

अन्य समर्थन



Wayahead व्याकुलता सहायता समूह
<https://understandinganxiety.wayahead.org.au/support-group-locations/>



One Door Mental Health Support Groups (मानसिक स्वास्थ्य सहायता समूह)
<https://www.onedoor.org.au/support-groups>

सामुदायिक समूह



SANE फोरम
<https://saneforums.org/>



Meetup
सामाजिक और सामुदायिक समूह
<https://www.meetup.com>

याद रखें, किसी के लिए सहारा बनना ही सबसे महत्वपूर्ण बात है, आपका काम कोई धारणा बनाना नहीं है – बस बात सुनना और उनका समर्थन करना है।

हेल्पलाइनें

Wayahead 1300 794 991
सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक सोमवार से शुक्रवार
NSW में आपके लिए सही सेवा खोजने में सहायता

Lifeline (लाइफलाइन) 13 11 14
निजी संकट का सामना करने वाले व्यक्ति के लिए 24/7 सहायता

Kids Helpline (किड्स हेल्पलाइन) 1800 55 1800
5-25 साल की आयु के लोगों के लिए फोन और ऑनलाइन सलाह-मशविरा

Beyond Blue 1300 22 46 36
मानसिक स्वास्थ्य सहायता

QLife 1800 184 527
हर दिन दोपहर 3 बजे से रात 12 बजे तक LGBTQI+ सहायता

SANE Australia 1800 187 263
जटिल मानसिक स्वास्थ्य समस्या वाले लोगों या उनके परिवार/मित्रों के लिए सहायता

Griefline (शोक सेवा) 1300 845 745
शोक और हानि का अनुभव कर रहे लोगों के लिए सहायता सुबह 8 बजे से रात 8 बजे तक: 7 दिन AEST

Suicide Call Back Service (सुसाइड कॉल बैक सेवा)
1300 659 467
आत्म-हत्या का विचार रखने वाले लोगों और उनके देखभालकर्ताओं तथा साथ ही किसी प्रिय को खो देने वाले लोगों के लिए 24/7 सलाह-मशविरा

NSW Mental Health Line (NSW मानसिक स्वास्थ्य सेवा)
1800 011 511
मानसिक स्वास्थ्य सूचना और अस्पतालों में भर्ती के लिए 24/7 सेवा



अस्वीकरण - लोग जटिल होते हैं, और हर स्थिति अलग होती है, यह एक सामान्य सलाह है जिससे आपको किसी ऐसे व्यक्ति के साथ बातचीत शुरू करने में सहायता मिल सकती है जिसकी आपको परवाह है।

Let's talk about how to be a Mental Health Ally

Hindi

2024 Mental Health Month

आइए इस बारे में बात करें कि मानसिक स्वास्थ्य सहयोगी कैसे बनें



Wayahead®

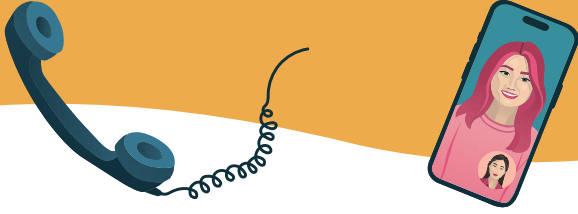
Proudly funded by
NSW
GOVERNMENT

Activate
work-life balance

MENTAL
HEALTH
MONTH
OCTOBER

01.

जुड़ें



साथियों से संपर्क करें और उनका हालचाल पूछें, यदि आपको लोगों के व्यवहार में बदलाव लगता है, तो उनका हालचाल पूछने में समय लें। आप सैर करने जाने, या कॉफी/चाय पीने या आप दोनों की रुचि वाला कोई काम करने के लिए मुलाकात करके एक-दूसरे से जुड़ सकते/ती हैं।

एक तरीका जिससे आप संपर्क कर सकते/ती हैं वह है उन्हें टेक्सट भेजना या कॉल करना।

जब आप उनसे मिलें, तो इस तरह के सवाल पूछें:

- सब कैसा चल रहा है?
- मैंने ध्यान दिया है कि आप कुछ बदले-बदले से लगते/ती हैं, क्या आप इस बारे में बात करना चाहेंगे/गी?
- क्या आपके मन में कोई बात है जिसके बारे में आप बात करना चाहेंगे/गी?

यदि वह आपका निमंत्रण नामंजूर कर देते/ती हैं (तो इसे व्यक्तिगत रूप से न लें – हो सकता है कि वे बात करने के लिए तैयार न हों), उनका हालचाल पूछते रहना याद रखें और उन्हें परिवार, मित्रों तथा समुदाय के साथ जुड़े रहने के लिए प्रोत्साहित करें।

02.

पूरी तरह से बात सुनना



यदि कोई व्यक्ति परेशानी का अनुभव कर रहा है, तो उनसे बात करना कठिन हो सकता है। बात सुनने और समझने के लिए समय निकालने से अनुभवों की एक श्रृंखला के लिए जगह बनती है, और बातचीत पर दबाव नहीं पड़ता है।

सक्रिय रूप से सुनने का अभ्यास करें, इसमें गैर-ज़बानी अर्थात् चेहरे के हावभाव से जुड़े संचार पर ध्यान देना शामिल है – आप जो आगे कहने वाले हैं उसकी योजना न बनाएँ और अपने विचारों या समाधानों को उनपर न धोपें, बस सिर्फ बात सुनें

- जवाब देने के लिए बहुत समय छोड़ें (उनकी बात के बीच में ही जवाब देना न शुरू करें) और अगर लोग चाहें तो उन्हें लिखकर/टेक्सट करके अपनी बात कहने दें
- समझने के लिए सुनने का अभ्यास करें, प्रतिक्रिया करने के लिए नहीं, और यदि आपके लिए आवश्यक हो तो स्पष्टता के लिए सवाल पूछें
- लोगों को बातें वापस दोहराने से मदद मिल सकती है ताकि यह सुनिश्चित हो कि आप उनकी बात समझते/ती हैं और उनके अनुभव की पुष्टि की जा सके।



03.

निरंतर सहायता



यदि आप किसी को लेकर चिंतित हैं, तो नियमित रूप से उनका हालचाल पूछते रहना महत्वपूर्ण है या यदि ऐसा करने के लिए आप सबसे उपयुक्त व्यक्ति नहीं हैं तो उनके किसी अधिक करीबी व्यक्ति को उनका हालचाल पूछने के लिए कहना बेहतर विकल्प हो सकता है। यदि आप ऐसा कर सकें, तो आमने-सामने मिलने या मिलकर कोई गतिविधि करने के लिए कोई अन्य समय निर्धारित करें।



पेशेवर सहायता

यदि आपको लगता है कि उनको अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता है, तो उन्हें उनके जी.पी. से मिलने के लिए प्रोत्साहित करें ताकि वे मानसिक स्वास्थ्य देखभाल योजना और किसी मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से मिलने के लिए रेफरल प्राप्त कर सकें।