ਸੋਗ ਅਤੇ ਮਾਤਮ

ਦਾ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਗ੍ਰੀਫ ਐਂਡ ਬ੍ਰੀਵਮੈਂਟ (ਸੋਗ ਅਤੇ ਮਾਤਮ ਦਾ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਕੇਂਦਰ)

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੋਗ, ਘਾਟੇ ਜਾਂ ਮਾਤਮ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਸੋਗ, ਘਾਟੇ ਅਤੇ ਮਾਤਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਫ਼ੋਨ ਉਪਰ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਾਸਤੇ **1800 222 200** ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਅਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਸਤੇ **www.aged.grief.org.au** ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਾਤਮ ਵਾਲਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੱਭੋ। ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ 'ਮਾਈ ਗ੍ਰੀਫ' ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰੋ।

ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਧਰਮ, ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੋਗ ਅਤੇ ਮਾਤਮ

1800 222 200
www.aged.grief.org.au

ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਵਿਵਹਾਰ ਸਹਾਇਤਾ

1800 699 799
www.dementia.com.au

ਸਦਮੇ ਦੇ ਸਰੋਤ

www.phoenixaustralia.org/aged-care

ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ

1800 700 600
www.opan.com.au

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (TIS) ਲਈ 131 450 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜੋੜਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ।

ਔਸਲੈਨ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਲਈ 1300 010 877 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਈਮੇਲ interpreter.bookings@deafservices.org.au, ਫੈਕਸ 07 3892 8511 ਜਾਂ ਐਸ ਐਮ ਐਸ 0407 647 591

ਸੋਗ ਅਤੇ ਸਦਮਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪੂਰਕ ਹੈ। ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਲਾਈਫਲਾਈਨ: www.lifeline.org.au ਅਤੇ ਬਿਓਂਡ ਬਲਿਊ: www.beyondblue.org.au, ਵੇਖੋ ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ: www.headtohealth.gov.au, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

Australian Government

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹੋ?

ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਫ਼ੋਨ ਉਪਰ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਮਦਦ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੰਭਾਲ ਵਸਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਪਸੰਦ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਪਿਆਰਿਆਂ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਾਂ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹੋ?

ਮੁਫ਼ਤ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

Phoenix AUSTRALIA | CENTRE FOR POSTTRAUMATIC MENTAL HEALTH

ਸਦਮੇ ਦੇ ਸਰੋਤ

ਫੀਨਿਕਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ

ਕੋਵਿਡ-19 ਨੇ ਪੁਰਾਣੇ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੀਨਿਕਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚੋ ਗੁਜ਼ਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ, ਵੈਬੀਨਾਰ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਇਸਨੂੰ ਲੱਭੋ:
www.phoenixaustralia.org/aged-care

DS Dementia Support Australia

ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਵਿਵਹਾਰ ਸਹਾਇਤਾ

ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ

ਕੋਵਿਡ -19 ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਮਾਹਰ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੂਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? **1800 699 799** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ **www.dementia.com.au** ਉੱਤੇ ਜਾਓ

OPAN Older Persons Advocacy Network

ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ

ਓਲਡਰ ਪਰਸਨ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਨੈਟਵਰਕ (ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵਕਾਲਤ ਨੈੱਟਵਰਕ) (OPAN)

OPAN ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਤੋਂ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰ ਹੈ। ਨੈੱਟਵਰਕ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੰਭਾਲ ਵਕਾਲਤ, ਕੋਵਿਡ-19 ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

1800 700 600 ਉੱਤੇ ਜੁੜੋ ਜਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ **www.opan.com.au** ਉੱਤੇ ਜਾਓ।