

जब आपको आवश्यकता हो तब सहायता – आपके मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करते हुए

कोरोनावायरस (COVID-19) प्रकोप, एकांतवास और प्रतिबंधों के प्रभाव हमें बेचैन, तनावग्रस्त या अभिभूत महसूस करा सकते हैं। पहले से कहीं अधिक, यह महत्वपूर्ण है कि अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखा जाए। ऐसे कई तरीके हैं जिनसे आप सहायता प्राप्त कर सकते/सकती हैं।

24/7 निःशुल्क कोरोनावायरस मानसिक कल्याण समर्थन सेवा

आप कोरोनावायरस मानसिक कल्याण समर्थन सेवा से 1800 512 348 या <https://coronavirus.beyondblue.org.au/> पर संपर्क कर सकते/सकती हैं

इस सेवा को विशिष्ट तौर पर लोगों को COVID-19 महामारी से गुजरने में सहायता देने के लिए तैयार किया गया है और यह अंग्रेजी के अलावा अन्य भाषाओं में भी उपलब्ध है।

Medicare के अधीन अतिरिक्त मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ

ऑस्ट्रेलिया की सरकार COVID-19 महामारी के प्रतिबंधों द्वारा प्रभावित ऑस्ट्रेलियाई लोगों के लिए **10 अतिरिक्त Medicare द्वारा छूट-प्राप्त मनोवैज्ञानिक थेरेपी** (चिकित्सा) सत्र उपलब्ध करा रही है। इन सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करने के लिए अपने जी.पी. (डॉक्टर) से बात करें। टेलीहेल्थ भी उपलब्ध कराई गई है, ताकि आप टेलीफोन या वीडियो के माध्यम से घर से एपॉइंटमेंट पूरी कर सकें।



ऑनलाइन और टेलीफोन समर्थन

कोरोनावायरस के कारण बहुत सी चुनौतियाँ सामने आई हैं। जानकारी, सलाह और कई प्रकार की निःशुल्क और कम-लागत की, फोन और ऑनलाइन मानसिक स्वास्थ्य समर्थन सेवाओं के लिए [Head to Health](#) देखें। यदि आप Head to Health पर सूचीबद्ध किसी सेवा से जुड़ना चाहते/चाहती हैं और आप अंग्रेजी नहीं बोलते/बोलती हैं तो आप अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा को 131 450 पर फोन कर सकते/सकती हैं।

आपका संपर्क आपकी भाषा के किसी दुभाषिए के साथ स्थापित किया जाएगा। वे उस संस्था का नाम और फोन नम्बर पूछेंगे जिससे आपको संपर्क करने की जरूरत है। ऑपरेटर द्वारा आपको और दुभाषिए को संस्था के साथ कनेक्ट किए जाने के दौरान लाइन पर बने रहें। अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service) स्थानीय कॉल की लागत पर सप्ताह में 7 दिन और दिन में 24 घंटे उपलब्ध है।

हमारे हेल्थकेयर (स्वास्थ्य-देखभाल) कर्मचारियों के लिए सहायता

The Black Dog Institute हमारे फ्रंटलाइन स्वास्थ्य कर्मचारियों, जिनमें एज्ड केयर (वयोवृद्ध देखभाल) कर्मचारी शामिल हैं, के लिए तैयार समर्थन प्रदान कर रहा है। The Essential Network (TEN) ऑनलाइन या google या app store के माध्यम से उपलब्ध है।

Smiling Mind भी हेल्थकेयर (स्वास्थ्य-देखभाल) कर्मचारियों के लिए अपनी प्रीमियम एप्प तक निःशुल्क पहुँच प्रदान करती है।

तात्कालिक मानसिक स्वास्थ्य सहायता

यदि आप या आपका कोई जानकार संकट का सामना कर रहा है तो आप Lifeline (13 11 14) और Kids Helpline (1800 55 1800) के माध्यम से तात्कालिक सलाह तथा समर्थन प्राप्त कर सकते/सकती हैं। Suicide Call Back सेवा भी उपलब्ध है (1300 659 467)।