

देखभालकर्ताओं के लिए सहायता

ये सेवाएँ मानसिक बीमारी या अन्य स्वास्थ्य चुनौतियों वाले लोगों के देखभालकर्ताओं के लिए मुफ्त सहायता, शिक्षा और संपर्क प्रदान करती हैं।

- **केयरर गैटवे (देखभालकर्ता के लिए सहायता)**
1800 422 737
समय: सुबह 8 बजे से शाम 5 बजे तक, सोमवार-शुक्रवार
www.carergateway.gov.au
- **परिवार और देखभालकर्ता मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम**
www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/services/carers/Pages/support.aspx

सहकर्मी सहायता और ऑनलाइन समुदाय

- **Wayahead चिंता सहायता समूह**
www.wayahead.org.au/anxiety-programs/support-group-locations/
- **Beyond Blue फोरम**
forums.beyondblue.org.au
- **SANE फोरम**
www.saneforums.org
- **Safe Havens (सैफ हेवनस)**
health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx

अतिरिक्त सहायता एवं संसाधन

- **Wayahead डायरेक्टरी**
NSW में मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ और सहायता पाएँ
www.directory.wayahead.org.au
- **बहुसांस्कृतिक मानसिक स्वास्थ्य को अपनाएँ**
www.embracementalhealth.org.au
- **राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य आयोग**
www.mentalhealthcommission.gov.au/find-support

तत्काल सुरक्षा संबंधी चिंताओं के लिए

यदि आप अपनी या किसी और की तत्काल सुरक्षा के बारे में चिंतित हैं, तो 000 पर कॉल करें।

24/7 सहायता सेवाएँ

ये हेल्पलाइन तत्काल मानसिक स्वास्थ्य और संकट में सहायता के लिए हर समय उपलब्ध हैं।

- **लाइफलाइन**
13 11 14
- **सुसाइड कॉल बैक सेवा**
1300 659 467
- **NSW Mental Health Line (NSW मानसिक स्वास्थ्य लाइन)**
1800 011 511
- **Beyond Blue**
1300 22 46 36
- **13YARN**
13 92 76
आदिवासी (एबोरिजनल) और टोरेस स्ट्रेट द्वीपवासियों के लिए संकटकालीन सहायता
- **Kids Helpline (बच्चों की सहायता लाइन)**
1800 55 1800
- **Headspace (हेडस्पेस)**
1800 650 890
- **SANE ऑस्ट्रेलिया**
1800 187 263
- **शराब और नशीली दवा सूचना सेवा (ADIS)**
1800 250 015

सामान्य हेल्पलाइन

(व्यावसायिक घंटों के दौरान उपलब्ध)

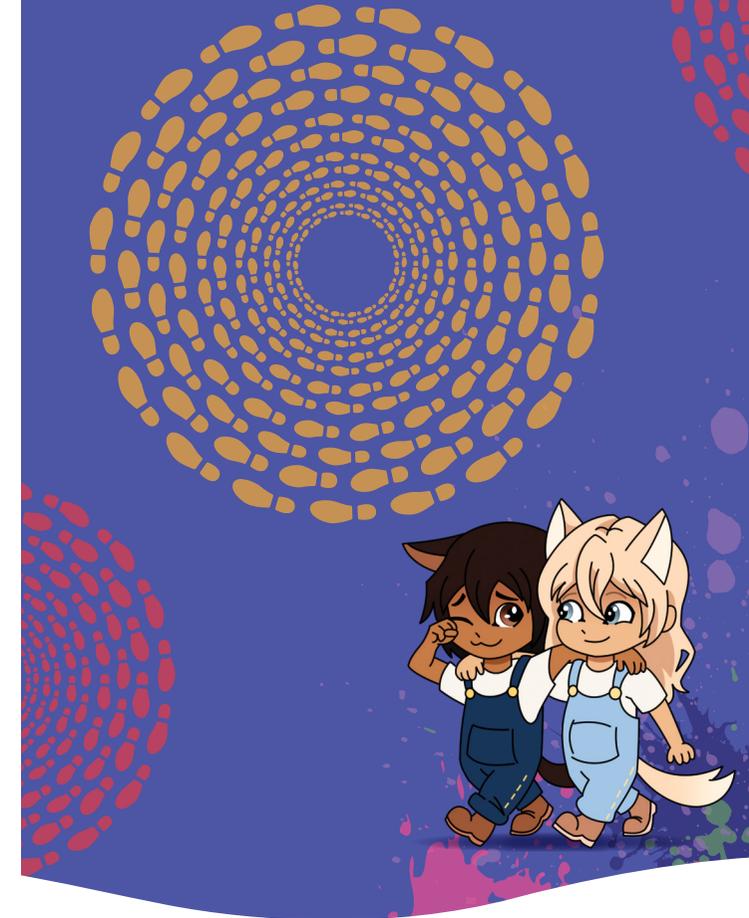
- **Wayahead**
1300 794 991
समय: सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक, सोमवार से शुक्रवार
NSW में सही मानसिक स्वास्थ्य सेवा खोजने में सहायता करते हैं
- **QLife**
1800 184 527
समय: प्रतिदिन दोपहर 3 बजे से रात 12 बजे तक
LGBTQI+ सहायता और जानकारी

पेशेवर सहायता

यदि आपको अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता है, तो मानसिक स्वास्थ्य देखभाल योजना और मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर के पास रेफरल के लिए अपने GP से बात करें।

2025
मानसिक स्वास्थ्य माह

अपनी सकुशलता की यात्रा की तरफ कदम उठाना



जागरूकता

चरण 1

जागरूकता

गौर कीजिए कि क्या आपके लिए कुछ बदल गया है

पहला कदम यह देखना है कि क्या आपके लिए कुछ बदल गया है, हो सकता है कि आप अपने आपको सामान्य से अलग महसूस कर रहे हों, आपने अपने सोचने के तरीके या जो आपकी सोच हैं उसमें अंतर देखा हो, आपने अपने समय बिताने/ दिन को बिताने के तरीके में बदलाव देखा हो

उदाहरण: "आपको लगने लगा है कि कुछ गड़बड़ है—हो सकता है कि आप सामान्य से ज्यादा थका हुआ या अभिभूत महसूस कर रहे हों। एहसास करने का पहला कदम यह है कि आपको इस बात पर ध्यान देने की जरूरत है कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं।"

ये कदम सुझाव या एक सहायक मार्गदर्शिका के रूप में हैं जिनपर आप अपनी सकुशलता की यात्रा पर विचार कर सकते हैं। हर किसी का अनुभव अलग होता है, और आगे बढ़ने का कोई एक ही "सही" तरीका नहीं होता है - आप इन चरणों के बीच उस तरीके से आगे बढ़ सकते हैं जो आपको सबसे अच्छा लगे।

स्वयं सहायता उपकरण

ये उपकरण और संसाधन आपको अपने मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को स्वतंत्र रूप से प्रबंधित करने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं।

डायरी (जर्नल) लिखना

भावनाओं को बेहतर ढंग से समझने और प्रबंधित करने के लिए अपने विचारों और भावनाओं को लिखें। इससे आपको तनाव और मानसिक हलचल को कम करने में मदद मिल सकती है।

निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्य Apps और प्लेटफॉर्म
(सभी ऐप iOS और Android डिवाइस पर उपलब्ध हैं)

स्वीकृति

चरण 2

स्वीकृति

यह जानना कि सहायता लेना सहायक हो सकती है

दूसरा कदम यह समझना है कि सहायता की आवश्यकता होना सामान्य बात है। मदद मांगना कमजोरी की निशानी नहीं है; यह ताकत की निशानी है। यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि आपको कब मदद या मार्गदर्शन की आवश्यकता है, और मदद मांगने में आप कब सहज महसूस करते हैं।

उदाहरण: "आप स्वीकार करते हैं कि मदद मांगना उचित है। चाहे वह किसी मित्र, परिवार के सदस्य या किसी पेशेवर से बात करना हो, सहायता प्राप्त करना एक स्वस्थ और महत्वपूर्ण कदम है।"

- **Black Dog Institute (ब्लैक डॉग इंस्टिट्यूट)** (सभी आयु वर्ग के लिए) इसमें अनुसंधान आधारित उपकरण उपलब्ध हैं, जिनमें CBT कार्यक्रम, किशोरों के लिए नींद संबंधी सहायता, युवाओं के लिए अनुकूलनीय प्रशिक्षण, तथा बौद्धिक विकलांगता वाले वयस्कों के लिए संसाधन शामिल हैं।
<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/digital-tools-apps/>
- **Smiling Minds App (स्माइलिंग माइंड्स ऐप)** (आयु 5+ के लिए) बच्चों, किशोरों और वयस्कों के लिए निर्देशित ध्यान के साथ माइंडफुलनेस ऐप - फोकस, भावनात्मक नियंत्रण और तनाव प्रबंधन में सहायता करता है।
www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app

कार्रवाई

चरण 3

कार्रवाई

अपने सकुशलता की बेहतरी के लिए ठोस कदम उठाना

तीसरा कदम आपकी सकुशलता को बेहतर बनाने के लिए कुछ करना है। इसमें किसी से बात करना, अपने लिए समय निकालना, अपनी देखभाल का अभ्यास करना या पेशेवर मदद लेना शामिल हो सकता है।

ऐसे समय हो सकता है कि जब हम कुछ सोच नहीं पाये, समझ न आए कि क्या करें या कुछ करने करने की इच्छा न हो, - यह सामान्य है। उन क्षणों में, किसी से संपर्क करने या एक पल के लिए विराम लेने जैसा एक छोटा कदम भी हमें वापस पटरी पर लाने में मदद कर सकता है। ये छोटे-छोटे कार्य हमें आगे बढ़ते रहने में मदद करते हैं, तब भी जब हमें लगता है कि हम कोई स्वास प्रगति नहीं कर रहे हैं।

- **Medibank Digital Tools (मेडिबैंक डिजिटल टूल्स)** (सभी आयु वर्ग के लिए) यह पृष्ठ विभिन्न प्रकार के मानसिक स्वास्थ्य डिजिटल ऐप्स, कार्यक्रमों और प्लेटफॉर्मों के लिंक प्रदान करता है, जो सभी आयु और जरूरतों वाले लोगों की सहायता के लिए डिज़ाइन किए गए हैं।
www.medibank.com.au/health-support/mental-health/articles/digital-tools-for-mental-health/

आइए हम उन कदमों को अपनाएँ जो हमने पहले ही उठाए हैं और याद रखें कि हर प्रयास मायने रखता है। चाहे चीजें कितनी भी धीमी क्यों न लगे, हम अभी भी आगे बढ़ रहे हैं। इस मानसिक स्वास्थ्य माह में आइए हम अपनी सकुशलता का ख्याल रखें और इस दौरान एक-दूसरे का समर्थन करें।