

मानसिक स्वास्थ्य सहायता के लिए मैं कहाँ जाऊँ?

आपातकाल में, हमेशा ट्रिपल शून्य 000 पर कॉल करें

आप विशेषज्ञ स्वास्थ्य पेशेवरों से बात करके अपने मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रख सकती हैं और इसमें सुधार कर सकती हैं, ठीक वैसे ही जैसे आप अपने शारीरिक स्वास्थ्य के लिए ऐसा कर सकती हैं। यह संसाधन कुछ ऐसे मुख्य पथमार्गों पर प्रकाश डालता है जिनका आप मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से बात करने के लिए प्रयोग कर सकती हैं।



मैं मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से कैसे बात कर सकती हूँ?

विकल्प 1

अपने डॉक्टर (जीपी) के साथ अपॉइंटमेंट बुक करें

आपका डॉक्टर आपको मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर के पास भेज (रेफर कर) सकता है।

अपने डॉक्टर से निम्नलिखित के लिए पूछें:

- मानसिक स्वास्थ्य देखभाल योजना¹
- रेफरल पत्र

अपने मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर के साथ अपॉइंटमेंट बुक करते समय मेडिकेयर छूट² तक पहुंचने के लिए दोनों दस्तावेजों की व्यक्तिगत प्रति मांगें।

- लागतें अलग-अलग होती हैं (मेडिकेयर कार्ड के साथ कुछ बल्क-बिलिंग क्लिनिकों में मुफ्त)
- किन्हीं रेफरलों की आवश्यकता नहीं है, आप सीधे अपने जीपी के साथ बुक कर सकती हैं।

1 इसे मानसिक स्वास्थ्य उपचार योजना के रूप में भी जाना जाता है। केवल एक जीपी और मनोचिकित्सक इसे प्रदान कर सकते हैं, जिससे मेडिकेयर कार्ड धारकों को छूट तक पहुंच मिलती है।

2 मेडिकेयर छूट का मतलब है कि आपको कुछ मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ अपॉइंटमेंट की कुल लागत से एक निश्चित राशि की प्रतिपूर्ति मिलती है। इसका मतलब यह नहीं है कि अपॉइंटमेंट नि:शुल्क है।

विकल्प 2

किसी मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर के साथ अपॉइंटमेंट बुक करें

कई प्रकार के स्वास्थ्य पेशेवर मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में काम करते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- मनोवैज्ञानिक
- परामर्शदाता और मनोचिकित्सक³
- मानसिक स्वास्थ्य मान्यता प्राप्त सामाजिक कार्यकर्ता
- मानसिक स्वास्थ्य नर्स
- मनोचिकित्सक⁴
- मानसिक स्वास्थ्य व्यावसायिक चिकित्सक

- लागतें अलग-अलग होती हैं (मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य देखभाल योजना और रेफरल पत्र के साथ छूट के विकल्प प्रदान कर सकता है)
- आप मानसिक स्वास्थ्य देखभाल योजना और रेफरल के बिना कुछ निजी मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ सीधे बुक कर सकती हैं। हालांकि, इसका मतलब है कि आप मेडिकेयर छूट के लिए पात्र नहीं होंगी।

3 कोई मेडिकेयर छूट उपलब्ध नहीं है।

4 अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए आपके पास अपने डॉक्टर से रेफरल होना आवश्यक है।



मेरे स्थानीय मानसिक स्वास्थ्य सेवा विकल्प क्या हैं?

Partners in Wellbeing को **1300 375 330** पर कॉल करें या उनकी वेबसाइट www.partnersinwellbeing.org.au के माध्यम से वेबचैट के द्वारा उनसे संपर्क करें

Partners in Wellbeing आपको मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण स्थानीय और हब सेवाओं तक पहुंच प्राप्त करने और इन्हें नेविगेट करने में सहायता कर सकता है।

- सभी के लिए नि:शुल्क
- किसी मेडिकेयर की जरूरत नहीं है
- किसी रेफरल की आवश्यकता नहीं है



मैं दुभाषिए तक पहुँच कैसे प्राप्त करूँ?

यदि आपको अंग्रेजी के अलावा किसी अन्य भाषा में किसी से बात करने की आवश्यकता है तो राष्ट्रीय अनुवाद और दुभाषिया सेवा (National Translating and Interpreting Service) (टीआईएस नेशनल) को **131 450** पर कॉल करें। एक नि: शुल्क और गोपनीय दुभाषिया आपको यहाँ किसी भी फोन नंबर से जोड़ सकता है।



दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन कौन से समर्थन उपलब्ध हैं?

संकट समर्थन, आत्महत्या की रोकथाम और मानसिक स्वास्थ्य सहायता के लिए **13 11 14** पर **Lifeline**।

मानसिक स्वास्थ्य और आत्महत्या रोकथाम परामर्श के लिए **1300 659 467** पर **Suicide Call Back Service**।

मानसिक स्वास्थ्य संबंधी जानकारी, समर्थन और संक्षिप्त परामर्श के लिए **1300 224 636** पर **Beyond Blue**।

युवाओं (5-25 वर्ष) के लिए विशेष सलाह और परामर्श के लिए **1800 55 1800** पर **Kids Helpline**।

घरेलू, पारिवारिक और यौन हिंसा परामर्श के लिए **1800 737 732** पर **1800 RESPECT**।



पारिवारिक हिंसा विशेषज्ञ सेवाएं

दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन उपलब्ध

यदि आप अपने रिश्ते में असुरक्षित महसूस करती हैं या घर पर किसी भी प्रकार के दुर्व्यवहार या हिंसा का अनुभव करती हैं तो **1800 RESPECT** को **1800 737 732** पर कॉल करें।

यदि आप या आपका कोई परिचित पारिवारिक और घरेलू हिंसा का सामना कर रहा है, तो **Safe Steps Victoria's Family Violence Response Centre (Safe Steps Victoria के पारिवारिक हिंसा प्रतिक्रिया केन्द्र)** को **1800 015 188** पर कॉल करें। यदि आप सुरक्षित रूप से कॉल नहीं कर सकती हैं, तो कृपया safesteps@safesteps.org.au पर ईमेल करें और एक सहायता कार्यकर्ता आपको जितनी जल्दी संभव हो, आपकी ई-मेल का जवाब देगा।

और अधिक जानकारी तथा समर्थन के लिए

प्रवासी और शरणार्थी समुदायों के लिए विशेषज्ञ पारिवारिक हिंसा समर्थन के लिए **InTouch** से संपर्क करें। **1800 755 988** पर कॉल करें (सोमवार से शुक्रवार सुबह 9:00 बजे से शाम 5:00 बजे तक) या उनकी वेबसाइट www.intouch.org.au पर जाएं

पारिवारिक हिंसा से जुड़ी जानकारी और समर्थन के लिए **The Orange Door** की वेबसाइट www.orangedoor.vic.gov.au पर जाएं।