

अन्य सहायताहरू



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



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

सामुदायिक समूहहरू



SANE फोरम
<https://saneforums.org/>



भेटघाट
सामाजिक र सामुदायिक समूहहरू
<https://www.meetup.com>

याद गर्नुहोस्, कसैको लागि साथदिनु सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा हो, तपाईंले उनीहरूको रोगको निदान गर्नु पर्दैन – केवल उनीहरूको कुरा सुन्नुहोस् र साथ दिनुहोस्।

हेल्पलाइनहरू

Wayahead 1300 794 991
बिहान 9 बजे – अपरान्ह 5 बजेसम्म, सोम - शुक्र
NSW मा तपाईंको लागि सही सेवा खोज्न मद्दत गर्नका लागि

Lifeline (लाइफलाइन) 13 11 14
व्यक्तिगत संकटमा परेका जो कोहीलाई 24/7 सहायता

Kids Helpline 1800 55 1800
5 – 25 वर्ष उमेरका व्यक्तिहरूको लागि फोन र अनलाइन परामर्श

Beyond Blue 1300 22 46 36
24/7 मानसिक स्वास्थ्य सहायता

QLife 1800 184 527
LGBTQ+ सहायता प्रत्येक दिन दिउँसो 3 बजे देखि राती 12 बजे सम्म

SANE Australia 1800 187 263
जटिल मानसिक स्वास्थ्य भएका व्यक्ति वा साथीहरू/परिवारका लागि सहायता

Griefline (ग्रिफलाइन) 1300 845 745
शोक र क्षति अनुभव व्यक्तिहरूको लागि सहायता बिहान 8 बजे देखि अपरान्ह 8 बजेसम्म: 7 तै दिन AEST

Suicide Call Back Service (सुसाइड कल ब्याक सर्भिस)
1300 659 467
आत्महत्या गर्ने प्रयास गरेका र उनीहरूको हेरचाहकर्ताहरू, साथै कसैलाई गुमाएका व्यक्तिहरूका लागि 24/7 परामर्श

NSW Mental Health Line (NSW मानसिक स्वास्थ्य लाइन) 1800 011 511
मानसिक स्वास्थ्य जानकारी र अस्पतालमा सेको लागि 24/7 लाइन



अस्वीकरण – मानिसहरू जटिल हुन्छन्, र हरेक अवस्था फरक हुन्छ। यो केही सामान्य सल्लाह हो जसले तपाईंलाई आफ्नो लागि महत्त्व राख्ने व्यक्तिसँग कुराकानी सुरु गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

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

Nepali

2024 Mental Health Month

मानसिक स्वास्थ्य सहयोगी कसरी बन्ने भन्ने बारेमा कुरा गरौं



Wayahead®

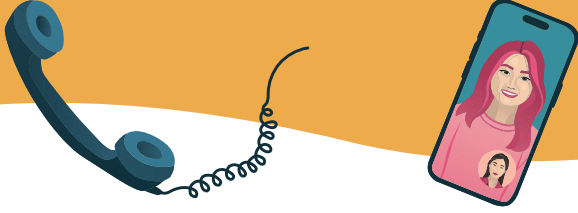
Proudly funded by
NSW
GOVERNMENT

Activate
work-life balance

MENTAL
HEALTH
MONTH
OCTOBER

१.

जोडिनुहोस्



चिनजानका मानिसहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस् र उनीहरूको हालखबर बुझ्नुहोस्। यदि तपाईंले मानिसहरूको व्यवहारमा परिवर्तन देख्नुभयो भने, आफ्ना मानिसहरूसँग कुराकानी गर्न समय निकाल्नुहोस्। तपाईं हिंडडुल वा कफी/चियाको लागि भेटेर अथवा तपाईंहरू दुवैलाई मन पर्ने कार्य मार्फत जोडिन सक्नुहुन्छ।

तपाईंले उनीहरूलाई सम्पर्क गर्न उनीहरूलाई टेक्स्ट म्यासेज पठाउन वा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

उनीहरूसँग जोडिएपछि प्रश्नहरू सोध्नुहोस्:

- तपाईंलाई कस्तो छ?
- तपाईं आफू उस्तै देखिनुहुन्न नि! कुरा गर्न चाहनुहुन्छ?
- के तपाईंको दिमागमा केहि कुरा खेलिरहेको छ? त्यसबारे कुरा गर्न चाहानुहुन्छ?

यदि तिनीहरूले तपाईंको निमन्त्रणा अस्वीकार गरे भने (यसलाई व्यक्तिगत रूपमा नलिनुहोस् - तिनीहरू कुराकानी गर्न तयार नहुन सक्छन्) तिनीहरूमा चेक - इन जारी राख्न र उनीहरूको परिवार, साथीहरू र समुदायसँगको सम्बन्धलाई प्रोत्साहित गर्न सम्झनुहोस्।

२.

ध्यान दिएर सुन्ने



यदि कसैले अप्ठ्यारो अवस्थाको अनुभव गरिरहेको छ भने, सञ्चार गाह्रो हुन सक्छ। त्यस्तो अवस्थामा उनीहरूलाई सुन्न र बुझ्नको लागि समय निकाल्नाले विभिन्न अनुभवहरूको लागि ठाउँ बनाउँछ, र कुराकानीमा दबाब थप्दैन।

गैर - मौखिक सञ्चारमा ध्यान दिने लगायत चासो दिएर सुन्ने अभ्यास गर्नुहोस्। तपाईंले अब के भन्ने भनेर योजना बनाउन सुरु नगर्नुहोस् र आफ्नो विचार वा समाधानहरू पनि लागू नगर्नुहोस्, केवल सुन्नुहोस्।

- जवाफहरू पाउनको लागि धेरै समय छोड्नुहोस् र यदि मन पराउँछन् भने उनीहरूलाई लेख्न/पाठ गर्न अनुमति दिनुहोस्
- बुझ्नको लागि सुन्ने अभ्यास गर्नुहोस्, प्रतिक्रिया नदिनुहोस्, र यदि तपाईंलाई आवश्यक छ भने मात्र स्पष्ट गर्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस्
- यसले उनीहरू आफूले के भनिरहेका छन् भनेर बुझ्न र उनीहरूको अनुभवलाई प्रमाणित गर्न मद्दत गर्न सक्छ।



३.

निरन्तर सहयोग



यदि तपाईं कसैको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, तिनीहरूसँग नियमित रूपमा जाँच गर्नु महत्त्वपूर्ण छ वा यदि तपाईं त्यसो गर्नको लागि सबैभन्दा उपयुक्त व्यक्ति हुनुहुन्न भने तिनीहरूको नजिकको व्यक्तिलाई चेक - इन गर्नु भन्न राम्रो विकल्प हुन सक्छ। तपाईं यदि सक्नुहुन्छ भने, व्यक्तिगत रूपमा जोडिन वा सँगै गतिविधि गर्न अर्को समय लिनुहोस्।



व्यावसायिक मद्दत

तपाईंलाई यदि उनीहरूलाई थप मद्दत चाहिन्छ भन्ने लाग्छ भने उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्य योजना र मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी हेर्ने व्यवसायिक व्यक्तीको सिफारिसका लागि उनीहरूको GP लाई भेट्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।