

# म मानसिक स्वास्थ्य सहायताको लागि कहाँ जाने?

आपतकालिन अवस्थामा, जहिले पनि  
तीन शून्य 000 मा फोन गर्नुहोस्

तपाईं आफ्नो शारीरिक स्वास्थ्यको लागि जस्तै तपाईंको विशेष पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग कुरा गरेर आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्न र सुधार गर्न सक्नुहुन्छ। यस स्रोतले मानसिक पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्न तपाईंले लिन सक्ने केही प्रमुख मार्गहरू प्रवर्द्धन गर्दछ।



म कसरी मानसिक पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्न सक्छु?

विकल्प १

तपाईंको डाक्टर (GP) सँग अपोइन्टमेन्ट बुक गर्नुहोस्

तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई मानसिक पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीलाई सिफारिस गर्न सक्छन्।

आफ्नो GP लाई निम्न कुराको लागि सोध्नुहोस्:

- मानसिक स्वास्थ्य हेरचाह योजना<sup>1</sup>
- रेफरल पत्र (सिफारिस)

मानसिक पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीसँग बुक गर्दा मेडिकेयर छूट<sup>2</sup> मा पहुँच लिन दुवै कागजातहरूको व्यक्तिगत प्रतिलिपि माग्नुहोस्।

- शुल्कहरू फरक हुन्छन् (मेडिकेयर कार्ड भएका केही बल्क-बिलिङ क्लिनिकहरूमा निःशुल्क हुन्छ)
- कुनै रेफरलहरू आवश्यक छैन, तपाईं सीधै आफ्नो जीपीसँग बुक गर्न सक्नुहुन्छ।

1 मानसिक स्वास्थ्य उपचार योजना (Mental Health Treatment Plan) को रूपमा पनि चिनिन्छ। केवल एक जीपी र मनोचिकित्सकले मात्र यो प्रदान गर्न सक्छन्, जसले मेडिकेयर कार्डबाहकहरूलाई छुटमा पहुँच दिन्छ।

2 मेडिकेयर छुटको अर्थ तपाईंले केही मानसिक पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूसँगको अपोइन्टमेन्टमा कुल शुल्कबाट एक निश्चित रकम फिर्ता पाउनुहुन्छ। यसको मतलब यो होइन कि अपोइन्टमेन्ट निःशुल्क छ।

विकल्प 2

मानसिक पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीसँग अपोइन्टमेन्ट बुक गर्नुहोस्

धेरै प्रकारका पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूले निम्नलगायत मानसिक स्वास्थ्य हेरचाहमा काम गर्छन्:

- मनोवैज्ञानिकहरू
- परामर्शदाता र मनोचिकित्सकहरू<sup>3</sup>
- मानसिक स्वास्थ्य मान्यताप्राप्त सामाजिक कार्यकर्ताहरू
- मानसिक स्वास्थ्य नर्सहरू
- मनोचिकित्सकहरू<sup>4</sup>
- मानसिक स्वास्थ्य व्यावसायिक चिकित्सकहरू

- शुल्कहरू फरक हुन्छन् (मेडिकेयरले मानसिक स्वास्थ्य हेरचाह योजना र रेफरल पत्रको साथ छुट विकल्पहरू प्रदान गर्न सक्छ) तपाईंले मानसिक स्वास्थ्य हेरचाह योजना र रेफरलबिना केही
- निजी मानसिक पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग सीधै बुक गर्न सक्नुहुन्छ। यद्यपि, यसको मतलब तपाईं मेडिकेयर छुटको लागि योग्य हुनुहुने छैन।

3 मेडिकेयर छुट उपलब्ध छैन।

4 अपोइन्टमेन्ट बुक गर्न तपाईंको GP बाट रेफरल हुनुपर्छ।



### मेरो स्थानीय मानसिक स्वास्थ्य सेवा विकल्पहरू के के हुन्?

Partners in Wellbeing लाई **1300 375 330** मा फोन गर्नुहोस् वा उनीहरूको वेबसाइट [www.partnersinwellbeing.org.au](http://www.partnersinwellbeing.org.au) मा गएर वेबच्याटमार्फत सम्पर्क गर्नुहोस्।

Partners in Wellbeing ले तपाईंलाई मानसिक स्वास्थ्य र वेलबीङ्ग लोकल (Mental Health and Wellbeing Local) र हब सेवा (Hub Services) हरू पत्ता लगाउन र पहुँच गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।

- सबैका लागि नि: शुल्क
- कुनै मेडिकेयर आवश्यक छैन
- कुनै रेफरलहरू आवश्यक छैन



### म कसरी दोभाषे पाउन सक्छु?

यदि तपाईंलाई अंग्रेजीबाहेक अन्य भाषामा कसैसँग कुरा गर्न आवश्यक छ भने राष्ट्रिय अनुवाद र दोभाषे सेवा (TIS National) लाई **131 450** मा फोन गर्नुहोस्। एक नि:शुल्क र गोप्य दोभाषेले तपाईंलाई यहाँ कुनै पनि फोन नम्बरमा जोडिदिन सक्छ।



### दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन के-कस्ता सहायताहरू उपलब्ध छन्?

संकट सहायता, आत्महत्या रोकथाम, र मानसिक स्वास्थ्य सहायताको लागि **लाइफलाइन 13 11 14** मा।

मानसिक स्वास्थ्य र आत्महत्या रोकथाम परामर्शको लागि **1300 659 467** मा **Suicide Call Back Service (सुसाइड कल ब्याक सर्भिस)**।

मानसिक स्वास्थ्य जानकारी, सहायता र संक्षिप्त परामर्शको लागि **Beyond Blue** लाई **1300 224 636** मा।

युवाहरू (५ देखि २५ वर्ष) को लागि विशेष सल्लाह र परामर्शको लागि **1800 55 1800** मा **Kids Helpline (किड्स हेल्पलाइन)**।

घरेलु, पारिवारिक र यौनहिंसा परामर्शको लागि **1800 737 732** मा **1800 RESPECT** लाई।



### पारिवारिक हिंसा विशेषज्ञ सेवाहरू

#### दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन उपलब्ध

यदि तपाईं आफ्नो सम्बन्धमा असुरक्षित महसुस गर्नुहुन्छ वा घरमा कुनै प्रकारको दुर्व्यवहार वा हिंसाको अनुभव गर्नुहुन्छ भने **1800 RESPECT** लाई **1800 737 732** मा फोन गर्नुहोस्।

यदि तपाईं वा तपाईंको परिचित कोहीले पारिवारिक र घरेलु हिंसाको अनुभव गरिरहेको छ भने **Safe Steps Victoria's Family Violence Response Centre** लाई **1800 015 188** मा फोन गर्नुहोस्। यदि तपाईं सुरक्षित रूपमा फोन गर्न सक्नुहुन्न भने, कृपया [safesteps@safesteps.org.au](mailto:safesteps@safesteps.org.au) मा इमेल गर्नुहोस् र सहायता कार्यकर्ताले तपाईंलाई जतिसक्दो छिटो जवाफ दिनेछन्।

#### थप जानकारी र सहायताको लागि

आग्रवासी र शरणार्थी समुदायहरूको लागि विशेष पारिवारिक हिंसा सहायताको लागि **InTouch** लाई सम्पर्क गर्नुहोस्। **1800 755 988** मा (सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान 9:00 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म) फोन गर्नुहोस् वा तिनीहरूको वेबसाइट [www.intouch.org.au](http://www.intouch.org.au) मा जानुहोस्।

पारिवारिक हिंसासम्बन्धी जानकारी र सहायताको लागि **The Orange Door** को वेबसाइट [www.orangedoor.vic.gov.au](http://www.orangedoor.vic.gov.au) मा जानुहोस्।