

हेरचाहकर्ताहरूका लागि सहयोग

यी सेवाहरूले मानसिक रोग वा अन्य स्वास्थ्यसम्बन्धी चुनौती भएका व्यक्तिहरूका हेरचाहकर्ताहरूलाई निःशुल्क सहयोग, शिक्षा र सम्बन्ध स्थापना गर्ने अवसर प्रदान गर्छन्।

Carer Gateway

1800 422 737

बिहान 8 बजे – साँझ 5 बजे, सोम-शुक्र

carergateway.gov.au

सहकर्मी सहयोग तथा अनलाइन समुदायहरू

Wayahead Directory

NSW भरिका मानसिक स्वास्थ्य सेवा र सहयोग खोज्नुहोस्:
directory.wayahead.org.au

Wayahead चिन्ता सहयोग समूहहरू

wayahead.org.au/anxiety-programs/

Beyond Blue फोरमहरू

forums.beyondblue.org.au

headspace अनलाइन सहयोग

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

SANE फोरमहरू

saneforums.org

Safe Havens (सेफ हेभन)

health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/

Embrace Multicultural Mental Health

embracementalhealth.org.au

National Mental Health Commission

mentalhealthcommission.gov.au/find-support

थप जान्नुहोस्



तत्काल सुरक्षासम्बन्धी चिन्ता भएमा

यदि तपाईं आफ्नै वा अरू कसैको तत्काल सुरक्षाबारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने
000 मा फोन गर्नुहोस्।

२४/७ निःशुल्क सहयोग सेवाहरू

यी हेल्पलाइनहरू आकस्मिक मानसिक स्वास्थ्य तथा संकटसम्बन्धी सहयोगका लागि सधैं उपलब्ध छन्।

Lifeline (लाईफलाईन)

13 11 14

Suicide Call Back Service

1300 659 467

NSW Mental Health Line

1800 011 511

Beyond Blue

1300 22 46 36

13YARN

13 92 76

(आदिवासी तथा टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर समुदायका लागि संकट सहयोग)

Kids Helpline

1800 55 1800

मदिरा तथा लागूपदार्थ जानकारी सेवा (ADIS)

1800 250 015

अन्य निःशुल्क सहयोग हेल्पलाइनहरू

Wayahead

1300 794 991

(NSW मा उपयुक्त मानसिक स्वास्थ्य सेवा खोज्न सहयोग)

बिहान ९ बजेदेखि साँझ ५ बजेसम्म, सोम-शुक्र

headspace

1800 650 890

दिउँसो ३ बजेदेखि राति १० बजेसम्म, सातै दिन

SANE Australia

1800 187 263

बिहान १० बजेदेखि राति ८ बजेसम्म, सोम-शुक्र

Witness to War Hotline

1800 845 198

बिहान ९ बजेदेखि राति ८ बजेसम्म, सोम-शुक्र

QLife

1800 184 527

दिउँसो ३ बजेदेखि राति ९ बजेसम्म, सातै दिन

व्यावसायिक सहयोग

यदि तपाईंलाई थप सहयोग आवश्यक छ भने मानसिक स्वास्थ्य सेवा योजना (Mental Health Care Plan) र मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञकहाँ रिफरलका लागि आफ्नो जीपी सँग कुरा गर्नुहोस्।

Mental Health Month 2026

A little
Connection
goes a long way

मानसिक स्वास्थ्य महिना २०२६

सानो सम्बन्धले
पनि ठूलो फरक पार्न सक्छ



Wayahead Mental Health Association NSW



Proudly funded by

यस वर्षको मानसिक स्वास्थ्य महिनाको विषय
'A little Connection Goes a Long Way'
(सानो सम्बन्धले पनि ठूलो फरक पार्न सक्छ)

ले दैनिक जीवनमा बनाइने स-साना सम्बन्धका क्षणहरूले हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यलाई कसरी सहयोग गर्न सक्छन् भन्ने कुरालाई उजागर गर्दछ।

सम्बन्ध धेरै प्रकारका हुन सक्छन् - चाहे त्यो अरू मानिसहरूसँग होस्, हाम्रो वरिपरिको संसारसँग होस् वा आफैसँग होस्।

अनुसन्धानले देखाउँछ कि सम्बन्धको अनुभूतिले तनाव कम गर्न, भावनात्मक सन्तुलन सुधार्न र जीवनमा चुनौतीहरू सामना गर्न सजिलो बनाउँछ।

एकलै समय बिताउनु पनि हाम्रो स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन सक्छ। आफ्ना लागि शान्त समय रोज्दा हामीलाई ऊर्जा पुनः प्राप्त गर्न, आत्मचिन्तन गर्न र स्थिर महसुस गर्न मद्दत मिल्छ। तर, एकलोपन चाहनाविपरीत वा लामो समयसम्म रहेँदा यसले मानसिक स्वास्थ्यमा असर पार्न सक्छ।

मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी चुनौतीहरू, बढ्दो जीवनयापन खर्चको दबाव तथा पहुँच, समय वा विभेदजस्ता अवरोधहरूले कहिलेकाहीँ सम्बन्ध कायम गर्न कठिन बनाउन सक्छन्। यस्तो अवस्थामा साना र सहज रूपमा गर्न सकिने प्रयासबाट शुरु गर्दा समयसँगै आफ्नो जीवन र परिस्थितिअनुसार सम्बन्धको भावना विकास गर्न मद्दत मिल्छ।

यस विषयले मानिसहरूलाई कुन प्रकारको सम्बन्धले आफूलाई सबैभन्दा बढी सहयोग महसुस गराउँछ भन्ने कुरा पहिचान गर्न प्रोत्साहित गर्दछ।

- चाहे त्यो मानिसहरू, स्थानहरू, दैनिक बानीहरू वा तपाईंलाई स्थिर र सुरक्षित महसुस गराउने क्षणहरूसँग होस्, किनकि प्रत्येक सानो सम्बन्ध वास्तवमै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

What can
Connection
look like?

सम्बन्ध
कस्तो हुन सक्छ?



जानकारी वा सहयोगका लागि कुनै सेवा पहुँच गर्ने वा विश्वासिलो व्यक्तिसँग सम्पर्क गर्ने।



आफूलाई रुचि भएको विषयसम्बन्धी अनलाइन समुदाय वा फोरममा सहभागी हुनु।



दैनिक जीवनका क्रममा छिमेकी, क्यासियर, सहयोगकर्मी, बारिस्टा, सहपाठी वा सहकर्मीसँग कुराकानी गर्नु।



भाषा, भूमि, खाना, संगीत, कथा, कला वा ज्येष्ठ व्यक्तिहरूसँग आफ्नो संस्कृतिसँग जोडिनु।

पुस्तकालय, पार्क वा स्थानीय क्याफे जस्ता सार्वजनिक वा परिचित स्थानमा परिवार, साथी, घरपालुवा जनावरसँग वा एकलै समय बिताउनु।



छोटो समयका लागि भए पनि सहज र रमाइलो लाग्ने गतिविधि वा रुचिमा सहभागी हुनु।



दैनिक जीवनका साना अन्तरक्रियाहरू, जस्तै मित्रवत अभिवादन वा मुस्कान, परिचित अनुहार वा तपाईंलाई हँसाउने क्षणलाई महसुह गर्नु र कदर गर्नु।



डायरी लेख्ने, सजगता अभ्यास गर्ने, प्रार्थना गर्ने वा प्रकृतिमा समय बिताउने जस्ता आफूलाई आफूसँग जोड्ने स-साना दैनिकी विकास गर्नु।



तपाईंलाई अझ बढी सम्बन्धमा जोडिएको महसुस गराउन सक्ने एउटा सानो उपाय के हुन सक्छ?



कुराकानीका क्रममा अर्को व्यक्तिको दृष्टिकोण सौच्यै बुझ्ने उद्देश्यले ध्यानपूर्वक सुन्नु।