

பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவுதவியாக

இந்த சேவைகள் மனநலகுறைபாடுகள் அல்லது பிற உடல்நல சவால்கள் கொண்டவர்களுக்கு பராமரிப்பாளர்களாக இருப்பவர்களுக்கான இலவச ஆதரவுதவி, கல்வி மற்றும் இணைப்பை வழங்குகின்றன.

- **Carer Gateway**
1800 422 737
நேரம்: காலை 8.00 மணி - மாலை 5.00 மணி, திங்கள் - வெள்ளி
www.carergateway.gov.au
- குடும்பம் மற்றும் பராமரிப்பாளர் மனநலத்திட்டம்
www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/services/carers/Pages/support.aspx
- **Wayahead** மனஉளைச்சல் ஆதரவுதவிக் குழுக்கள்
www.wayahead.org.au/anxiety-programs/support-group-locations/
- **Beyond Blue** மன்றங்கள்
forums.beyondblue.org.au
- **SANE** மன்றங்கள்
www.saneforums.org
- பாதுகாப்பான புகலிடம்
health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx

மேலதிக ஆதரவுதவி மற்றும் வளங்கள்

- **Wayahead** விவரத் திரட்டு
NSW முழுவதும் மனநல சேவைகள் மற்றும் ஆதரவுதவியை கண்டறியவும்
www.directory.wayahead.org.au
- பல்கலாச்சார மனநல ஆதரவை பற்றிக்கொள்ளவும்
www.embracementalhealth.org.au
- தேசிய மனநல ஆணையம்
www.mentalhealthcommission.gov.au/find-support

உடனடியான பாதுகாப்பு கவலைகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு

உங்களுடைய அல்லது மற்றொருவரின் பாதுகாப்புக்குறித்து நீங்கள் கவலைகொண்டால் 000-வை அழையுங்கள்.

24/7 ஆதரவுதவி சேவைகள்

இந்த அவசர மனநல மற்றும் நெருக்கடி நிலை ஆதரவு இணைப்பு சேவை எல்லா நேரமும் கிடைக்கும்

- **Lifeline**
13 11 14
- **Suicide Call Back Service**
1300 659 467
- **NSW மனநல தொலைபேசி சேவை**
1800 011 511
- **Beyond Blue**
1300 22 46 36
- **13YARN**
13 92 76
பூர்வீகக்குடியின மற்றும் டோரஸ் ஸ்ட்ரைட் தீவு மக்களுக்கான நெருக்கடி நிலை ஆதரவுதவி
- **Kids Helpline**
1800 55 1800
- **Headspace**
1800 650 890
- **SANE** அவுஸ்திரேலியா
1800 187 263
- **மது மற்றும் போதைப்பொருள் தகவல் சேவை (ADIS)**
1800 250 015

பொதுவான உதவித் தொலைபேசி சேவைகள்

(வணிகநேரங்களில் கிடைக்கும்)

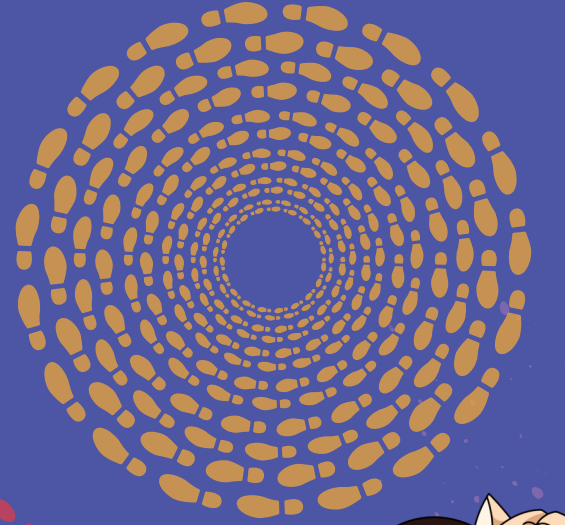
- **Wayahead**
1300 794 991
நேரங்கள்: காலை 9.00 மணி - மாலை 5.00 மணி, திங்கள் - வெள்ளி
NSW இல் சரியான மனநலசேவையை கண்டறிய உதவுதல்
- **QLife**
1800 184 527
நேரங்கள்: மாலை 3.00 மணி - நள்ளிரவு 12.00 மணி, நாளாந்தம்
LGBTQI + ஆதரவு மற்றும் தகவல்

தொழில்முறை ஆதரவுதவி

உங்களுக்கு மேலதிக உதவி தேவைப்பட்டால், ஒரு மனநல பராமரிப்புத் திட்டம் மற்றும் ஒரு மனநல நிபுணருக்கான பரிந்துரையை பெற உங்கள் குடும்ப மருத்துவருடன் பேசுங்கள்.

2025
மனநல மாதம்

உங்கள் நல்வாழ்வுப் பயணத்திற்கான படிமுறைகளை முன்னெடுப்பது



விழிப்புணர்வு

ஒப்புக்கொள்ளுதல்

செயற்பாடு

படிமுறை 1 விழிப்புணர்வு

உங்களில் ஏதோ மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை உணர்தல்

முதல் படி உங்களில் ஏதோ மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை கவனித்தல், சிலவேளைகளில் உங்கள் வழக்கமான தனித்துவத்திலிருந்து வித்தியாசமாக இருப்பதை உணர்தல், நீங்கள் எப்படி சிந்திக்கிறீர்கள் அல்லது எதை சிந்திக்கிறீர்கள் என்பதில் ஒரு வித்தியாசத்தை உணர்தல், நீங்கள் உங்கள் நேரத்தை/நாளை எவ்வாறு செலவிடுகிறீர்கள் என்பதில் ஒரு மாற்றத்தை அவதானித்தல்.

உதாரணமாக: “எதோ ஒரு விடயம் சரியாக இல்லை என்பது போல் உணர ஆரம்பித்தல்- நீங்கள் வழக்கத்தை விட அதிமாக சோர்வாக அல்லது சமாளிக்க முடியா அளவு பாரியதாக உள்ளது போல் உணர்தல். இவையே நீங்கள் உங்களில் கவனம் செலுத்தவேண்டும் என்பதை உணர்த்தும் முதற்படியாகும்.”

இப்படிமுறைகளை நீங்கள் உங்கள் நல்வாழ்வுப் பயணத்தில் கருத்தில் கொள்ளக்கூடிய பரிந்துரைகளாகவோ அல்லது பயனுள்ள வழிகாட்டியாகவோ கொள்ளலாம். ஒவ்வொருவரின் அனுபவமும் வித்தியாசமானது. முன்னோக்கிச் செல்வதற்கு “சரியான” வழி என்ற ஒன்று இல்லை - இப்படிமுறைகளுக்கு இடையில் உங்களுக்கு மிகவும் பொருந்தக்கூடிய வழியில் நீங்கள் பயணிக்கலாம்.

சுய-உதவிக் கருவிகள்

இந்தக் கருவிகள் மற்றும் வளங்கள் உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் சுயாதீனமாக நிர்வகிக்க உதவும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

தினப்பதிவேடு எழுதுதல்

உங்கள் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் எழுதுங்கள். இது உங்கள் உணர்வுகளைச் சிறப்பாகப் புரிந்து கொள்ளவும் நிர்வகிக்கவும் உதவும். இது மன அழுத்தம் மற்றும் மனக்குழப்பத்தை குறைக்க உதவும்.

இலவச மனநல Apps (செயலிகள்) மற்றும் தளங்கள்
(அனைத்து செயலிகளும் IOS மற்றும் Android சாதனங்களில் பயன்படுத்தப்படக்கூடியவை)

படிமுறை 2 ஒப்புக்கொள்ளுதல்

ஆதரவுதவி பயனளிக்கக் கூடும் என்பதை அங்கீகரித்தல்

இரண்டாவது படிமுறை, ஆதரவுதவி தேவைப்படுவது என்ற விடயம் ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கதே என்பதை உணர்ந்து கொள்வது. உதவி கேட்பது பலவீனத்தின் அறிகுறி அல்ல. அது வலிமையின் அடையாளம். உதவி அல்லது வழிகாட்டுதலை எப்போது பயன்படுத்தலாம் என்பதை அடையாளம் கண்டுகொள்வதும், அதனை நாடிப் பெறுவது சௌகரியமானதாக இருப்பதை உணர்வதும் முக்கியம்.

உதாரணமாக: “உதவியை நீங்கள் நாடிப் பெறுவது சரியானதே என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். ஒரு நண்பருடன், குடும்ப உறுப்பினருடன், அல்லது ஒரு நிபுணருடன், பேசுவதாக இருந்தாலும் சரி, ஆதரவுதவியைப் பெறுவது முக்கியமான மற்றும் ஆரோக்கியமான படிமுறையாகும்.”

படிமுறை 3 செயற்பாடு

உங்கள் நல்வாழ்வை மேம்படுத்த உறுதியான நடவடிக்கைகளை எடுத்தல்.

முன்றாவது படிமுறை உங்கள் நல்வாழ்வை மேம்படுத்த ஏதாவது செய்வது பற்றியது. இதில் ஒருவரிடம் பேசுவது, உங்களுக்காக நேரம் ஒதுக்குவது, சுய பராமரிப்பு பயிற்சி செய்வது, அல்லது தொழில்முறை உதவியை நாடுவது ஆகியன அடங்கலாம்.

சில சமயங்களில் நாம் சிக்கித் திணறும், சமாளிக்க முடியாத அளவுக்கு அழுத்தமடையும் அல்லது ஊக்கமில்லாமல் இருக்கும் சூழ்நிலைகளை உணரலாம் - அது பரவாயில்லை. அப்படியான தருணங்களில் எவ்வொருவரையாவது அணுகுதல், பொறுமை காத்தல் போன்ற ஒரு சிறிய அடி கூட, நம்மை மீண்டும் நமது பாதைக்கு கொண்டு வர உதவும். நாம் அதிக முன்னேற்றம் அடைவது போல் உணராதபோதும் கூட, இந்த சிறிய செயல்கள் நம்மை தொடர்ந்து முன்னேற உதவுகின்றன.

- Black Dog Institute** ((அனைத்து வயதினருக்கும்)
CBT திட்டங்கள், பதின்மவயதினருக்கான உறங்க உதவும் ஆதரவுதவி, இளைஞர்களுக்கான தைரியம் வளர்க்கும் பயிற்சி, மற்றும் மனவளர்ச்சிக் குறைபட்டுள்ள வளர்ந்தோருக்கான வளங்கள் உள்ளிட்ட ஆராய்ச்சிகளின் அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்ட கருவிகளை வழங்குகிறது.
<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/digital-tools-apps/>
- Smiling Minds App** (வயது 5+)
-குழந்தைகள், பதின்மவயதினர் மற்றும் பெரியவர்களுக்கான வழிநடத்தும் தியானத்துடனான மனநலம் மற்றும் மன ஒருமைப்பாட்டை வளர்க்கும் செயலி (Mindfulness app) - கவனம் செலுத்தும் திறன், உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்த மற்றும் மன அழுத்தத்தை நிர்வகிப்பதற்கு ஆதரவளிக்கிறது.
www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app

- Medibank Digital Tools (Medibank டிஜிட்டல் கருவிகள்)** (அனைத்து வயதினருக்கும்)
இந்த இணையப்பக்கம் அனைத்து வயத்தினர் மற்றும் தேவைகள் உள்ளவர்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்ட பல்வேறு டிஜிட்டல் மனநலசெயலிகள், திட்டங்கள் மற்றும் தளங்களுக்கான இணைப்புக்களை வழங்குகிறது.
www.medibank.com.au/health-support/mental-health/articles/digital-tools-for-mental-health/

நாம் ஏற்கனவே எடுத்த முயற்சிகளை ஏற்றுக்கொண்டு, ஒவ்வொரு முயற்சியும் முக்கியமானது என்பதை நினைவில் கொள்வோம். விடயங்கள் மெதுவாக நகர்வதுபொல் தோன்றினாலும் நாம் முன்னேறிக்கொண்டே இருக்கிறோம். இந்த மனநலமாதத்தில் நமது நல்வாழ்வை தொடர்ந்து கவனிப்பதோடு ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவுதவியாக இருப்போம்.