



COVID-19 के दौरान मानसिक स्वास्थ्य के लिए डिजिटल और टेलीफोन समर्थन

11/09/2020

जब और जहाँ आपको आवश्यकता हो, तब और वहाँ समर्थन

ऑस्ट्रेलियाई सरकार ने कई डिजिटल और टेलीहेल्थ समर्थन सेवाओं को मजबूत किया है, जिनमें असुरक्षित लोगों और गंभीर और जटिल आवश्यकताओं वाले लोगों के लिए सेवाएँ शामिल हैं।

ऐसे कई तरीके हैं जिनसे आप सहायता प्राप्त कर सकते/सकती हैं।

- कोरोनावायरस मानसिक कल्याण समर्थन सेवा विशेष रूप से COVID-19 महामारी के दौरान लोगों की मदद करने के लिए तैयार की गई है।

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

- वृद्ध ऑस्ट्रेलियाई लोगों के लिए COVID-19 सहायता सेवा वृद्ध ऑस्ट्रेलियाई लोगों, उनके परिवारों और देखभालकर्ताओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य समर्थन प्रदान करती है।

फोन: 1800 171 866

- Head to Health शुरुआत करने का एक अच्छा स्थान है यदि आपको या किसी ऐसे व्यक्ति को, जिसकी आप देखरेख करते/करती हैं, चिंता और परेशानी का प्रबंध करने में सहायता की ज़रूरत है। यह नि:शुल्क और कम लागत की टेलीफोन और ऑनलाइन मानसिक स्वास्थ्य और सहायता सेवाओं तक पहुँच प्रदान करती है। www.headtohealth.gov.au

संकट समर्थन

संकट का सामना करने वाला कोई भी व्यक्ति निम्नलिखित सेवाओं के माध्यम से तत्काल सलाह और समर्थन प्राप्त कर सकता है।

- **Lifeline Australia** एक संकट समर्थन सेवा है जो उन लोगों के लिए अल्पकालिक समर्थन प्रदान करती है जिन्हें मुकाबला करने या सुरक्षित रहने में कठिनाई हो रही है। यह 24 घंटे की सेवा है।
फोन: 13 11 14 | www.lifeline.org.au
- **Kids Helpline** 5 से 25 वर्ष की आयु के युवा लोगों के लिए एक निःशुल्क, निजी और गोपनीय 24/7 फोन और ऑनलाइन परामर्श सेवा है।
फोन: 1800 55 1800 | www.kidshelpline.com.au
- **MensLine Australia** पुरुषों के लिए एक टेलीफोन और ऑनलाइन परामर्श सेवा है।
फोन: 1300 78 9978 | www.mensline.org.au
- **Suicide Call-Back Service** किसी भी ऐसे व्यक्ति के लिए उपलब्ध है जिसके मन में आत्म-हत्या करने का ख्याल आ रहा है, या जो किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रह रहा है जिसके मन में आत्म-हत्या करने का ख्याल आ रहा है या जो आत्म-हत्या के कारण शोक मना रहा है।
फोन: 1300 659 467 | www.suicidecallbackservice.org.au

युवा लोग

- **headspace** 12 से 25 साल की उम्र के युवा लोगों को मुफ्त या कम लागत वाली सेवाएँ प्रदान करता है।
www.headspace.org.au
- **ReachOut Australia** में युवा लोगों और उनके माता-पिता के लिए व्यावहारिक समर्थन, उपकरण और सुझाव हैं। इसका उद्देश्य युवा लोगों को रोजमर्रा के मुद्दों और कठिन समय से गुज़रने में मदद करना है।
www.au.reachout.com
- **Satellite Foundation** उन बच्चों और युवा लोगों का समर्थन करता है जिनके माता या पिता मानसिक रोग से पीड़ित हों। फाउंडेशन समान समूह समर्थन और इंटरैक्टिव कार्यशालाएं प्रदान करता है जो युवा लोगों का समर्थन करता है और उन्हें सशक्त बनाता है।
www.satellitefoundation.org.au

खाने-पीने से सम्बन्धित विकार

- The Butterfly Foundation उन ऑस्ट्रेलियाई लोगों के लिए समर्थन प्रदान करता है जो खाने-पीने के विकारों या शारीरिक छवि को लेकर चिंतित होते हैं।

फोन: 1800 334 673 | www.butterfly.org.au

- Eating Disorders Families Australia खाने-पीने के विकार से ग्रस्त लोगों के देखभालकर्ताओं के लिए ऑनलाइन समर्थन समूह प्रदान करता है।

www.edfa.org.au

अन्य सेवाएं

- Blue Knot Foundation बचपन के सदमे के प्रभावों का अनुभव करने वाले लोगों और निजी या पेशेवर तौर पर उनका समर्थन करने वाले लोगों को सलाहकारी सेवाएँ प्रदान करता है।

फोन: 1300 657 380 | www.blueknot.org.au

- Independent Community Living Australia एक eFriend (ई-फ्रेंड) सेवा प्रदान करता है। यह सेवा उन लोगों के लिए आभासी समान समूह समर्थन प्रदान करती है जो अकेलेपन का सामना कर रहे हों या चिंता या अवसाद के साथ संघर्ष कर रहे हों।

फोन: 02 9281 3338 | www.efriend.org.au

- MindSpot उन ऑस्ट्रेलियाई वयस्कों के लिए आकलन और उपचार कोर्स प्रदान करता है जो चिंता, तनाव, अवसाद, उदास मन, या उदासी से सम्बन्धित परेशानियों का अनुभव कर रहे हों।

फोन: 1800 61 44 34 | www.mindspot.org.au

- PANDA प्रसवकालीन चिंता और अवसाद से उबरने के लिए व्यक्तियों और परिवारों का समर्थन करने के लिए एक राष्ट्रीय हेल्पलाइन है।

फोन: 1300 726 306 | www.panda.org.au

- QLife गुमनाम और मुफ्त LGBTIQ+ समान समूह समर्थन और रेफरल प्रदान करता है।

फोन: 1800 1800 527 | www.qlife.org.au

- **SANE Australia** उन वयस्कों को समान समूह समर्थन, सलाह, सूचना और रेफरल प्रदान करता है जो अपनी पहचान जटिल मानसिक स्वास्थ्य समस्या या सदमा तथा अवसाद से ग्रस्त होने के तौर पर करते हैं।

www.sane.org.au

- **Yarning SafenStrong** हेल्पलाइन विक्टोरिया में रहने वाले एबोरिजनल और टोरेस स्ट्रेट द्वीपवासियों के सामाजिक और भावनात्मक भलाई का समर्थन करने वाली एक गोपनीय संकटकालीन सेवा है।

फोन: 1800 959 563 | www.vahs.org.au/yarning-safenstrong

यदि आप विक्टोरिया में रहते/रहती हैं तो समर्थन

ऑस्ट्रेलियाई सरकार ने 15 नए *HeadToHelp* मानसिक स्वास्थ्य क्लिनिक्स की स्थापना की है ताकि विक्टोरियाई लोगों को जब आवश्यकता पड़े उन्हें अपने लिए ज़रूरी सहायता लेने में अधिक समर्थन मिल सके। ये *HeadToHelp* क्लिनिक्स एक निःशुल्क सेवा है, और आप अपनी आवश्यकताओं के बारे में एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से बात करने के लिए खुद इन क्लिनिक्स पर आ सकते/सकती हैं या फोन पर बात कर सकते/सकती हैं।

फोन: 1800 595 212 | www.headtohelp.org.au