अपने मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण की देखरेख करना

सहायता सेवाओं के लिए एक गाइड (मार्गदर्शिका)

phn
NORTH WESTERN MELBOURNE
An Australian Government Initiative

इस वेबसाइट पर स्थानीय सेवाओं की सूची पाएँ
nwmphn.org.au/mymentalhealth

या अपने लिए सर्वश्रेष्ठ मानसिक स्वास्थ्य सहायता का पता लगाने के लिए Medicare Mental Health को **1800 595 212** पर कॉल करें।

मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण क्या होता है?

आपका मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण इस बात को प्रभावित करता है कि आप रोज़मर्रा के जीवन में कैसे सोच-विचार करते, महसूस करते, और व्यवहार करते हैं। यह तनाव का सामना करने, चुनौतियों से उबरने, रिश्ते बनाने, और जीवन के उतार-चढ़ावों तथा कठिनाईयों से रिकवर (बहाली) करने की आपकी क्षमता को भी प्रभावित करता है।

मानसिक स्वास्थ्य जीवन के हर चरण पर महत्वपूर्ण है, बचपन से लेकर किशोरावस्था और आगे वयस्क जीवन तक।

क्या आप अपने मानसिक स्वास्थ्य, या अपने द्वारा देखभाल किए जाने वाले किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं?

यदि आप सामान्य महसूस नहीं कर रहे हैं या आपको लग रहा है कि कुछ ठीक नहीं है, तो हो सकता है कि आपका मानसिक स्वास्थ्य या कल्याण उतना अच्छा नहीं है जितना कि होना चाहिए। यह आपकी सोच से कहीं अधिक सामान्य है। ऑस्ट्रेलिया में रहने वाले आधे से अधिक लोग अपने जीवनकाल के दौरान किसी तरह की मानसिक स्वास्थ्य चिंता का अनुभव करेंगे और यह किसी को भी तथा किसी भी आयु में प्रभावित कर सकती है।

इस बात के संकेत कि हो सकता है कि आपना मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण अपनी सबसे अच्छी स्थिति में न हो।

- भय, चिंता, डर या बेचैनी की भावनाएँ, कुछ लोगों को शारीरिक लक्षण होते हैं जैसे कि पसीना आना, दिल का तेज़ धड़कना और सामान्य गति पर सांस लेने में कठिनाई होना
- उदास महसूस करना, ऊर्जा और प्रेरणा में कमी महसूस करना
- जिन गतिविधियों का आप आम-तौर पर आनन्द लेते हैं उन्हें करने में कम आनन्द आना
- निराशा की भावनाएँ होना, भविष्य के प्रति नकारात्मक सोच होना, हार मानने की इच्छा होना
- बहुत चिड़चिड़े या क्रोधित रहना, हो सकता है कि आप लोगों पर गुस्सा करें
- लोगों से मिलना-जुलना न चाहना, और गतिविधियों तथा समूहों से दूर रहना
- अकेले महसूस करना
- बहुत अधिक या बहुत कम सोना
- बहुत अधिक या बहुत कम खाना।
- स्थिति से निपटने के लिए बहुत अधिक शराब या नशीले पदार्थों का सेवन करना

जीवन उतार-चढ़ाव से भरा हो सकता है और कभी-कभी हम सभी ऐसी भावनाओं का अनुभव करते हैं जिन्हें नियंत्रित करना कठिन होता है और जो हमारे व्यवहार को प्रभावित कर सकती हैं, लेकिन यदि ये भावनाएं लगातार बनी रहती हैं तो जितनी जल्दी हो सके सहायता लेना महत्वपूर्ण है।

अक्सर पहला कदम सबसे कठिन होता है, परन्तु सहायता प्राप्त करना सच में महत्वपूर्ण है।

कुछ लोग गंभीर लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं।

- बहुत अलग या असामान्य तरीके से व्यवहार करना
- ऐसी चीज़ें देखना या सुनना जो असल में नहीं हैं
- खुद को नुकसान पहुँचाना या अपना जीवन समाप्त करने के बारे में सोचना
- दूसरों को नुकसान पहुँचाने के विचार आना

यदि आप या आपके द्वारा देखभाल किए जाने वाला व्यक्ति इनमें से किन्हीं गंभीर लक्षणों का अनुभव कर रहा है तो आपको तुरंत सहायता की मांग करनी चाहिए।

अच्छी खबर यह है कि सहायता उपलब्ध है।

यह गाइड (मार्गदर्शिका) आपको इस बारे में और अधिक पता लगाने में मदद कर सकती है कि अपने लिए आवश्यक सहायता का पता कैसे और कहाँ लगाना है।

स्थानीय सेवाएँ और ऑनलाइन सहायता

आप कई प्रकार की स्थानीय सेवाओं और सहायता का पता ऑनलाइन लगा सकते हैं। अपने लिए सही सहायता का पता लगाने के संदर्भ में NWMPHN वेबसाइट शुरूआत करने का एक अच्छा स्थान है।

सेवाओं को समूहीकृत किया गया है ताकि आपके लिए आवश्यक सेवाओं को ढूंढना अधिक आसान हो सके। इसमें हर किसी के लिए सेवाएँ शामिल हैं; परिवार, युवा लोग, पुरूष, LGBTIQ समुदाय, एबोरिजनल और टोरस स्ट्रेट आइलैंडर लोग, बहुसांस्कृतिक पृष्ठभूमियों से सम्बन्धित लोग, रिफ्यूज़ी (शरणार्थी) और असाइल्म सीकर्स (शरण की मांग करने वाले लोग) तथा देखभालकर्ता।

nwmphn.org.au/mymentalhealth पर जाएँ

इसे स्कैन करें

आप कैसा महसूस कर रहे हैं?

मुझे कई सप्ताहों से ये भावनाएँ या चिंताएँ महसूस हो रही हैं, परन्तु मैं तब भी अपने रोज़मर्रा के जीवन का प्रबंध करने में सक्षम हूँ।

अपने लिए सही सहायता की खोज करना

आत्म-सहायता

सोने का नियमित पैटर्न (नित्य-कर्म) अपनाएं, स्वस्थ आहार लें और नियमित तौर पर व्यायाम करें। इन सभी चीज़ों का आपके कल्याण पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

ऐसी गतिविधियाँ करने के लिए समय निकालें जिन्हें करके आपको आनन्द आता है या जो आपको आरामदेह महसूस करवाती हैं जैसे कि रीडिंग (पढ़ना), संगीत सुनना या कुछ रचनात्मक काम करना।

मित्रों, परिवार और समुदाय के साथ मेल-जोल करने से भी मनोबल बढ़ाने में मदद मिल सकती है। यदि आपके पास खाली समय है तो स्वयंसेवा करने पर विचार करें।

अपने किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करें

शुरूआत करने का एक अच्छा अवसर अपने किसी भरोसेमंद के साथ अपनी भावनाओं और चिंताओं के बारे में बात करना है: जैसे कि कोई मित्र, परिवार का सदस्य, टीचर या सहकर्मी।

ऑनलाइन सहायता

कई प्रकार की ऑनलाइन मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध हैं जिनका आप उपयोग कर सकते हैं - जब आपके लिए उपयुक्त हो - आपकी अपनी गति पर। विकल्पों में शामिल हैं: मोबाइल एप्पस, ऑनलाइन सूचना संसाधान और कार्यक्रम जिनमें आप नामांकन कर सकते हैं।

सलाह-मशविरा

आप किसी प्रशिक्षित सलाहकार से बात कर सकते हैं। वे टेलीफोन के माध्यम से, ऑनलाइन चैट के माध्यम से, आपके स्थानीय सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा पर या किसी निजी सलाह-मशविरा सेवा पर उपलब्ध होते हैं।

पीयर स्पोर्ट (समान स्थितियों से गुजरे लोगों से सहायता)

ऐसे अन्य लोगों से बात करना भी सहायक हो सकता है जिन्होंने समान मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण संबंधी समस्याओं का अनुभव किया हो। कई प्रकार के ऑनलाइन फोरम (मंच) और ग्रुप (समूह) उपलब्ध हैं। nwmphn.org.au/mymentalhealth पर जाकर और अधिक जानकारी पाई जा सकती है

सहायता के लिए कहाँ जाएँ

जी.पी.
आपका जी.पी. (जनरल प्रेक्टिशनर) शुरूआत करने का एक अच्छा स्थान है। वे आपको आत्म-देखभाल के साथ, अन्य सहायता खोजने तथा सलाह-मशविरा प्रदान करने के साथ सहायता दे सकते हैं। अधिक देर की अपॉइंटमेंट बुक करें ताकि आप अपनी भावनाओं और चिंताओं के बारे में अच्छे से चर्चा कर सकें।

CAREinMIND™ कल्याण सहायता सेवा
मेलबोर्न के उत्तरी, केन्द्रीय और पश्चिमी सबर्बों में रहने वाले, काम या पढ़ाई करने वाले लोगों के लिए नि:शुल्क 24/7 ऑनलाइन और फोन पर सलाह-मशविरा प्रदान करती है।
1300 096 269 पर कॉल करें या
careinmind.com.au पर जाएँ

Medicare Mental Health
प्रशिक्षित मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर आपकी कॉल लेगा और आपके लिए सबसे उपयुक्त सेवाओं तथा समर्थनों का पता लगाएगा।
1800 595 212 पर कॉल करें या
medicarementalhealth.gov.au पर जाएँ
Medicare Mental Health वेबसाइट में बहुत विभिन्न प्रकार के डिजीटल संसाधन हैं।
medicarementalhealth.gov.au पर जाएँ

healthdirect
healthdirect.gov.au पर जाकर आप अपने नजदीकी सलाह-मशविरा और सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाओं का पता लगा सकते हैं

Employee Assistance (कर्मचारी सहायता) यदि आप नौकरीशुदा हैं, तो आपको अपने कार्यस्थल के माध्यम से Employee Assistance Program (कर्मचारी सहायता कार्यक्रम) तक पहुँच प्राप्त हो सकती है - अपने नियोक्ता से बात करें और पता लगाएँ।

आप कैसा महसूस कर रहे हैं?

मेरी भावनाएँ और लक्षण अधिक गंभीर हैं और इनका मेरे रोज़मर्रा के जीवन पर प्रभाव पड़ रहा है। मैं अपनी रूटीन (दिनचर्या) को बनाए रखने में, नौकरी या स्कूल जाने में या जो काम करके मुझे आम-तौर पर खुशी मिलती थी उनका आनन्द लेने में सक्षम महसूस नहीं कर रहा हूँ।

अपने लिए सही सहायता की खोज करना

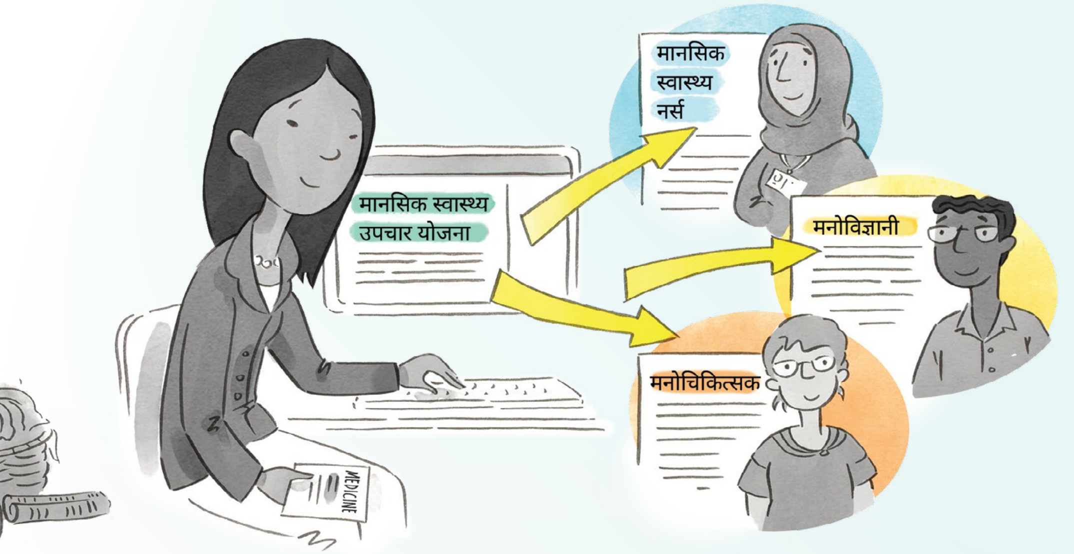
जी.पी. (डॉक्टर)

आपका जी.पी. सलाह-मशविरा और सहायता प्रदान कर सकता है। वे आपके लिए एक मानसिक स्वास्थ्य उपचार योजना बना सकते हैं और दवा के साथ आपकी सहायता कर सकते हैं या आपको किसी मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर को रेफर कर सकते हैं।

अधिक देर की अपॉइंटमेंट बुक करें ताकि आप अपनी भावनाओं और चिंताओं के बारे में अच्छे से चर्चा कर सकें।

सलाह-मशविरे (काउंसलिंग) का रेफरल

आपका जी.पी. आपको कई नि:शुल्क या कम-लागत के मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों को भी रेफर कर सकता है जैसे कि मनोविज्ञानी या मानसिक स्वास्थ्य सामाजिक कार्यकर्ता।



मनोसामाजिक सहायता सेवाएँ

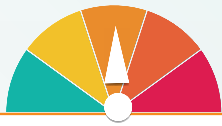
मनोसामाजिक सहायता लोगों की गंभीर मानसिक रोग के साथ सहायता कर सकती हैं। व्यावहारिक सहायता लोगों को मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली चीजों को सुलझाने में मदद करती है, जैसे कि सामाजिक जीवन, पैसा, आवास या शारीरिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएं। आपका जी.पी. आपको इन सेवाओं को रेफर कर सकता है।

मनोचिकित्सक

आपका जी.पी. आपको किसी मनोचिकित्सक को भी रेफर कर सकता है जो कि मानसिक स्वास्थ्य में एक स्पेशलिस्ट डॉक्टर (विशेषज्ञ चिकित्सक) होता है और रिकवरी (बहाली) के लिए प्रबंधन योजना तैयार करने में आपके साथ काम कर सकता है।

निजी (गैर-सरकारी) सेवाएँ

यदि आप निजी तौर पर किईं मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर या मनोविज्ञानी को दिखाना चाहते हैं, तो आपको जी.पी. से रेफरल लेने की ज़रूरत नहीं है। परंतु यदि आप अपने जी.पी. को दिखाते हैं, तो आप मानसिक स्वास्थ्य उपचार योजना के लिए पात्र हो सकते हैं जो मेडिकेयर (Medicare) से छूट-प्राप्त विज़िट्स (अपॉइंटमेंट्स) प्रदान करती है।



सहायता के लिए कहाँ जाएँ

Medicare Mental Health

प्रशिक्षित मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर आपकी कॉल लेगा और आपके लिए सबसे उपयुक्त सेवाओं तथा समर्थनों का पता लगाएगा।

1800 595 212 पर कॉल करें या

medicarementalhealth.gov.au पर जाएँ

यह एक संकटकालीन सेवा नहीं है।

मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर

आप healthdirect.gov.au पर Service Finder (सर्विस फाइंडर) पर जाकर अपने क्षेत्र में मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों का पता लगा सकते हैं

आप कैसा महसूस कर रहे हैं?

मेरे लक्षण गंभीर हैं। मैं सच में स्थितियों से जूझ रहा हूँ तथा मुझे तुरंत और अधिक सहायता की ज़रूरत है।

अपने लिए सही सहायता की खोज करना

विशेषज्ञ मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ

विशेषज्ञ मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ उन लोगों की सहायता के लिए उपलब्ध हैं जो अपने मानसिक रोग से गंभीर रूप से प्रभावित हैं। वे सामुदायिक सेवा में या फिर अस्पताल में आपातकालीन और नियोजित, दोनों तरह का आकलनऔर उपचार प्रदान करती हैं।

यदि आपकी ज़रूरत तात्कालिक है, तो सीधे विशेषज्ञ मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं से संपर्क करें या आपका जी.पी. आपके लिए ऐसा कर सकता है।

तात्कालिक सहायता के लिए कहाँ जाएँ

विशेषज्ञ मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ

दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, तात्कालिक सहायता के लिए। ये आपको एक अनुभवी मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सक से तत्काल टेलीफोन पर संपर्क करने की सुविधा प्रदान करती हैं, जो आवश्यक प्रतिक्रिया के प्रकार और तात्कालिकता को निर्धारित करने में सहायता कर सकता है। यह एक नि:शुल्क सेवा है।

तात्कालिक सहायता फोन नम्बर स्थानीय सरकारी क्षेत्रों पर आधारित हैं, इस बात पर निर्भर करते हुए कि आप कहाँ रहते हैं:

- Brimbank, Hume, Melbourne, Melton, Moonee Valley और Merri-bek
  फोन: 1300 874 243
- Hobsons Bay, Maribyrnong और Wyndham
  फोन: 1300 657 259
- Macedon Ranges
  फोन: 1300 363 788
- Yarra
  फोन: 1300 558 862

लाइफलाइन (Lifeline)

नि:शुल्क, 24 घंटे की संकटकालीन सलाह-मशविरा सेवा। **कॉल: 13 11 14 या** टेक्स्ट: 0477 131 114 lifeline.org.au

यदि आपको तात्कालिक चिंताएँ हैं

...अपने या अपने द्वारा देखभाल किए जाने वाले व्यक्ति के कल्याण या सुरक्षा के बारे में, तो अपने सबसे करीबी **एमर्जेंसी डिपॉर्टमेंट में जाएँ**

यदि आपके - या किसी अन्य व्यक्ति के - जीवन को तात्कालिक खतरा है तो एमर्जेंसी सेवाओं को **000** पर कॉल करें

अपने लिए सही सहायता की खोज करना

स्थानीय सेवाएँ ऑनलाइन

इसे स्कैन करें

आप कई प्रकार की स्थानीय सेवाओं और सहायता का पता ऑनलाइन लगा सकते हैं। सेवाओं को समूहीकृत किया गया है ताकि आपकी आवश्यकताओं को पूरा करने वाली सेवाओं को ढूंढना अधिक आसान हो सके।

nwmphn.org.au/mymentalhealth पर जाएँ

आपकी सहायता करने के लिए किसी से कहें

इसे स्कैन करें

Medicare Mental Health ऑस्ट्रेलिया में किसी भी आयु वाले हर किसी व्यक्ति के लिए है। प्रशिक्षित मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर आपकी कॉल का जवाब देगा, सलाह प्रदान करेगा और आपको आपके लिए सर्वश्रेष्ठ सहायता पर निर्देशित करेगा।

1800 595 212 पर कॉल करें या
medicarementalhealth.gov.au पर जाएँ

क्या यह संसाधन उपयोगी था? हम आपकी फीडबैक (प्रतिक्रिया) की कदर करते हैं।

NWMPHN समुदाय को ऐसी जानकारी प्रदान करने के लिए वचनबद्ध है जो सटीक भी हो और उपयोगी भी।

यदि इस बारे में आपकी कोई फीडबैक है कि इस गाइड को कैसे बेहतर बनाया जा सकता है, तो कृपया इसे **nwmphn.org.au/feedback पर उपलब्ध हमारे फीडबैक फॉर्म के माध्यम से प्रदान करें**

phn NORTH WESTERN MELBOURNE
An Australian Government Initiative

Certified System Quality ISO 9001 SAI GLOBAL

REGISTERED CHARITY acnc.gov.au/charityregister

©NWMPHN
August 2025
All Rights Reserved.
N 00012 v4

RA882a RaCreate