



## COVID-19 کے دوران ذہنی صحت کے لیے ڈیجیٹل مدد اور فون پر مدد

11/09/2020

### جب اور جہاں آپ کو مدد کی ضرورت ہو، مدد دستیاب ہے

آسٹریلیا کی حکومت نے کئی ایک ڈیجیٹل مدد اور ٹیلی ہیلتھ کی خدمات کو تقویت دی ہے جن میں خطرے کا شکار لوگوں اور شدید اور پیچیدہ ضروریات رکھنے والوں کے لیے خدمات بھی شامل ہیں۔ آپ کو کئی طرح سے مدد مل سکتی ہے۔

- **کورونا وائرس ذہنی صحت کے لیے امدادی سروس** لوگوں کو بالخصوص COVID-19 وبا کے دور سے گزرتے ہوئے مدد دینے کے لیے تشکیل دی گئی ہے۔

فون: **1800 512 348** | <https://coronavirus.beyondblue.org.au>

- **COVID-19 معمر آسٹریلیا باشندوں کے لیے امدادی لائن** معمر آسٹریلیا باشندوں، ان کے گھرانوں اور نگہداشت کرنے والوں کو ذہنی صحت کے لیے مدد پیش کرتی ہے۔

فون: **1800 171 866**

- اگر آپ کو یا آپ کے کسی پیارے کو گھبراہٹ اور فکرمندی کو سنبھالنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے تو **Head to Health** آغاز کے لیے ایک اچھی جگہ ہے۔ یہاں مفت اور سستی فون پر اور آن لائن ذہنی صحت کی خدمات تک رسائی دلائی جاتی ہے [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

### کرائسس (شدید مشکلات) میں مدد

پریشانی یا دکھ کا شکار کوئی بھی شخص مندرجہ ذیل خدمات سے فوری مشورہ اور مدد طلب کر سکتا ہے۔

- **Lifeline Australia** شدید مشکلات میں مدد دینے والی سروس ہے جو ان لوگوں کو مختصر عرصے کے لیے مدد دیتی ہے جنہیں حالات سے نمٹنے یا محفوظ رہنے میں مشکل ہو رہی ہو۔ یہ سروس 24 گھنٹے دستیاب ہے۔

فون: **13 11 14** | [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

- **Kids Helpline** ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے دستیاب رہنے والی ایک مفت، پرائیویٹ اور رازدارانہ سروس ہے جو 5 سے 25 سال عمر کے لوگوں کو فون پر اور آن لائن کاؤنسلنگ (ماہرانہ مشورہ) فراہم کرتی ہے۔

فون: **1800 55 1800** | [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

- **MensLine Australia** مردوں کے لیے فون پر اور آن لائن رہنمائی دینے والی کاؤنسلنگ سروس ہے۔

فون: **1300 78 9978** | [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

- **Суئیڈ کال-بک سروس (خودکشی کے متعلق فون پر مدد کی سروس)** ان سب لوگوں کے لیے دستیاب ہے جو خودکشی کے بارے میں سوچ رہے ہوں یا جو خودکشی کا سوچنے والے کسی شخص کے ساتھ رہتے ہوں یا جن کا کوئی پیارا خودکشی کر چکا ہو۔

فون: **1300 659 467** | [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)

### نوعمر افراد

- **Headspace** 12 سے 25 سال عمر کے نوعمر افراد کو مفت یا کم قیمت خدمات فراہم کرتی ہے۔  
[www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)
- **ReachOut Australia** نوعمر افراد اور ان کے والدین کے لیے عملی مدد، وسائل اور تجاویز دے سکتی ہے۔ اس کا مقصد نوعمر افراد کو روزمرہ مسائل اور مشکل حالات سے گزرنے میں مدد دینا ہے۔  
[www.au.reachout.com](http://www.au.reachout.com)
- **Satellite Foundation** ان بچوں اور نوعمر افراد کی مدد کرتی ہے جن کے والدین میں سے کسی کو ذہنی بیماری ہو۔ یہ فاؤنڈیشن اسی صورتحال میں موجود دوسرے لوگوں کی مدد اور انٹرایکٹیو ورکشاپس پیش کرتی ہے جن سے نوعمر لوگوں کو سہارا اور طاقت ملتی ہے۔  
[www.satellitefoundation.org.au](http://www.satellitefoundation.org.au)

### کھانے سے تعلق رکھنے والی نفسیاتی بیماریاں

- **The Butterfly Foundation** ان آسٹریلین باشندوں کو مدد فراہم کرتی ہے جنہیں کھانے سے تعلق رکھنے والی نفسیاتی بیماریوں یا جسمانی وضع قطع کے حوالے سے فکر ہو۔  
فون: **1800 334 673** | [www.butterfly.org.au](http://www.butterfly.org.au)
- **Eating Disorders Families Australia** (کھانے سے تعلق رکھنے والی نفسیاتی بیماریوں سے متاثرہ گھرانے) ان نفسیاتی بیماریوں میں مبتلا لوگوں کی نگہداشت کرنے والوں کے لیے آن لائن مدد کے گروپ پیش کرتی ہے۔  
[www.edfa.org.au](http://www.edfa.org.au)

### دیگر خدمات

- **Blue Knot Foundation** ان لوگوں کے لیے کاؤنسلنگ کی خدمات فراہم کرتی ہے جو بچپن میں پہنچنے والے صدمے کے اثرات کا شکار ہوں اور نجی یا پیشہ ورانہ حیثیت سے ان کی مدد کرنے والوں کو بھی خدمات دیتی ہے۔  
فون: **1300 657 380** | [www.blueknot.org.au](http://www.blueknot.org.au)
- **Independent Community Living Australia** (کمیونٹی میں خودمختارانہ رہنے میں مدد دینے والی تنظیم) eFriend سروس پیش کرتی ہے۔ یہ سروس ان لوگوں کو اپنے جیسے حالات رکھنے والوں سے ورچوئل مدد دلاتی ہے جو تنہائی سے دوچار ہوں یا جو گھبراہٹ یا ڈپریشن کے سبب مشکل میں ہوں۔  
فون: **02 9281 3338** | [www.efriend.org.au](http://www.efriend.org.au)

- **MindSpot** آسٹریلیا کے ان بالغ لوگوں کو جائزہ اور علاج کے کورس فراہم کرتی ہے جنہیں تنہائی، ذہنی دباؤ، ڈپریشن، بچھے ہوئے مزاج اور اداسی کے مسائل پیش ہوں۔  
فون: **1800 61 44 34** | [www.mindspot.org.au](http://www.mindspot.org.au)
- **PANDA** بچے کی پیدائش کے سلسلے میں گھبراہٹ اور ڈپریشن سے صحتیاب ہونے کے لیے افراد اور گھرانوں کو مدد دینے والی قومی ہیلپ لائن ہے۔  
فون: **1300 726 306** | [www.panda.org.au](http://www.panda.org.au)
- **LGBTIQ+ QLife** افراد کو انہی جیسے حالات رکھنے والوں سے نام راز میں رکھتے ہوئے، مفت مدد دلانے اور دوسرے اداروں سے رابطے (ریفرل) کا انتظام کرتی ہے۔  
فون: **1800 184 527** | [www.qlife.org.au](http://www.qlife.org.au)
- **SANE Australia** ان بالغ افراد کو انہی جیسے حالات رکھنے والوں سے مدد، کاؤنسلنگ، معلومات اور ریفرل فراہم کرتی ہے جنہیں کسی پیچیدہ ذہنی صحت کے مسئلے یا صدمے اور پریشانی/دکھ سے دوچار شناخت کیا گیا ہو۔  
[www.sane.org.au](http://www.sane.org.au)
- **Yarning SafeNStrong** وکٹوریا میں رہنے والے ایبوریجنل اور ٹورس سٹریٹ آئی لینڈر لوگوں کی سماجی اور جذباتی فلاح میں مدد دینے والی ایک رازدارانہ کرائسس لائن ہے۔  
فون: **1800 959 563** | [www.vahs.org.au/yarning-safenstrong](http://www.vahs.org.au/yarning-safenstrong)

## اگر آپ وکٹوریا میں رہتے ہیں تو آپ کے لیے مدد

- آسٹریلیا حکومت نے 15 نئے **HeadtoHelp** ذہنی صحت کے کلینک قائم کیے ہیں تاکہ وکٹوریا کے لوگوں کو وہ مزید مدد دلائی جائے جس کی انہیں ضرورت ہو اور جب ضرورت ہو۔
- یہ **HeadtoHelp** کلینک ایک مفت سروس ہیں اور آپ اپنی ضروریات پر بات کرنے کے لیے خود کلینک میں جا سکتے ہیں یا فون پر ذہنی صحت کے کسی ماہر سے بات کر سکتے ہیں۔
- فون: **1800 595 212** | و [www.headtohelp.org.au](http://www.headtohelp.org.au)