

देखभालकर्ताओं के लिए सहायता

ये सेवाएँ मानसिक बीमारी या अन्य स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों का सामना कर रहे लोगों के देखभालकर्ताओं को निःशुल्क सहायता, जानकारी और जुड़ाव के अवसर प्रदान करती हैं।

Carer Gateway (केयरर गेटवे)

1800 422 737

सुबह 8 बजे से शाम 5 बजे तक, सोमवार-शुक्रवार

carergateway.gov.au

सहकर्मी सहायता और ऑनलाइन समुदाय

Wayahead डॉयरेक्टरी (निर्देशिका)

पूरे में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं और सहायता का पता लगाने के लिए
directory.wayahead.org.au

Wayahead Anxiety Support Groups

(Wayahead चिंता सहायता समूह)

wayahead.org.au/anxiety-programs/

Beyond Blue फोरम

forums.beyondblue.org.au

headspace ऑनलाइन सहायता

headspace.org.au/online-and-phone-support/

SANE फोरम

saneforums.org

Safe Havens (सेफ़ हेवन्स)

health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/

Embrace Multicultural Mental Health

(एम्ब्रेस मल्टीकल्चरल मेंटल हेल्थ)

embracementalhealth.org.au

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य आयोग

mentalhealthcommission.gov.au/find-support

यहाँ और अधिक
जानकारी प्राप्त करें



तात्कालिक सुरक्षा चिंताओं के लिए

यदि आप अपनी खुद की या किसी ओर की तात्कालिक सुरक्षा को लेकर चिंतित हैं, तो 000 पर कॉल करें।

24/7 निःशुल्क सहायता सेवाएँ

ये सेवाएँ तात्कालिक मानसिक स्वास्थ्य एवं संकटकालीन सहायता के लिए हर समय उपलब्ध हैं।

Lifeline (लाइफलाइन)

13 11 14

Suicide Call Back Service (सुसाइड कॉल बैक सेवा)

1300 659 467

NSW Mental Health Line (NSW मानसिक स्वास्थ्य सेवा)

1800 011 511

Beyond Blue

1300 22 46 36

13YARN

13 92 76

(एबोरिजनल और टोरस स्ट्रेट आइलैंडर लोगों के लिए संकटकालीन सहायता)

Kids Helpline (किड्स हेल्पलाइन)

1800 55 1800

एल्कोहल एंड ड्रग सूचना सेवा (ADIS)

1800 250 015

अन्य निःशुल्क सहायता सेवाएँ

Wayahead

1300 794 991

(NSW में सही मानसिक स्वास्थ्य सेवा का पता लगाने में सहायता)

सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक, सोमवार-शुक्रवार

headspace

1800 650 890

दोपहर 3 बजे से रात 10 बजे तक, 7 दिन

SANE Australia

1800 187 263

सुबह 10 बजे से रात 8 बजे तक, सोमवार-शुक्रवार

Witness to War हॉटलाइन

1800 845 198

सुबह 9 बजे से रात 8 बजे तक, सोमवार-शुक्रवार

QLife

1800 184 527

दोपहर 3 बजे से रात 9 बजे तक, 7 दिन

पेशेवर सहायता

यदि आपको अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता है, तो मानसिक स्वास्थ्य देखभाल योजना (मेंटल हेल्थ केयर प्लान) और मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर को रेफरल किए जाने के लिए अपने जी.पी. (डॉक्टर) से बात करें।

Mental Health Month 2026

A little
Connection
goes a long way

मानसिक स्वास्थ्य माह 2026

थोड़ा-सा
मेलजोल (जुड़ाव)
भी बहुत बड़ा बदलाव ला सकता है



Wayahead Mental Health Association NSW



इस वर्ष के मानसिक स्वास्थ्य माह का विषय, 'थोड़ा-सा मेलजोल भी बहुत बड़ा बदलाव ला सकता है', इस बात पर प्रकाश डालता है कि रोज़मर्रा के छोटे-छोटे मेलजोल के पल हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

मेलजोल या जुड़ाव के कई रूप हो सकते हैं - चाहे यह दूसरे लोगों के साथ हो, हमारे आसपास की दुनिया के साथ या फिर हमारे अपने साथ हो।

खोज दर्शाती है कि जुड़ाव महसूस करने से तनाव को कम करने, भावनात्मक संतुलन को बेहतर बनाने, और हमारे लिए जीवन की चुनौतियों का सामना करना अधिक आसान बनाने में मदद मिल सकती है।

अकेले समय बिताने से भी आपकी सकुशलता में सहयोग मिल सकता है। अपने लिए शांत समय चुनना हमें नई ऊर्जा पाने, आत्मचिंतन करने और मानसिक रूप से संतुलित महसूस करने में मदद कर सकता है। परन्तु, जब अकेले बिताया जाने वाला समय अवांछित या बहुत लम्बा हो जाता है, तो इसका हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर असर पड़ सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी चुनौतियाँ, रहन-सहन के दबाव, और सुलभता, समय जैसी बाधाएँ, या भेदभाव मेलजोल या जुड़ाव को और कठिन बना सकते हैं। ऐसा होने पर, छोटे-छोटे, प्रबंधनीय पलों से शुरूआत करके हमें समय के साथ-साथ जुड़ाव की भावना का निर्माण करने में मदद मिल सकती है, ऐसे तरीकों से जो हमारे जीवन और परिस्थितियों के अनुकूल हों।

यह विषय लोगों को इस बात पर ध्यान देने के लिए प्रोत्साहित करता है कि किस प्रकार का मेलजोल या जुड़ाव उन्हें सबसे अधिक समर्थन देता है।

- चाहे यह लोगों, स्थानों, रूटीन (दिनचर्या), या पलों के साथ हो जिनसे आपको मानसिक रूप से संतुलित और स्थिर महसूस करने में मदद मिलती है, क्योंकि हर छोटा-सा जुड़ाव वास्तव में मायने रखता है।



किसी दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण को वास्तव में समझने की कोशिश करने के लिए बातचीत के दौरान पूरे ध्यान से बात सुनना।



किसी गतिविधि या शौक में भाग लेना जो कि सहज या शुरू करने में आसान हो, चाहे कम समय के लिए।



किसी के द्वारा मुस्कुराकर अभिवादन करना, कोई जाना-पहचाना चेहरे का दिख जाना, या कोई ऐसा पल जो आपको हँसा दे, रोज़मर्रा की ज़िंदगी में होने वाले इस तरह की छोटी-छोटी पारस्परिक क्रियाओं पर ध्यान देना और उनकी सराहना करना।



परिवार, मित्र, पालतू पशु के साथ, या फिर अकेले किसी लाइब्रेरी, पार्क, या स्थानीय कैफे जैसे किसी सार्वजनिक या परिचित स्थान पर समय बिताना।



भाषा, भूमि, भोजन, संगीत, कहानियाँ, कला या बुज़ुर्गों के माध्यम से संस्कृति के साथ जुड़ना।



छोटी-छोटी रूटीन (दिनचर्याएँ) बनाना जिनसे आपको अपने आप के साथ जुड़ने में मदद मिले जैसे कि डायरी लिखना, सचेतन का अभ्यास (माइंडफुलनेस), प्रार्थना करना या प्रकृति में समय बिताना।



ऐसा कौन-सा एक छोटा-सा तरीका है, जो आपको दूसरों से अधिक जुड़ाव महसूस करने में मदद कर सकता है?



सूचना या समर्थन के लिए किसी सेवा या भरोसेमंद व्यक्ति से संपर्क करना।



जिस विषय में आपकी रुचि है, उसके बारे में किसी ऑनलाइन समुदाय या फोरम में भाग लेना।



रोज़मर्रा की दिनचर्या के दौरान अपने पड़ोसी, कैशियर, सहायता कर्मी, बरिस्ता (चाय/कॉफी बेचने वाले कर्मी), सहपाठी या सहकर्मी के साथ थोड़ी बातचीत करना।

What can
Connection
look like?

मेलजोल या जुड़ाव
कैसा दिखाई देता है?