόπειρα αυτοκτονίας. Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο παρέχει πληροφορίες σχετικά με τα επεισόδια ψύχωσης και σύνθετα ψυχολογικά προβλήματα όπως ψύχωση που προκαλείται από τη χρήση ναρκωτικών και διπλή διάγνωση, και οι επιλογές θεραπείας και στήριξης που διατίθενται.

Τι είναι ψύχωση;

Η ψύχωση χαρακτηρίζεται από μια συστάδα συγκεκριμένων συμπτωμάτων. Το άτομο που παθαίνει επεισόδιο ψύχωσης έχει διαστρεβλωμένη αίσθηση πραγματικότητας και μπορεί να παρουσιάσει αλλαγές προσωπικότητας. Τα άτομα που παρουσιάζουν συμπτώματα ψύχωσης δεν αντιλαμβάνονται ότι παθαίνουν επεισόδιο ψύχωσης επειδή έχουν χάσει την αίσθηση της πραγματικότητας.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Η εμπειρία της ψύχωσης επηρεάζει το κάθε άτομο με διαφορετικό τρόπο, επειδή διαφέρουν τα συμπτώματα από άτομο σε άτομο. Έγκαιρες ενδείξεις της ψύχωσης συμπεριλαμβάνουν:

- Αλλαγές στις συνήθειες ύπνου.
- Αλλαγές στην όρεξη.
- Κοινωνική απόσυρση.
- Επιδείνωση της προσωπικής υγιεινής και περιποίησης.
- Παράλογες δηλώσεις.
- Εμμονή σε ορισμένες πράξεις ή σκέψεις.

Το άτομο που αντιμετωπίζει συμπτώματα ψύχωσης γενικά θα έχει προσωπικά, κοινωνικά και επαγγελματικά προβλήματα.

Στα πιο προχωρημένα συμπτώματα συμπεριλαμβάνονται:

Ψευδαισθήσεις - όταν βλέπεις, ακούς, αισθάνεσαι, γεύεσαι ή μυρίζεις κάτι που δεν υπάρχει κοντά. Για παράδειγμα, το άτομο “ακούει φωνές μέσα στο κεφάλι του”, ή βλέπει ή αισθάνεται πράγματα που δεν υπάρχουν κοντά, σαν “κάτι να περπατάει κάτω από το δέρμα του”. Οι ψευδαισθήσεις είναι έντονα δυσφορικές και μπορεί να προκαλέσουν το άτομο που τις βιώνει να γίνει εχθρικό και δύσκολο να μιλήσεις μαζί του.

Παραλήρημα μεγαλείου - για παράδειγμα, το άτομο πιστεύει ότι είναι ένα φημισμένο πρόσωπο, φερ’ ειπείν μεγάλος ηθοποιός ή πνευματικός ηγέτης. Νομίζει ότι ορισμένα τραγούδια περιέχουν ιδιαίτερα κρυφά μηνύματα που του απευθύνονται προσωπικά, ή ότι έχει υπερφυσικές δυνάμεις.

Παρανοϊκό παραλήρημα - για παράδειγμα, το άτομο πιστεύει ότι παρακολουθείται, ότι άλλοι συνωμοτούν εναντίον του ή ότι ελέγχεται από δυνάμεις ή άλλους. Μπορεί να πιστεύει ότι διώκεται, ή υποψιάζεται χωρίς να υπάρχει φανερός λόγος.

Αποδιοργανωμένος λόγος ή συμπεριφορά - για παράδειγμα, το άτομο μπορεί να μιλάει και να πηδάει γρήγορα από ένα θέμα στο άλλο ή μπορεί να του είναι δύσκολο να εκφραστεί. Μπορεί να του είναι δύσκολο να εκτελεί τις καθημερινές του δραστηριότητες όπως το μαγείρεμα ή το πλύσιμο, ή μπορεί να αντιδρά σε μια κατάσταση με ακατάλληλο τρόπο.

Αλλαγμένα αισθήματα - για παράδειγμα, μπορεί να μην εκδηλώνει πολύ τα συναισθήματά του ή να μην μιλάει πολύ. Αποσύρεται από άλλους, ή μπορεί να αντιμετωπίζει προβλήματα σκέψης.

Άγχος - για παράδειγμα, το άτομο αισθάνεται πολύ φόβο ή άγχος και δεν μπορεί να ηρεμήσει.

Αυτά τα συμπτώματα διαρκούν μερικές ώρες ή μέρες όμως μπορεί και να συνεχίσουν για εβδομάδες, μήνες, μέχρι και χρόνια αν το άτομο δεν λαμβάνει την κατάλληλη θεραπεία.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au



Ποιος αναπτύσσει ψύχωση;

Μόνο στο περίπου 2% του αριθμού των ατόμων που πάσχει από ψυχική ασθένεια είναι τόσο σοβαρή η ασθένεια που μπορεί να καταλήξει σε συμπτώματα της ψύχωσης. Η ψύχωση θεραπεύεται. Ο καθένας μπορεί να αναπτύσσει ψύχωση και εμφανίζεται σε όλους τους πολιτισμούς. Συνήθως εμφανίζεται για πρώτη φορά μεταξύ των ηλικιών 15-30 χρονών.

Τι προκαλεί την ψύχωση;

Οι αιτίες της ψύχωσης δεν είναι πλήρως κατανοητές και υπάρχουν πολλοί παράγοντες που την πυροδοτούν, για παράδειγμα:

- Όταν υπάρχει εγκεφαλικό τραύμα.
- Το άγχος, για παράδειγμα, που προέρχεται από την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, την εμπειρία πολέμου ή βασανισμού, τη μετανάστευση σε νέα χώρα, αγχώδεις συνθήκες βίου, ξεκίνημα σε καινούριο σχολείο, διαζύγιο γονιών, διάλυση σχέσης ή πανεπιστημιακούς διαγωνισμούς.
- Κατάχρηση ναρκωτικών ή αλκοόλ.
- Όταν υπάρχει ψύχωση στο οικογενειακό ιστορικό ο κίνδυνος μπορεί να αυξάνεται.

Το άτομο που έχει ψυχωτικά επεισόδια και παίρνει ναρκωτικά, αυξάνει τον κίνδυνο να γίνει ψυχωτικό πάλι και να εμφανίσει κατάθλιψη, άγχος ή προβλήματα μνήμης. Μπορεί να αργήσει περισσότερο να αναρρώσει και να έχει επίμονα ψυχωτικά συμπτώματα και επεισόδια.

Τι είναι η ψύχωση που προκαλείται από την χρήση ναρκωτικών;

Η ψύχωση που προκαλείται από τη χρήση ναρκωτικών πυροδοτείται όταν το άτομο που είναι ευάλωτο στην ψύχωση παίρνει ναρκωτικά όπως μαριχουάνα, αμφεταμίνες (speed) και κοκαΐνη. Τα συμπτώματα της ψύχωσης που προκαλείται από ναρκωτικά συνήθως εμφανίζονται απότομα και διαρκούν για σύντομο χρονικό διάστημα (από πολλές ώρες έως πολλές μέρες) μέχρι που να εξαφανιστούν οι ενέργειες των ναρκωτικών. Τα πιο κοινά συμπτώματα της ψύχωσης που προκαλείται από τα ναρκωτικά είναι τα προβλήματα μνήμης, αποπροσανατολισμός και ψευδαισθήσεις. Αυτά τα συμπτώματα ανταποκρίνονται καλά στη θεραπεία.

Τι είναι διπλή διάγνωση;

Διπλή διάγνωση είναι όταν ένα άτομο πάσχει από ψυχική ασθένεια, για παράδειγμα, σχιζοφρένεια, κατάθλιψη, διπολική διαταραχή ή διαταραχή προσωπικότητας - ΚΑΙ έχει προβλήματα με ναρκωτικά ή αλκοόλ.

Όταν το άτομο πάσχει από ψυχική ασθένεια αυξάνεται ο κίνδυνός του να κάνει κατάχρηση ναρκωτικών και αλκοόλ. Τα άτομα με ψυχική ασθένεια μπορεί να χρησιμοποιούν τα ναρκωτικά ή αλκοόλ για να νιώθουν καλύτερα, για να σταματήσουν τα αισθήματα μοναξιάς, για διασκέδαση, για την αντιμετώπιση του άγχους ή για να είναι μέσα σε μια παρέα.

Αρχικά τα ναρκωτικά ή το αλκοόλ μπορεί να κάνουν το άτομο να αισθάνεται καλύτερα και να ανακουφίσουν τα συμπτώματά του όμως όταν εξαφανίζεται η επίδραση των ναρκωτικών ή του αλκοόλ, τα συμπτώματα χειροτερεύουν. Η ανάρρωση από ψυχική ασθένεια είναι μεγαλύτερη πρόκληση για τα άτομα με διπλή διάγνωση.

Όταν το άτομο με ψυχική ασθένεια χρησιμοποιεί ναρκωτικά ή αλκοόλ, αυτό μπορεί να του προκαλέσει προβλήματα σε όλα τα μέρη της ζωής του, όπως στη δουλειά, σχολείο, σχέσεις, με τη στέγαση, οικονομικά και με το νόμο, και ίσως να βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο πρόκλησης κακού στον εαυτό του ή απόπειρας αυτοκτονίας.

Αργεί περισσότερο να διαγνωστεί η ψυχική ασθένεια σε άτομο που έχει πρόβλημα με ναρκωτικά ή αλκοόλ.

Πώς μπορώ να βοηθήσω κάποιον με ψύχωση ή διπλή διάγνωση;

Ο πολιτισμός παίζει κύριο ρόλο στην κατανόηση της ψυχικής ασθένειας που έχουν οι άνθρωποι, για παράδειγμα, σε μερικούς πολιτισμούς η ψυχωτική συμπεριφορά μπορεί να θεωρείται ότι η αιτία του είναι υπερφυσική. Σημασία έχει να αφαιρεθούν το στίγμα και τα εμπόδια λόγω των οποίων οι άνθρωποι δεν ζητούν βοήθεια.

Οι συγγενείς και φίλοι του ατόμου που παθαίνει ψυχωτικά επεισόδια μπορεί να μην γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν και να τους είναι δύσκολο να πάρουν το πρώτο βήμα να το βοηθήσουν. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει πολύ άγχος και μπορεί να νιώθουν ένοχοι, σοκαρισμένοι, αδύναμοι ή συγχυσμένοι. Μερικές φορές το άτομο που έχει την ψύχωση δεν αντιλαμβάνεται ότι χρειάζεται βοήθεια, ή μπορεί να ντρέπεται ή να φοβάται το στίγμα που συνοδεύει την ψυχική ασθένεια. Απαραίτητο είναι για το αγαπημένο σας πρόσωπο να ζητήσει βοήθεια όσο το δυνατό νωρίτερα.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

Οι συγγενείς και φίλοι μπορούν να βοηθήσουν εξηγώντας καθαρά και ήρεμα, στο άτομο που αντιμετωπίζει την ψύχωση, αυτά που έχουν παρατηρήσει και που τους ανησυχούν. Να του πουν ότι είναι δυνατό να γίνουν καλύτερα τα πράγματα και το να ζητήσουν βοήθεια είναι ένδειξη δύναμης και όχι αδυναμίας. Να του πουν ότι μπορεί να ζητήσει βοήθεια μέσω γιατρού-παθολογού (GP) και άλλων υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Σημασία έχει πάντα να του δίνετε ελπίδα και να είστε υπομονετικοί και να καθησυχάζετε τον πάσχοντα. Η ψυχική ασθένεια θεραπεύεται.

Ποια είναι η θεραπεία για την ψύχωση και διπλή διάγνωση;

Το άτομο που έχει ψυχωτικά συμπτώματα ή διπλή διάγνωση δεν πρέπει να προσπαθήσει να τα αντιμετωπίσει μόνο του. Η ψύχωση θεραπεύεται επιτυχώς και τα περισσότερα άτομα έχουν καλή ανάρρωση. Μερικοί άνθρωποι αναρρώνουν γρήγορα και χρειάζονται μόνο λίγη βοήθεια. Για άλλους μπορεί να τους πάρει περισσότερο χρόνο και να χρειαστούν εντατική στήριξη.

Υπάρχουν διάφορες θεραπευτικές επιλογές όπως φαρμακευτική αγωγή, συνεχή παρακολούθηση ψυχιάτρου, ψυχοκοινωνική επέμβαση και ομάδες στήριξης. Μερικές φορές μπορεί να χρειαστεί εισαγωγή σε νοσοκομείο.

Η διπλή διάγνωση είναι πάθηση και απαιτεί ιατρική επέμβαση. Υπάρχουν διαθέσιμα πολλά διάφορα είδη φαρμάκων για την ανακούφιση των συμπτωμάτων και πρόληψη της υποτροπής. Όταν υπόκειται σε θεραπεία όσο το δυνατό πιο έγκαιρα, το άτομο με διπλή διάγνωση βοηθά πολύ την ανάρρωσή του και μειώνεται η πιθανότητα υποτροπής.

Τι πρέπει να κάνω αν αντιμετωπίζω ψύχωση ή έχω διπλή διάγνωση;

- Το πρώτο σας βήμα είναι να συμβουλευτείτε το γιατρό (GP) σας.
- Μάθετε όσα μπορείτε σχετικά με την ασθένεια που θα βοηθήσει εσάς και την οικογένειά σας να καταλάβετε αυτό που σας συμβαίνει, τι πρέπει να αναμένετε και πώς να αντιμετωπίσετε τα ψυχωτικά επεισόδια. Μάθετε ποιες υπηρεσίες ψυχικής υγείας διατίθενται και ζητήστε βοήθεια και στήριξη.
- Επικοινωνήστε με την τοπική σας υπηρεσία ψυχικής υγείας ή υπηρεσία ναρκωτικών και αλκοόλ για περισσότερες πληροφορίες και τις διαθέσιμες υπηρεσίες.
- Ζητήσετε συμβουλευτική. Το να έχετε κάποιο πρόσωπο με το οποίο μπορείτε να μιλήσετε είναι ένα ουσιαστικό μέρος της θεραπείας. Χρήσιμη μπορεί να είναι και η συμβουλευτική για την οικογένεια και τους φίλους σας.
- Αντιμετώπιση του άγχους. Οι επιδράσεις του άγχους περιλαμβάνουν εξάντληση, ευερεθιστότητα, άγχος, αλλαγές στην όρεξη και κακόν ύπνο. Μερικοί τρόποι να μειώσετε το άγχος είναι χαλάρωση, βαθιές αναπνοές, καλή προσωπική οργάνωση, διαχείριση χρόνου και μείωση των υπευθυνοτήτων και υποχρεώσεων.
- Να διατηρείστε υγιείς. Να τρώτε και να κοιμάστε καλά, να εξασκείστε τακτικά και να κάνετε τακτικές ιατρικές εξετάσεις.
- Να καθορίζετε πραγματοποιήσιμους στόχους και να γιορτάζετε τα κατορθώματά σας.
- Ένα περιβάλλον όπου υπάρχει στήριξη μειώνει την απομόνωση και σας βοηθά να αντιμετωπίσετε τα συμπτώματα της ψύχωσης. Το να έχετε στήριξη από οικογένεια, φίλους και ομάδες σας βοηθά να έχετε θετική άποψη όσον αφορά την ανάρρωση, να δημιουργήσετε περιβάλλον σταθερό και γεμάτο αγάπη και να αναπτύξετε αυτοσεβασμό. Η δημιουργία και διατήρηση κοινωνικών σχέσεων έχει σημασία και αν οι τρέχουσες σχέσεις διαλύσουν, ερευνήστε τη συμβουλευτική και τεχνικές επίλυσης προβλημάτων.
- Πρόληψη υποτροπής. Αναγνωρίστε τι πυροδοτεί το άγχος, απαριθμήστε τις έγκαιρες ενδείξεις υποτροπής, προσδιορίστε μεθοδεύσεις αντιμετώπισης, απαριθμήστε τα φάρμακα που πρέπει να πάρετε για την αντιμετώπιση των έγκαιρων ενδείξεων και να προσδιορίσετε με ποιον πρέπει να επικοινωνήσετε για να ζητήσετε περισσότερη βοήθεια και στήριξη.

Επειδή με τη κάθε μεθόδευση υπάρχει διαφοροποίηση στην επίδραση από άτομο σε άτομο, δοκιμάστε διάφορες για να δείτε τι σας ταιριάζει καλύτερα. Μερικά άτομα αναρρώνουν γρήγορα με πολύ λίγη επέμβαση, ενώ άλλα επωφελούνται καλύτερα με στήριξη κατά τη διάρκεια μεγαλύτερου χρονικού διαστήματος.

Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω την ψύχωση και τη διπλή διάγνωση σαν μέλος οικογένειας ή σαν φίλος;

Τα συμπτώματα ψύχωσης είναι αγχώδη για όλους. Σαν μέλος της οικογένειας ή φίλος μπορεί να αισθάνεστε φόβο, θλίψη, θυμό, απογοήτευση, ντροπή και απελπισία. Η θεραπεία της ψύχωσης μερικές φορές παίρνει πολύ καιρό έτσι να είστε προετοιμασμένοι για εμπόδια. Μην αντιμετωπίζετε τα προβλήματα μόνοι σας. Να μιλάτε με άλλους, φίλους, μέλη οικογένειας, επαγγελματίες επειδή μπορεί να σας προσφέρουν βοήθεια και στήριξη. Να θυμάστε επίσης ότι χρειάζεσθε χρόνο για τον εαυτό σας. Μπορεί να χρειάζεται να προσέχετε περισσότερο ώστε:

- Να αποφύγετε τη βία και να διασφαλίσετε την ασφάλειά σας. Να μην διστάσετε να καλέστε βοήθεια αν κάποια πράξη του ατόμου σας εκφοβίζει ή απειλεί. Καλέστε αστυνομία αν χρειάζεται.
- Αναπτύσσετε μεθοδεύσεις που στηρίζουν το άτομο χωρίς να υποστηρίζετε την εξάρτησή του στα ναρκωτικά ή αλκοόλ, για παράδειγμα, να του αγοράσετε φαγητό ή να πληρώσετε το λογαριασμό του ηλεκτρισμού παρά να του δώσετε χρήματα.

- Η αυτοκτονία και η απειλή αυτοκτονίας είναι μέρος της συμπεριφοράς των ατόμων με διπλή διάγνωση. Οι συγγενείς και φίλοι πρέπει να εξακριβώσουν πώς θα ανταποκρίνονται και πώς θα αντιμετωπίζουν αυτό το ζήτημα.
- Όταν συμβαίνουν υποτροπές, μην φοβάστε να ζητήσετε βοήθεια και να προσφέρετε θετική στήριξη.
- Δείχνετε ότι καταλαβαίνετε την αντίληψη του προβλήματος που έχει το άτομο και να σέβεστε τις επιλογές και τρόπο ζωής του.
- Να του λέτε ποια συμπεριφορά είναι αποδεκτή από εσάς. Αυτό να του το λέτε ήρεμα και καθαρά.
- Συνεχίζετε να τηρείτε μια ρουτίνα και τις γιορτές όπως γενέθλια, πνευματικές και πολιτισμικές γιορτές και ειδικές οικογενειακές δραστηριότητες.

Χρειάζεσθε περισσότερες πληροφορίες;

Για διερμηνέα

Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας (TIS)
Τηλ: 13 14 50

Υπηρεσίες ψυχικής υγείας και **24ωροι αριθμοί έκτακτης ανάγκης** απαριθμούνται στον τοπικό σας τηλεφωνικό κατάλογο.

Lifeline 24ωρη τηλεφωνική συμβουλευτική υπηρεσία
Μια υπηρεσία παροχής συμβουλευτικής και πληροφοριών που παρέχεται από μη κρατικό οργανισμό.
Τηλ: 13 11 14
Ιστοσελίδα: www.lifeline.org.au

Αυστραλιανό Δίκτυο Πληροφοριών Ναρκωτικών (Australian Drug Information Network - ADIN)
Πληροφορίες σχετικά με υπηρεσίες ναρκωτικών και αλκοόλ σε κάθε πολιτεία και επικράτεια.
Ιστοσελίδα: www.adin.com.au

Φροντιστές Αυστραλίας (Carers Australia)
Ένας μη κρατικός οργανισμός που παρέχει πληροφορίες, παραπομπή και εκπαιδευτικό υλικό σε φροντιστές.
Τηλ: 1800 242 636
Ιστοσελίδα: www.carersaustralia.com.au

Βάλτε εδώ τα στοιχεία επικοινωνίας των τοπικών υπηρεσιών

.....

.....

.....

Πολυπολιτισμική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας Αυστραλίας (Multicultural Mental Health Australia - MMHA)
Τηλ: 02 9840 3333
Φαξ: 02 9840 3388
Ιστοσελίδα: www.mmha.org.au
Email: admin@mmha.org.au

Πνευματική Υγείας Αυστραλίας (Sane Australia)
Ο εθνικός φιλανθρωπικός οργανισμός για την ψυχική υγεία που παρέχει πληροφορίες και παραπομπή μέσω εθνικής γραμμής βοήθειας δωρεάν κλήσης, μαζί με εκπαιδευτικό υλικό και έρευνα.
Τηλ: 1800 18 SANE (7263)
Ιστοσελίδα: www.sane.org

beyondblue: η εθνική πρωτοβουλία για την κατάθλιψη
Πληροφορίες σχετικά με την κατάθλιψη, το άγχος και σχετικές διαταραχές, τις θεραπείες που διατίθενται και που μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια.
Τηλ: 1300 22 4636
Ιστοσελίδα: www.beyondblue.org.au

Επικοινωνήστε με τις παρακάτω υπηρεσίες στην περιοχή σας:

- Γιατρό (GP)
- Υπηρεσία ψυχικής υγείας
- Κοινοτικό Κέντρο Υγείας
- Ομάδα ψυχικής υγείας του τοπικού νοσοκομείου σας
- Διαπολιτισμικά Κέντρα/Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας (Transcultural Mental Health Centre /Service)

Η MMHA παρέχει τα στοιχεία για επικοινωνία αν είναι διαθέσιμη η υπηρεσία στην πολιτεία ή επικράτειά σας.

Σχετικά με αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο δημοσιεύτηκε από την **Πολυπολιτισμική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας Αυστραλίας** (MMHA) με χρηματοδότηση από το Αυστραλιανό Υπουργείο Υγείας και Γήρανσης (Australian Department of Health and Ageing). Περισσότερα ενημερωτικά φυλλάδια που περιλαμβάνει αυτή η σειρά:

- Φροντιστές ατόμων με ψυχική ασθένεια
- Δικαιώματα και υποχρεώσεις των καταναλωτών στο σύστημα ψυχικής υγείας
- Πολιτισμική ταυτότητα και ψυχική υγεία
- Ζήτηση βοήθειας για την ψυχική υγεία μέσω γιατρού
- Διαταραχή μετατραυματικού άγχους
- Ανάρρωση από ψυχική ασθένεια

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au
Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA