Australian Government
Department of Health and Aged Care

medicare

Punjabi

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਪੂਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧ ਰਿਹਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਲਈ ਮੁਫਤ, ਵਾਕ-ਇਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਕਿਫਾਇਤੀ, ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਬਿਹਤਰ ਪਹੁੰਚ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਕੀ ਹੈ?

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਆਗਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਮੁਫਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ਼ ਹੈ, ਦੇਰ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਤੱਕ ਕੌਣ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਮੁਲਾਕਾਤ, ਰੈਫਰਲ, ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਨਾਮਾਂਕਣ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਿਹੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ **1800 595 212** 'ਤੇ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਇਹ ਸੇਵਾਂਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

- ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ
- ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ
- ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਕੇਂਦਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਹਰ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤੁਰੰਤ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੀ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ **1800 595 212** 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, health.gov.au/medicare-mental-health 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ 1800 595 212 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, medicare.gov.au/stronger 'ਤੇ ਜਾਓ

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ