

பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவு

மனநலப் பாதிப்பு அல்லது பிற உடல்நலச் சவால்கள் உள்ளவர்களைப் பராமரிப்பவர்களுக்கு, இந்தச் சேவைகள் இலவச ஆதரவு, கல்வி மற்றும் பிறருடன் இணையும் வாய்ப்பு ஆகியவற்றை வழங்குகின்றன.

கேரர் கேட்வே

1800 422 737

காலை 8.00 மணி - மாலை 5.00 மணி, திங்கள் - வெள்ளி
carergateway.gov.au

சகநபர் ஆதரவு மற்றும் இணையவழிச் சமூகங்கள்

Wayahead கோப்பு

NSW முழுவதும் உள்ள மனநல சேவைகள் மற்றும் ஆதரவு விபரங்களை கண்டறிய
directory.wayahead.org.au

Wayahead மனப் பதற்றம் உள்ளவர்களுக்கான ஆதரவுக் குழுக்கள்

wayahead.org.au/anxiety-programs/

Beyond Blue மன்றங்கள்

forums.beyondblue.org.au

headspace இணையவழி ஆதரவு

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

SANE மன்றங்கள்

saneforums.org

Safe Havens (பாதுகாப்பு புகலிடங்கள்)

health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/

பல்லின கலாச்சார மனநல அணுகுமுறையை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்

embracementalhealth.org.au

தேசிய மனநல ஆணையம்

mentalhealthcommission.gov.au/find-support

இங்கே மேலும்
தெரிந்துகொள்ளுங்கள்



உடனடிப் பாதுகாப்பு குறித்த கவலைகளுக்கு

உங்களது அல்லது வேறொருவரின் உடனடிப் பாதுகாப்பு குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டால், **000-ஐ அழையுங்கள்.**

24/7 இலவச உதவிச் சேவைகள்

அவசர மனநல மற்றும் நெருக்கடி கால உதவிகளுக்காக இந்த உதவி எண்கள் எல்லா நேரங்களிலும் செயலில் உள்ளது.

Lifeline (லைப்லைன்)

13 11 14

தற்கொலை தடுப்பு மீள் அழைப்பு சேவை

1300 659 467

NSW மனநல உதவி எண்

1800 011 511

Beyond Blue

1300 22 46 36

13YARN

13 92 76

(பூர்வீகக்குடிகள் (அபோரிஜினஸ்) மற்றும் டோரஸ் ஸ்ட்ரெய்ட் தீவுவாசிகளுக்கான நெருக்கடி கால ஆதரவு)

Kids Helpline

1800 55 1800

மது மற்றும் போதைப்பொருள் தகவல் சேவை (ADIS)

1800 250 015

பிற இலவச உதவிச்சேவைகள்

Wayahead

1300 794 991

(NSW-இல் சரியான மனநல சேவையைக் கண்டறிய உதவுதல்)
திங்கள்-வெள்ளி, காலை 9 மணி-மாலை 5 மணி

headspace

1800 650 890

மாலை 3 மணி - இரவு 10 மணி, 7 நாட்களும்

SANE Australia

1800 187 263

காலை 10 மணி- இரவு 8 மணி, திங்கள்-வெள்ளி

போர் சாட்சியங்களுக்கான அவசரத் தொடர்பு எண்

1800 845 198

காலை 9 மணி- இரவு 8 மணி, திங்கள்-வெள்ளி

QLife

1800 184 527

மாலை 3 மணி - இரவு 9 மணி, 7 நாட்களும்

தொழில்முறை உதவி

உங்களுக்குக் கூடுதல் உதவி தேவைப்பட்டால், மனநலப் பராமரிப்புத் திட்டம் மற்றும் மனநல நிபுணர் ஒருவரை பார்ப்பதற்கு பரிந்துரை பெறுவது குறித்து உங்கள் குடும்ப மருத்துவரிடம் (GP) பேசுங்கள்.

Mental Health Month 2026

A little
Connection
goes a long way

மனநல விழிப்புணர்வு
மாதம் 2026

சிறிய ஒரு
இணைப்பு
நீண்ட தூரம் பயனளிக்கும்



Wayahead Mental Health Association NSW



Proudly funded by

இந்த ஆண்டின் மனநல மாதத்தின் கருப்பொருள் ஒரு சிறிய இணைப்பு நீண்ட தூரம் பயனளிக்கும் என்பது, அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சிறிய இணைப்புத்தருணங்கள் நமது மனநல நல்வாழ்விற்கு எவ்வாறு ஆதரவளிக்கும் என்பதை எடுத்துக்காட்டுகிறது.

இணைப்பு பல வடிவங்களில் அமையலாம் – அது மற்றவர்களுடனோ, நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகத்துடனோ, அல்லது நம்முடனேயோ இருக்கலாம்.

பிறருடன் இணைப்பில் இருப்பது மனஅழுத்தத்தைக் குறைத்து, மனநிலையைச் சமநிலையில் வைத்திருக்கவும், வாழ்க்கையின் சவால்களைச் சிறப்பாக சமாளிக்கவும் உதவுகிறது என ஆய்வு தெரிவிக்கிறது.

தனியாக நேரம் செலவிடுவதும் நமது நல்வாழ்விற்கு ஆதரவாக அமையும். நமக்காக அமைதியான நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பது, புத்துணர்ச்சி பெறவும், சுயசிந்தனையில் ஈடுபடவும், மனதளவில் உறுதியான மனநிலையை நிலைப்படுத்தவும் உதவும். இருப்பினும், தனியாக இருக்கும் நேரம் விரும்பத்தகாததாகவோ அல்லது நீண்ட காலமாகவோ மாறுமபோது, அது நமது மனநலத்தைப் பாதிக்கக்கூடும்.

மனநலம் சார்ந்த சவால்கள், வாழ்க்கைச் செலவு குறித்த நெருக்கடிகள் மற்றும் அணுகல் வசதி, நேரம் அல்லது பாகுபாடு போன்ற தடைகள் ஆகியவை சில சமயங்களில் மற்றவர்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்துவதைக் கடினமாக்கலாம். இத்தகைய சூழலில், சிறிய மற்றும் எளிதாக மேற்கொள்ளக்கூடிய தருணங்களிலிருந்து தொடங்குவது, நமது வாழ்க்கை முறைக்கும் சூழ்நிலைக்கும் ஏற்ற வகையில் காலப்போக்கில் ஒரு பிணைப்பு உணர்வை வளர்த்துக்கொள்ள உதவும்.

இக்கருப்பொருள் எந்த வகையான இணைப்புகள் தங்களுக்கு மிகுந்த ஆதரவான உணர்வை அளிக்கின்றன என்பதை உற்றுநோக்க ஊக்குவிக்கிறது.

– அந்த இணைப்பு மனிதர்களுடனானதாக இருந்தாலும், இடங்களாக இருந்தாலும், வழக்கமான நடைமுறைகளாக இருந்தாலும், அல்லது உங்களுக்கு மன அமைதியை உணர்வைத் தரும் தருணங்களாக இருந்தாலும், ஏனெனில் ஒவ்வொரு சிறிய தொடர்பும் உண்மையிலேயே முக்கியமானது.



ஒரு உரையாடலின் போது, மற்றொருவரின் கண்ணோட்டத்தை உண்மையாகப் புரிந்துகொள்ளும் முயற்சியுடன் ஆழ்ந்து செவிமடுத்தல்.

What can
Connection
look like?

இணைப்பு
என்பது எப்படிப்பட்டதாக இருக்கலாம்?



தகவல் அல்லது ஆதரவைப் பெறுவதற்காக நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவரை அல்லது ஒரு சேவையை அணுகுதல்.



நீங்கள் விரும்பும் ஒரு தலைப்பு தொடர்பான கலந்துரையாடல் மன்றம் அல்லது இணையச் சமூகத்தில் இடம்பெற்றிருப்பது.



அன்றாட நடவடிக்கைகளின்போது அயலவர், கணக்காளர், உதவிப் பணியாளர், கோப்பி தயாரிப்பாளர், வகுப்புத் தோழர் அல்லது சக ஊழியருடன் உரையாடுவது.



மொழி, நிலம், உணவு, இசை, கதைகள், கலை, அல்லது மூத்தோர் மூலம் கலாச்சாரத்துடன் இணைவது.

நூலகம், பூங்கா அல்லது உள்ளூர் சிற்றுண்டிச்சாலை போன்ற பொதுவான அல்லது நன்கு அறிமுகமான ஓர் இடத்தில் நேரத்தைச் செலவிடுவது — குடும்பத்தினர், நண்பர் அல்லது செல்லப்பிராணியுடன் அல்லது தனியாக நேரத்தைச் செலவிடுவது.



குறுகிய நேரத்திற்குக் கூட, சௌகரியமாகவும் எளிதாகத் தொடங்கக்கூடியதாகவும் உணரப்படும் ஒரு செயல்பாடு அல்லது பொழுதுபோக்கில் பங்கேற்பது.



அன்றாட வாழ்க்கையில் கிடைக்கும் சிறிய தொடர்புகளை ரசிப்பது – அன்பான ஒரு வணக்கம், ஒரு புன்னகை, பரிச்சயமான ஒருவரின் முகம், அல்லது உங்களைச் சிரிக்க வைக்கும் ஒரு தருணம் போன்றவை.



உங்களுடன் நீங்கள் இணைப்பில் இருந்துகொள்ள உதவும் சிறிய நடைமுறைகளை உருவாக்குதல் — உதாரணமாக, நாட்குறிப்பு எழுதுதல், மன விழிப்புடன் இருத்தல், பிரார்த்தனை அல்லது இயற்கையோடு நேரத்தைச் செலவிடுதல் போன்றவை.



நீங்கள் மற்றவர்களுடன் அதிகம் இணைப்பில் இருப்பதை உணர உதவும் ஒரு சிறிய வழி என்ன?