mental health & wellbeing local
Free support in your community

मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

Hindi | हिन्दी

OFFICIAL

यह तथ्यपत्रक आपको मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल द्वारा दी जाने वाली सेवाओं के बारे में और अधिक समझ पाने में मदद करने के लिए बनाया गया है।

मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल क्या है?

मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल सेवाएं एक नई प्रकार की मानसिक स्वास्थ्य सेवा है जो 2026 के अंत तक विक्टोरिया में अधिकतम 60 स्थानों में शुरू की जा रही है। मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल 26 वर्ष और उससे अधिक आयु के लोगों के लिए उपचार, देखभाल और सहायता प्रदान करेगी।

वे निःशुल्क, स्वैच्छिक और उपयोग में आसान हैं, जिनके लिए किसी रेफरल की आवश्यकता नहीं है। महत्वपूर्ण रूप से, ये नई सेवाएं *'हम कैसे मदद कर सकते हैं?'* और *'नो रॉंग डोर'* दृष्टिकोण के आधार पर दी जाएंगी, जिसमें आपको यह विकल्प और नियंत्रण देने पर ध्यान दिया जाएगा कि आप यह सहायता कैसे पाना चाहते/ती हैं।

वे आपके लिए यह आसान बना देंगे कि आपको वांछित सहायता आपके घर के, आपके परिवारों के और सहायता समूहों के नज़दीक सरलता से मिल सके।

मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल में किस प्रकार की सेवाएं दी जाएंगी?

मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल निम्न सहायता देंगे:

- चिकित्सा और उपचार
- व्यक्ति-केंद्रित भलाई सहायता
- शिक्षा, साथियों का सहयोग और स्वयं-सहायता
- उपभोक्ता के अनुसार बनाई देखभाल योजना और अन्य सेवा प्रदाताओं के साथ समन्वय।

प्रत्येक स्थान को उपचार और सहायता सेवाओं की सभी सेवाएं देने के योग्य होने में समय लगेगा, लेकिन एक बार पूरी तरह से चालू होने पर इनमें व्यक्तिगत सेवाएं, टेलीहेल्थ और मोबाइल आउटरीच सेवाएं शामिल होंगी जो प्रत्येक व्यक्ति को या समूहों में प्रदान की जाती हैं।

यदि मैं मानसिक स्वास्थ्य और मादक पदार्थों से संबंधित परेशानी का सामना कर रहा/ही हूँ तो क्या होगा?

जो भी व्यक्ति एक ही समय में मानसिक स्वास्थ्य और मादक पदार्थों के सेवन की परेशानियों का सामना कर रहा है, उसके लिए सहायता उपलब्ध है।

मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल आपके साथ और, यदि आपको ठीक लगे, तो आपके परिवार, देखभाल करने वालों और सहायकों के साथ मिल कर काम करेंगे, ताकि एक देखभाल योजना तैयार की जाए जो आपके लक्ष्यों और प्राथमिकताओं को पूरा करती हो।

सहकर्मी सहायता कार्यकर्ता जो समान चुनौतियों का सामना कर रहे अन्य लोगों की सहायता के लिए अपने व्यक्तिगत जीवन के अनुभव का उपयोग करते हैं, वे भी आपका मार्गदर्शन और सहायता करने के लिए उपलब्ध रहेंगे।

मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल का उपयोग कौन कर सकता है?

मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल सेवाओं को 26 वर्ष और उससे अधिक आयु के लोगों के लिए तैयार किया गया है जो मानसिक स्वास्थ्य या कल्याण संबंधी परेशानियों का सामना कर रहे हैं।

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के परिवार के सदस्य, देखभालकर्ता, मित्र या सहायक हैं जिन्हें मानसिक स्वास्थ्य संबंधी परेशानियाँ है, तो आप भी अपने देखभालकर्ता होने की भूमिका में सहायता पाने के लिए या अपनी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी ज़रूरतों के लिए इन सहायता सेवाओं को प्राप्त कर सकते/ती हैं।

युवा लोगों के लिए सहायता के बारे में जानकारी के लिए, कृपया नीचे दिए गए प्रश्न *'26 वर्ष से कम आयु के लोगों के लिए क्या सहायता उपलब्ध है?' को देखें।*

क्या ये सेवाएं सांस्कृतिक रूप से सुरक्षित और उत्तरदायी हैं?

मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल सेवाएं सांस्कृतिक आवश्यकताओं और विविधता के प्रति सम्मानजनक और उत्तरदायी हैं।

सभी आगंतुकों को निष्पक्ष और सांस्कृतिक रूप से सुरक्षित और उत्तरदायी सेवाएं प्राप्त होंगी जो किसी कलंक और भेदभाव से मुक्त हों, जिनमें एबोरिजिनल और टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर लोग, एलजीबीटीआईक्यू + समुदाय, सांस्कृतिक और भाषाई रूप से विविध समुदायों के सदस्य, शरणार्थी पृष्ठभूमि के लोग, शरण चाहने वाले लोग, विकलांग लोग और किसी भी तरह की दिमागी बीमारी से ग्रस्त लोग शामिल हैं।

क्या मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल सेवाएं निःशुल्क हैं?

जी हाँ, ये सेवाएँ सभी के लिए निःशुल्क हैं, चाहे आपके पास मेडिकेयर कार्ड न भी हो।

क्या मुझे मेंटल हेल्थ और वेलबीइंग लोकल की सेवाएं पाने के लिए किसी स्वास्थ्य पेशेवर से रेफ़रल की आवश्यकता है?

जी नहीं, आपको मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल से सहायता प्राप्त करने के लिए अपने जीपी, या किसी अन्य स्वास्थ्य पेशेवर, या मानसिक स्वास्थ्य उपचार योजना से रेफ़रल की आवश्यकता नहीं है।

मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल अन्य मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं से किस प्रकार भिन्न हैं?

मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल उन लोगों की देखभाल करेंगे जिन्हें एक सामान्य चिकित्सक (जीपी) या निजी मानसिक स्वास्थ्य व्यवसायी की तुलना में अधिक सहायता की आवश्यकता है, लेकिन जिन्हें अस्पताल-आधारित सहायता सेवाओं जैसी अधिक गहन सेवाओं की आवश्यकता नहीं है।

ये नई सेवाएं आपके क्षेत्र में मौजूदा सेवाओं का स्थान नहीं लेंगी। वे जीपी, निजी मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सकों, शराब और अन्य दवाओं सम्बन्धी उपचार प्रदाताओं और अन्य समुदाय-आधारित स्वास्थ्य और सामाजिक सेवाओं के साथ मिलकर काम करेंगे, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि आपकी सभी सहायता आवश्यकताएं पूरी हों।

मैं मेंटल हेल्थ और वेलबीइंग लोकल से कैसे संपर्क करूं?

आप अपनी प्राथमिकताओं के आधार पर कई अलग-अलग तरीकों से मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल से संपर्क कर सकते/ती हैं।

- फोन: 1300 372 330
- वेबसाइट: मेंटल हेल्थ और वेलबीइंग लोकल <https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal>

यदि मैं अंग्रेजी के अलावा कोई अन्य भाषा बोलता/ती हूँ, तो क्या मैं सहायता प्राप्त कर सकता/ती हूँ?

हां। यदि आपको अपनी भाषा में और अधिक सहायता की आवश्यकता है, तो आप टीआईएस (TIS) नेशनल को 13 14 50 पर कॉल कर सकते/ती हैं और एक दुभाषिया की माँग कर सकते/ती हैं, फिर अपने निकटतम मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल सेवा से सम्पर्क करने के लिए कह सकते/ती हैं।

मेरे पहली बार जाने पर क्या होगा?

आपकी एक मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता से बात होगी (यह व्यक्तिगत रूप से, ऑनलाइन या फोन पर हो सकती है)।

वह कार्यकर्ता आपकी परेशानियों को सुनने और उन्हें समझने पर ध्यान देगा ताकि वे आपके साथ मिल कर काम कर सकें और, यदि आपको ठीक लगे, तो आपके परिवार, देखभाल करने वालों और सहायकों के साथ, ताकि एक देखभाल योजना तैयार की जा सके जो आपके लक्ष्यों और पसंदों को पूरा करती हो।

आपकी इस योजना में आपकी आवश्यकताओं के आधार पर सहायता और उपचारों का मेल किए जाना शामिल हो सकता है। इनमें से कुछ सहायता आपकी पहली मुलाकात के समय और अन्य बाद की मुलाकातों में दी जा सकती हैं।

यह भी संभव है कि आपकी ज़रूरतें किसी अलग प्रकार के स्वास्थ्य या सेवा प्रदाता द्वारा बेहतर ढंग से पूरी हो पाएं। यदि ऐसा है, तो मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल आपको ये सेवाएं ले पाने में मदद करेंगे।

आपके साथ-साथ आपके परिवार, देखभाल करने वालों और सहायकों का मार्गदर्शन और सहायता करने के लिए सहकर्मी कार्यकर्ता भी उपलब्ध होंगे।

क्या मानसिक बीमारी का सामना कर रहे देखभालकर्ताओं, परिवारों और दोस्तों के लिए सहायता उपलब्ध है?

हां। यदि आप किसी के परिवार के सदस्य, देखभालकर्ता, मित्र हैं या किसी ऐसे व्यक्ति के सहायक हैं जिसे मानसिक स्वास्थ्य संबंधी परेशानियाँ हैं, तो आपको मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल की ओर से मदद और सहायता उपलब्ध है।

चाहे आप अपनी देखभालकर्ता की भूमिका में या अपनी मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताओं के लिए अपने लिए सहायता पाना चाहते हों - आपको ज़रूरत पड़ने पर देखभाल, सहायता और सलाह मिल सकेगी।

26 वर्ष से कम आयु के लोगों के लिए क्या सहायता उपलब्ध है?

यदि आप या कोई व्यक्ति जिसकी आप सहायता करते/ती हैं, 12 से 25 वर्ष की आयु का/की है, तो कृपया मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल के लिए अपने स्थानीय हेडस्पेस केंद्र में जाएँ या उनसे संपर्क करें।

अपने निकटतम हेडस्पेस का पता लगाने के लिए, कृपया हेडस्पेस <https://headspace.org.au/> पर जाएं। हेडस्पेस के माध्यम से ऑनलाइन चैट और टेलीफोन सहायता भी उपलब्ध है।

यदि आप एक युवा व्यक्ति हैं, तो मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल कुछ स्थितियों में सहायता कर सकते हैं, जैसे:

- आप सहायता पाने के लिए किसी मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल से संपर्क करते/ती हैं
- आपको हेडस्पेस या अस्पताल के माध्यम से सहायता पाने में कठिनाई हो रही है और आपको तत्काल सहायता की आवश्यकता है
- आप मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल से सहायता पाने वाले व्यक्ति के परिवार के सदस्य, देखभालकर्ता, मित्र या सहायक हैं।

यदि मुझे या मेरे किसी परिचित को आपातकालीन सहायता की आवश्यकता है तो क्या होगा?

स्वयं या दूसरों को तत्काल नुकसान पहुँचाने का ख़तरा रखने वाले लोगों के लिए मेन्टल हेल्थ एंड वेल्बीइंग लोकल एक आपातकालीन सेवा नहीं है।

ऐसी आपात स्थिति में जिसमें जीवन के लिए खतरा हो या जहाँ किसी को गंभीर नुकसान का तत्काल खतरा हो, ट्रिपल ज़ीरो (000) पर कॉल करें। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि क्या यह एक आपात स्थिति है, तो ट्रिपल ज़ीरो पर कॉल करें।

स्थानीय सेवाएं 24 घंटे नहीं खुली हैं। 24 घंटे की संकट सहायता के लिए, कृपया लाइफलाइन को 13 11 14 पर कॉल करें।

मुझे और अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

मेंटल हेल्थ और वेलबीइंग लोकल की स्थापना के बारे में नवीनतम जानकारी के लिए, कृपया मेंटल हेल्थ एंड वेलबीइंग लोकल पेज <https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services> विक्टोरियन स्वास्थ्य विभाग की वेबसाइट पर।

यदि आप विक्टोरिया में चल रहे मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण सुधार के बारे में अधिक जानना चाहते हैं, तो कृपया स्वास्थ्य विभाग मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण सुधार वेबपेज <https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform> पर जाएं।

यदि इस प्रकाशन को सुलभ प्रारूप में लेने की आवश्यकता हो तो राष्ट्रीय रिले सेवा 13 36 77 का उपयोग करके फोन (03) 9096 7183 पर फ़ोन करें, या localservices@health.vic.gov.au पर ईमेल करें।

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health, September 2022.

ISBN 978-1-76131-002-7 **(pdf/online/MS word)**