

আপনার যখন সাহায্য প্রয়োজন- আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

করোনাভাইরাস (COVID-19)-এর প্রাদুর্ভাবের প্রভাব, পৃথকীকরণ এবং বিধিনিষেধগুলো আমাদেরকে উদ্ভিগ্ন, পীড়িত বা বিহ্বল করে তুলতে পারে। আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের পরিচর্যা করা এখন, আগের চাইতেও বেশী জরুরী। অনেকরকম উপায়ে আপনি সাহায্য পেতে পারেন।

বিনামূল্যের ২৪/৭ করোনাভাইরাস মেন্টাল ওয়েলবিয়িং সাপোর্ট সার্ভিস (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service)

করোনাভাইরাস মেন্টাল ওয়েলবিয়িং সাপোর্ট সার্ভিস (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service)-টি আপনি 1800 512 348 নম্বরে বা <https://coronavirus.beyondblue.org.au/> ওইয়েবসাইটে পেতে পারেন।

এই সেবাটি বিশেষ করে (COVID-19) মহামারীটি পার করতে মানুষদেরকে সাহায্য করার জন্য পরিকল্পনা করা হয়েছে এবং ইংরেজি ছাড়া অন্যান্য ভাষাতেও পাওয়া যায়।

Medicare-এর অধীনে অতিরিক্ত মানসিক স্বাস্থ্য সেবাসমূহ

যেসকল অস্ট্রেলিয়ান (COVID-19) মহামারীর বিধিনিষেধের দ্বারা আক্রান্ত হয়েছেন অস্ট্রেলিয়ার সরকার তাঁদেরকে অতিরিক্ত ১০টি Medicare-এর ভর্তুকি দেয়া মনস্তাত্ত্বিক থেরাপি সেশন প্রদান করছেন। আপনার GP-এর সাথে এইসব সেবাসমূহ পাবার ব্যাপারে কথা বলুন। টেলিহেলথ পাবার ব্যবস্থা করা হয়েছে, যেন আপনি বাড়ি থেকেই টেলিফোন বা ভিডিও-এর মাধ্যমে অ্যাপয়েন্টমেন্ট পেতে পারেন।



অনলাইন ও টেলিফোন সাপোর্ট

করোনাভাইরাস নিজের সাথে আরো অনেক রকমের চ্যালেঞ্জ নিয়ে এসেছে ফোন ও অনলাইনে বিনামূল্যে ও কমখরচের তথ্য, উপদেশ, এবং বিহ্বল পরিসরের মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা সেবাগুলোর জন্য [Head to Health](#) ওইয়েবসাইট পরিদর্শন করুন। আপনি যদি হেড টু হেলথ (Head to Health)-এর যেকোন সেবার সাথে সংযুক্ত হতে চান এবং আপনি ইংরেজীতে কথা না বলেন, তবে আপনি ট্রান্সলেটিং অ্যান্ড ইন্টারপ্রেটিং সার্ভিস (Translating and Interpreting Service)-এ 131 450 নম্বরে কল করতে পারেন।

আপনাকে আপনার ভাষার একজন দোভাষীর সাথে সংযোগ করিয়ে দেয়া হবে। তাঁরা আপনাকে আপনি যে প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগ করতে চান তাঁদের নাম ও ফোন নম্বর জিজ্ঞাসা করবেন। অপারেটর আপনাকে ও দোভাষীকে প্রতিষ্ঠানটির সাথে সংযোগ করিয়ে দেয়া পর্যন্ত লাইনে থাকুন। ট্রান্সলেটিং অ্যান্ড ইন্টারপ্রেটিং সার্ভিস (Translating and Interpreting Service)-টি দিনে ২৪ ঘন্টা, সপ্তাহে ৭ দিন একটি লোকাল কলের খরচে পাওয়া যায়।

স্বাস্থ্যকর্মীদের জন্য সাহায্য

দ্য ব্ল্যাক ডগ ইন্সটিটিউট (The Black Dog Institute) ফ্রন্টলাইন স্বাস্থ্যকর্মীদেরকে লক্ষ্যভিত্তিক সহায়তা প্রদান করে থাকে, যাঁদের মধ্যে এজেড কেয়ার কর্মীরাও অন্তর্ভুক্ত। দ্য এসেনশিয়াল নেটওয়ার্ক (The Essential Network-TEN) অনলাইনে বা google-এর মাধ্যমে বা অ্যাপ স্টোরে পাওয়া যায়।

স্মাইলিং মাইন্ড (Smiling Mind) স্বাস্থ্য কর্মীদেরকে তাঁদের প্রিমিয়াম অ্যাপটিতে বিনামূল্যে অ্যাক্সেস দিয়ে থাকে।

জরুরী মানসিক স্বাস্থ্য সাহায্য

যদি আপনি বা আপনি চেনেন এমন কেউ যন্ত্রণার মধ্যে থাকেন তবে লাইফলাইন (Lifeline-13 11 14) এবং কিডস হেল্পলাইন (Kids Helpline-1800 55 1800)-এর মাধ্যমে তাৎক্ষণিক উপদেশ ও সহায়তার অনুসন্ধান করতে পারেন। দ্য সুইসাইড কল ব্যাক সার্ভিস (The Suicide Call Back Service)-টিও পাওয়া যায় (1300 659 467)।