



കോവിഡ്-19 മഹാമാരിക്കാലത്ത് ജീവനക്കാർക്ക് ആവശ്യമായ മാനസികാരോഗ്യ പിന്തുണയും ക്ഷേമ പിന്തുണയും



മാനസികാരോഗ്യവും ക്ഷേമവും പ്രധാനമാണ്. നമ്മുടെ മാനസികാരോഗ്യം നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും ഭാഗമാണ്. കോവിഡ്-19 മഹാമാരിയും മറ്റ് വെല്ലുവിളികളും പലർക്കും ഇനിപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടാൻ ഇടയാക്കി:

- താഴ്ന്ന മാനസികാവസ്ഥ
- ആശയക്കുഴപ്പം
- നിരാശ
- ഉൽക്കണ്ഠ
- വിഷാദം
- നിരന്തരം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് ആശങ്ക, കാര്യങ്ങൾ സാധാരണ നിലയിലാക്കാൻ തീവ്രമായ ആഗ്രഹം.

മിക്കവർക്കും, കോവിഡ്-19 നമ്മൾ ഇപ്പോൾ ജീവിക്കുന്ന രീതിയിലും ജോലി ചെയ്യുന്ന രീതിയിലും വലിയ മാറ്റമാണ് വരുത്തിയിരിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾ താമസിക്കുന്ന ഇടവും ചെയ്യുന്ന ജോലിയും ഉൾപ്പെടെ നിരവധി കാരണങ്ങളാൽ നമ്മുടെ അനുഭവങ്ങൾ വ്യത്യസ്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ചിലർക്ക് ഈ വ്യത്യാസം അർത്ഥമാക്കുന്നത് വിദൂരമായി ഇരുന്നുകൊണ്ട് ജോലി ചെയ്യുക എന്നാണ്, മറ്റ് ചിലർക്കാവട്ടെ ജോലിസ്ഥലത്ത് സുരക്ഷിതമായി തുടരാനുള്ള പുതിയ വഴികൾ കണ്ടെത്തുക എന്നതാണ് അല്ലെങ്കിൽ വേറെ ചിലർക്ക് ജോലിയും പരിചരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളിൽ വന്നിട്ടുള്ള നിയന്ത്രണങ്ങളോട് മല്ലിടൽ ആണ്. നിങ്ങളുടെ പ്രായമോ സാഹചര്യമോ എന്ത് തന്നെയായാലും, നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യം നല്ല നിലയിൽ പരിപാലിക്കുകയും ലഭ്യമായ പിന്തുണ എന്താണെന്ന് അറിയുകയും ചെയ്യേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പുതിയൊരു ജോലി കണ്ടെത്തുന്നതിനോ പഠനമോ പരിശീലനമോ ആരംഭിക്കുന്നതിനോ സഹായം ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.



ജോലിസ്ഥലത്തേക്ക് മടങ്ങൽ

ചിലർ വിദൂരമായി ജോലി ചെയ്യുന്നത് ആസ്വദിക്കുന്നുണ്ടാകാം, യഥാർത്ഥ ജോലിസ്ഥലത്തേക്ക് മടങ്ങുന്നതിനെ കുറിച്ച് ആശങ്കപ്പെടുന്നുണ്ടാകാം. മറ്റുള്ളവർക്ക് സഹപ്രവർത്തകരുമായുള്ള മുഖാമുഖം കണ്ടുകൊണ്ടുള്ള ഇടപെടലുകൾ നഷ്ടമായതിനാൽ പഴയ രീതിയിലേക്ക് മടങ്ങാൻ അവർ കൊതിക്കുകയാകാം. നിങ്ങളുടെ മനസ്സിലുള്ളത് എന്തുതന്നെയായാലും, നമ്മുടെ തൊഴിലുടമ എങ്ങനെയാണ് കോവിഡ് സുരക്ഷിതമായി ജോലിസ്ഥലം പരിപാലിക്കുന്നതെന്നും ജീവനക്കാർ പിന്തുടരേണ്ട വ്യക്തിഗത പെരുമാറ്റങ്ങൾ എന്താണെന്നും നമ്മൾ എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ ജോലിസ്ഥലത്ത് ഒരു കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനുള്ള പദ്ധതി ഉണ്ടായിരിക്കാം, ആവശ്യമെങ്കിൽ, ഈ പദ്ധതിയെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് തൊഴിലുടമയോട് ചോദിക്കാവുന്നതുമാണ്.

കോവിഡ്-19 ബാധിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ചിലർക്ക് കൂടുതൽ തീവ്രമായ അസുഖം വരുന്നതിനുള്ള അപകടസാധ്യതയുണ്ട്. നിങ്ങളെ കൂടുതൽ അപകടസാധ്യതയിലാക്കുമെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്ന ഒരു മെഡിക്കൽ അവസ്ഥയുള്ള സാഹചര്യത്തിൽ, ജോലിസ്ഥലത്തേക്ക് മടങ്ങുന്നതിനെ കുറിച്ച് ഡോക്ടറുമായി സംസാരിക്കുക. നിങ്ങൾ ജോലിയിലേക്ക് മടങ്ങിയെത്തുന്നത് സുരക്ഷിതമാണോയെന്ന് വിലയിരുത്തുന്ന സമയത്ത്, തൊഴിലുടമ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യാവസ്ഥ പരിഗണിക്കേണ്ടതുണ്ട് എന്നതിനാൽ, നിങ്ങൾ തൊഴിലുടമയോട് സംസാരിക്കുകയും വേണം.

തൊഴിലുടമകൾ ഇനിപ്പറയുന്നവ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യണം:

- കോവിഡ്-19 മഹാമാരിയുടെ വ്യാപനം തടയാൻ അവർ കൈക്കൊള്ളാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന നടപടികളെ കുറിച്ച് ജീവനക്കാരുടെ അഭിപ്രായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ തേടുക
- ആളുകൾക്കിടയിൽ ആവശ്യത്തിന് അകലമുണ്ടാക്കുന്ന തരത്തിൽ ഫർണിച്ചറുകൾ പുനഃക്രമീകരിക്കുകയോ ജോലിസ്ഥലത്തെ ആളുകളുടെ എണ്ണം പരിമിതപ്പെടുത്തുകയോ പോലെ ശാരീരിക അകലം പാലിക്കുന്നതിനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ നടപ്പിലാക്കുക
- നല്ല ശുചിത്വം പാലിക്കാനും വൃത്തിയുള്ള സംവിധാന സൗകര്യങ്ങൾ നൽകാനും ജോലിക്കാരെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുക
- അസുഖമുള്ളപ്പോൾ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയണമെന്ന് ജോലിക്കാരോട് ആവശ്യപ്പെടുക
- ജോലിസ്ഥലം പതിവായും സൂക്ഷ്മമായും വൃത്തിയാക്കുക
- ജോലിസ്ഥലത്ത് കോവിഡ്-19 ഉള്ള സാഹചര്യത്തിൽ, അവർ എന്ത് ചെയ്യണമെന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഒരു പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക



ജോലിക്ക് വരുന്നതിന് പൊതുഗതാഗതം പ്രയോജനപ്പെടുത്തൽ

എല്ലാവരും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് 1.5 മീറ്റർ അകലം പാലിക്കുന്നത് തുടരണം. നിങ്ങൾ കാത്തിരിക്കുന്ന പൊതുഗതാഗത സേവനത്തിൽ ഒരുപാട് ആളുകളുണ്ടെങ്കിൽ, സാധ്യമെങ്കിൽ, അടുത്ത സേവനത്തിനായി കാത്തിരിക്കുക. തിരക്കൊരു പതിവ് പ്രശ്നമാകാൻ സാധ്യതയുണ്ടെങ്കിൽ, വീട്ടിൽ നിന്ന് ജോലിചെയ്യുന്നതോ ജോലിക്ക് നേരത്തേ പുറപ്പെടുന്നതോ ജോലി കഴിഞ്ഞ് വൈകി പോകുന്നതോ പോലുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളെ കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ തൊഴിലുടമയുമായി കൂടിയാലോചിക്കുക.

കോവിഡ്-19 മഹാമാരിയുടെ കുറഞ്ഞ സമൂഹ വ്യാപനം ഉള്ള ഇടങ്ങളിൽ, നിങ്ങൾക്ക് അസുഖമൊന്നും ഇല്ലെങ്കിൽ മാസ്ക് ധരിക്കുന്നത് സാധാരണയായി ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്നില്ല.

ഉയർന്ന സമൂഹ വ്യാപനം ഉള്ള ഇടങ്ങളിൽ, നിങ്ങൾക്കൊരു മാസ്ക് ധരിക്കാൻ തീരുമാനിക്കാവുന്നതാണ് അല്ലെങ്കിൽ പൊതുജനാരോഗ്യ അധികാരികൾ മാസ്ക് ധരിക്കാൻ നിങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെട്ടേക്കാം. സമൂഹിക അകലം പാലിക്കുന്നത് ബുദ്ധിമുട്ടാണെങ്കിൽ, ഉദാഹരണത്തിന് പൊതുഗതാഗത സംവിധാനത്തിൽ, മുഖത്ത് മാസ്ക് ധരിക്കുന്നത് കുറച്ച് അധിക പരിരക്ഷ നൽകും. കൂടുതലറിയാൻ ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ <http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks> മാസ്കുകൾ വെബ്സൈറ്റ് കാണുക. മാസ്കുകളുടെ ഉപയോഗത്തെ കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾക്ക് 'സേഫ് വർക്ക് ഓസ്ട്രേലിയ'യുടെ വെബ്സൈറ്റായ www.safeworkaustralia.gov.au സന്ദർശിക്കുക

സുരക്ഷിതമായി തുടരാൻ ജീവനക്കാർ സ്വീകരിക്കേണ്ട നടപടികൾ

എല്ലാവരും ജോലിസ്ഥലത്താണെങ്കിലും അല്ലെങ്കിൽ പൊതുവായ ഇടങ്ങളിലും കോവിഡ് സുരക്ഷിതരായിരിക്കണം:

- നല്ല ശുചിത്വം പാലിക്കുക
- സാധ്യമാകുന്നിടത്ത് മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് 1.5 മീറ്റർ അകലം പാലിക്കുക
- അസുഖമുണ്ടെങ്കിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുക
- ജലദോഷമോ പകർച്ചപ്പനിയോ പോലുള്ള രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ടെസ്റ്റ് നടത്തുക.

അസുഖമുള്ളപ്പോൾ ടെസ്റ്റ് നടത്തുന്നത് പൊതുജനാരോഗ്യ അധികാരികൾക്ക് വേഗത്തിൽ വൈറസിനെ കണ്ടെത്താനും വ്യാപനം തടയുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ എടുക്കാനും കഴിയുമെന്ന് ഉറപ്പാക്കുന്നു.

COVIDsafe ആപ്പ് ഉണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ കോവിഡ്-19 ബാധിച്ചിട്ടുള്ള ഒരാളുമായി അടുത്ത സമ്പർക്കം പുലർത്തുമ്പോൾ, നിങ്ങളെ വേഗത്തിൽ ബന്ധപ്പെടാൻ പൊതുജനാരോഗ്യ അധികാരികളെ സഹായിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ സമൂഹത്തിൽ വൈറസ് പടരുന്നതിനുള്ള അപകടസാധ്യത പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നതിന് ആവശ്യമായ ഉപദേശം നേടാൻ ഇത് നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യവും ക്ഷേമവും പരിരക്ഷിക്കൽ

ജോലിസ്ഥലത്തെ നിങ്ങളുടെ ശാരീരിക സുരക്ഷ പോലെ തന്നെ പ്രധാനമാണ് നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യവും ക്ഷേമവും പരിരക്ഷിക്കുക എന്നത്. മുമ്പൊരിക്കലും ചെയ്തിട്ടില്ലാത്ത തരത്തിൽ വൈറസിനെതിരെ പ്രതിരോധം ആർജ്ജിക്കാൻ പുതിയ ശേഷികൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന് നാമെല്ലാം ശ്രമിച്ച് കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ആശങ്ക തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, സഹായം ചോദിക്കുന്നത് ശരിയായ മാർഗ്ഗം മാത്രമല്ല, അത്യന്താപേക്ഷിതവുമാണ്. വ്യത്യസ്ത വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്ന ആളുകൾക്കായി ധാരാളം പിന്തുണ സംവിധാനങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്, ഈ ബ്രോഷറിന്റെ പിന്തുണ വിഭാഗത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമായ പിന്തുണകളുടെ ലിസ്റ്റ് കണ്ടെത്താനാകും.

ഇതിനകം തന്നെ മാനസികരോഗം ബാധിച്ചിട്ടുള്ള ആളുകൾക്ക്, സഹായം ലഭിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. ചികിത്സയും പരിചരണവും കാലത്തിനനുസരിച്ച് മാറിയേക്കാം, അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ പിന്തുണ നെറ്റ്‌വർക്കുമായി ബന്ധം പുലർത്തുന്നത് നിലനിർത്താൻ ഫോണും ഇന്റർനെറ്റും ഉപയോഗിക്കുക.

ജോലിസ്ഥലത്തെ ആശയവിനിമയം

പല കാര്യങ്ങളും വേഗത്തിൽ മാറുന്നതിനാൽ, നിങ്ങളുടെ മാനേജറുമായും ടീമുമായും ആശയവിനിമയം പുലർത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. ജോലിയിലേക്ക് മടങ്ങിവരുന്നതിനെ കുറിച്ചോ ജോലിയെ കുറിച്ചോ നിങ്ങൾക്ക് ഉള്ള ആശങ്കകളെ കുറിച്ച് സുതാര്യതയും സത്യസന്ധതയും പുലർത്തുക. പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനും വൈരുദ്ധ്യങ്ങൾ കുറയ്ക്കാനും മാറ്റങ്ങളുമായി സമരസപ്പെടാനും ഇത് നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.



ജോലിസ്ഥലത്തെ മാറ്റങ്ങൾ

മാറ്റം അസുഖകരമാകാം, നിങ്ങളെ അനിശ്ചിതത്വത്തിൽ ആക്കാം. നിങ്ങളും ടീമും ജോലി ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പുതിയ മാർഗ്ഗങ്ങളുമായി സമരസപ്പെടാനും ജോലിസ്ഥലവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാനും ശ്രമിച്ച് കൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ, ഒരൽപ്പം അസുന്തിലാവസ്ഥ അനുഭവപ്പെടുന്നതിൽ അസ്വാഭാവികത ഇല്ലെന്ന് സ്വയം ഓർമ്മിപ്പിക്കുക. ഓരോ ദിവസവും കൊണ്ടുവരുന്നത് അതിനനുസരിച്ച് എടുക്കുക, മാറ്റങ്ങളുമായി സമരസപ്പെടാനുള്ള നമ്മുടെ വ്യത്യസ്ത മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ പുലർത്തുക.

പതിവ് സഹായങ്ങൾ

പുതിയൊരു ദിനചര്യ സൃഷ്ടിക്കുന്നത് ജോലിസ്ഥലവുമായി സ്വയം സമരസപ്പെടാനോ പുതിയ COVIDsafe മാർഗങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ പഠിക്കാനോ സഹായിക്കും. ഈ പുതിയ തുടക്ക വേളയിൽ, നിങ്ങളുടെ പുതിയ ദിനചര്യയിലേക്ക് കൂട്ടിച്ചേർക്കാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാനുള്ള ഒരു അവസരം കൂടിയാണിത്. ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള പുതിയ വഴികളും വ്യായാമമോ ധ്യാനമോ വായനയോ പോലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടാം.

നിങ്ങൾക്കായി സമയം കണ്ടെത്തുക

ഏറ്റവും പുതിയ വിവരങ്ങളും മാറ്റങ്ങളും മുൻഗണനകളും എന്തൊക്കെയാണെന്ന് അറിഞ്ഞുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നത് ശ്രമകരമാണ്. ഈ അധിക ഭാരം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നതിന് ഉറക്കത്തിനും വ്യായാമത്തിനും സമയം കണ്ടെത്തുന്നതും നിങ്ങളെ സ്വയം പുതുക്കാനും ഊർജ്ജം തിരികെപ്പിടിക്കാനും സമയം കണ്ടെത്തുന്നതും പ്രധാനമാണ്.



പിന്തുണ നേടുക

നിങ്ങൾക്ക് ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ പിന്തുണ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നത്, കാര്യങ്ങൾ സ്വയം ഒളിപ്പിച്ച് വയ്ക്കുന്നതിനേക്കാൾ വേഗത്തിൽ പഴയ സ്ഥിതി പ്രാപിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും. ഇത് കുടുംബാംഗങ്ങളോ സുഹൃത്തുക്കളോ പ്രൊഫഷണലുകളോ നൽകുന്ന പിന്തുണകളിലൂടെയോ ആകാം, എന്തായാലും നമുക്കെല്ലാവർക്കും സമയാസമയങ്ങളിൽ പിന്തുണയും ഉപദേശവും ആവശ്യമാണ്.

കോൺടാക്റ്റുകൾ

തൊഴിലുടമകൾക്കും ജീവനക്കാർക്കുമായുള്ള വിവരങ്ങൾ

സേഫ് വർക്ക് ഓസ്ട്രേലിയ: ജോലിസ്ഥലം സുരക്ഷിതമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിനുള്ള, തൊഴിലുടമകൾക്കും ജീവനക്കാർക്കുമായുള്ള വിവരങ്ങളും വിഭവസാമഗ്രികളും ടൂൾ കിറ്റുകളും

www.safeworkaustralia.gov.au



കൗൺസിലിംഗും പിന്തുണയും നൽകുന്ന 24/7 സേവനങ്ങൾ

ആരോഗ്യത്തിലേക്ക് മുന്നേറുക: ഓസ്ട്രേലിയൻ സർക്കാരിന്റെ 'ഡിജിറ്റൽ മെന്റൽ ഹെൽത്ത് ഗേറ്റ്‌വേ' നിരവധി വിവരങ്ങളും ഉപദേശങ്ങളും ഫോണിലൂടെയും ഓൺലൈനിലൂടെയുമുള്ള മാനസികാരോഗ്യ സൗജന്യവും നിരക്ക് കുറഞ്ഞതുമായ സേവനങ്ങളിലേക്കുമുള്ള ലിങ്കുകളും നൽകുന്നു. www.headtohealth.gov.au

ബിയോണ്ട് ബ്ലൂ: നിരവധി മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കൊറോണ വൈറസ് മാനസികാരോഗ്യ ക്ഷേമ പിന്തുണ സേവനം പിന്തുണ നൽകുന്നു, ഫോണോ ഓൺലൈനോ മുഖേനയോ ചാറ്റോ ഇമെയിലോ വഴിയോ ഈ സേവനം ലഭ്യമാണ് [1800 512 348](http://1800.512.348) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

ലൈഫ്ലൈൻ ഓസ്ട്രേലിയ: ജീവിതവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാനോ സുരക്ഷിതമായി കഴിയാനോ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കുന്ന ആളുകൾക്ക് എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്ന ഹ്രസ്വകാല പിന്തുണ നൽകുന്ന ഒരു പ്രതിസന്ധി പിന്തുണ സേവനം. [13 11 14](http://13.11.14) | www.lifeline.org.au

കിഡ്സ് ഹെൽപ്പ്ലൈൻ: 5 മുതൽ 25 വയസ്സ് വരെ പ്രായമുള്ള ചെറുപ്പക്കാർക്ക് സൗജന്യമായും സ്വകാര്യമായും രഹസ്യസ്വഭാവത്തോടെയും, ഫോൺ വഴിയും ഓൺലൈൻ വഴിയും കൗൺസിലിംഗ് നൽകുന്ന സേവനം [1800 55 1800](http://1800.55.1800) | www.kidshelpline.com.au

സുയിസൈഡ് കോൾ-ബാക്ക് സേവനം: ആത്മഹത്യയെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നവരോ ആത്മഹത്യാ ചിന്തയുമായി നടക്കുന്നവർക്കൊപ്പം ജീവിക്കുന്നവരോ ആത്മഹത്യാ കാരണമുണ്ടായ വിധോഗത്തിൽ നിന്ന് കരകയറാത്തവരോ ആയ ആർക്കും സുയിസൈഡ് കോൾ-ബാക്ക് സേവനം ലഭ്യമാണ്. [1300 659 467](http://1300.659.467) | www.suicidecallbackservice.org.au

മെൻസലൈൻ ഓൺലൈൻ: പുരുഷന്മാർക്ക് ടെലിഫോൺ വഴിയും ഓൺലൈൻ വഴിയും കൗൺസിലിംഗ് നൽകുന്ന സേവനം. [1300 78 99 78](http://1300.78.99.78) | www.mensline.org.au

ഓപ്പൺ ആംസ്: വെറ്ററൻമാർക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കുമുള്ള കൗൺസിലിംഗ്: നിലവിൽ സേവനമനുഷ്ഠിക്കുന്ന സായുധ സേനാംഗങ്ങൾ, വെറ്ററൻമാർ, അവരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ എന്നിവർക്ക് സൗജന്യവും രഹസ്യസ്വഭാവവുമുള്ള കൗൺസിലിംഗും ഗ്രൂപ്പ് ട്രീറ്റ്മെന്റ് പ്രോഗ്രാമുകളും കമ്മ്യൂണിറ്റി - പിയർ നെറ്റ്‌വർക്കുകളും നൽകുന്നു. [1800 011 046](http://1800.011.046) | www.openarms.gov.au

മുഖാമുഖമുള്ള പിന്തുണ

നിങ്ങളുടെ ജനറൽ പ്രാക്ടീഷണർ
നിങ്ങൾക്കോ നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കോ നിരന്തരമായ ആശങ്കകൾ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, മാനസികാരോഗ്യത്തിലേക്കും മറ്റ് ആരോഗ്യ സേവനങ്ങളിലേക്കുമുള്ള നിങ്ങളുടെ കവാടമായ നിങ്ങളുടെ പ്രാദേശിക ജനറൽ പ്രാക്ടീഷണറുടെ ഉപദേശം തേടുക. www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

കൗൺസിലർമാർ
ടെലിഫോൺ വഴി നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ ഒരു മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ ഓൺലൈൻ സൈക്കോളജിക്കൽ സൊസൈറ്റി ലളിതമായൊരു തിരയൽ ടൂൾ നൽകുന്നു. കൊറോണ വൈറസ് മഹാമാരിയുടെ സമയത്ത് മെഡിക്കൽ യോഗ്യതയുള്ള ഓൺലൈൻ കൗൺസിലർമാർക്ക് ടെലിഫോൺ കൺസൾട്ടേഷനുകൾ ആക്സസ് ചെയ്യാവുന്നതാണ്. നിങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ ഇവിടെ തിരയുക: www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

ഹെഡ്സ്പേസ്
12 മുതൽ 25 വയസ് വരെ പ്രായമുള്ള ചെറുപ്പക്കാർക്കും അവരുടെ കുടുംബങ്ങൾക്കും സുഹൃത്തുക്കൾക്കും സൗജന്യവും നിരക്ക് കുറഞ്ഞതുമായ സേവനങ്ങൾ ഹെഡ്സ്പേസ് നൽകുന്നു. മാനസികാരോഗ്യം, ബന്ധപ്പെട്ട ശാരീരിക ആരോഗ്യം, മദ്യത്തിന്റെയും മറ്റ് മയക്കുമരുന്നിന്റെയും ഉപയോഗം, സാമൂഹികവും തൊഴിൽപരവുമായ പിന്തുണ എന്നിങ്ങനെ നാല് പ്രധാന മേഖലകളിൽ ഹെഡ്സ്പേസ് സമഗ്ര പരിചരണം നൽകുന്നു. ഹെഡ്സ്പേസ് വെബ്സൈറ്റിൽ ഹെഡ്സ്പേസ് സൈറ്റുകളുടെ മാപ്പ് ലഭ്യമാണ്. www.headspace.org.au

ഓൺലൈൻ ഇൻഡിജനസ് മെന്ററിംഗ് എക്സ്പീരിയൻസ് (AIME)
ചെറുപ്പക്കാരായ ആദിമനിവാസികളെയും ടോറസ് സ്ത്രൈറ്റ് ദ്വീപുവാസികളെയും വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ ഏർപ്പെടുത്താനും അവരുടെ അഭിലാഷങ്ങൾ കൈവരിക്കാനും ലക്ഷ്യമിടുന്ന ഒരു വിഭാവന വിദ്യാഭ്യാസപദ്ധതിയും പിന്തുണയും നൽകുന്ന പ്രോഗ്രാമാണ് AIME.

ഓൺലൈൻ വഴിയും 250 സ്കൂളുകളുമൊത്തുള്ള സഹകരണത്തിലൂടെയും, 33 ലൊക്കേഷനുകളിലുടനീളം, മെന്റർഷിപ്പ്, ട്യൂട്ടറിംഗ് സെഷനുകൾ, വർക്ക്ഷോപ്പുകൾ, ഒരു സ്ഥാപിത പാഠ്യപദ്ധതി എന്നിവയിലൂടെ യൂണിവേഴ്സിറ്റി വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും കമ്മ്യൂണിറ്റി അംബാസഡർമാർക്കും പരിശീലിക്കുന്നതിന് AIME ഒരു വേദി നൽകുന്നു. <https://aimementoring.com/>

പോസിറ്റീവ് പാർട്ടണർഷിപ്പ് പ്രോഗ്രാം
ഓട്ടിസം ബാധിച്ച വിദ്യാർത്ഥികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസ ഫലങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഈ പ്രോഗ്രാം സ്കൂളുകൾക്കും രക്ഷിതാക്കൾക്കും പരിചരണദാതാക്കൾക്കും ഇടയിൽ പങ്കാളിത്തങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ഇത് വർക്ക്ഷോപ്പുകളിലൂടെയും ഓൺലൈൻ വിഭവസാമഗ്രികളിലൂടെയും നിലവിലുള്ളതും പ്രസക്തവും തെളിവുകൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതുമായ വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നു. www.positivepartnerships.com.au/

ഓൺലൈൻ വിഭവസാമഗ്രികൾ

സ്റ്റുഡന്റ് വെൽബീയിംഗ് ഹബ്ബ്

വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്കും രക്ഷിതാക്കൾക്കും വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുമായി ഓൺലൈൻ പ്രായ നിർദ്ദിഷ്ടവും അനുയോജ്യവുമായ വിവരങ്ങൾ സ്റ്റുഡന്റ് വെൽബീയിംഗ് ഹബ്ബ് നൽകുന്നു. കുട്ടികളിലും ചെറുപ്പക്കാരിലും ഉൽകണ്ഠയുടെയും വിഷാദത്തിന്റെയും അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് പ്രായോഗികവും തെളിവുകൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതുമായ തന്ത്രങ്ങൾ സാധാരണ ഭാഷയിൽ ലഭ്യമാക്കപ്പെടും.

www.studentwellbeinghub.edu.au

റീച്ച്ഔട്ട്

ഈ പ്രതിസന്ധി ഘട്ടത്തിൽ ദൈനംദിന വെല്ലുവിളികളെ നേരിടാൻ 25 വയസ്സിന് താഴെയുള്ളവരെ റീച്ച്ഔട്ട് സഹായിക്കുന്നു. വെബ്സൈറ്റിൽ വിവര വിഭവസാമഗ്രികളും സ്വയം-സഹായത്തിനുള്ള ടൂളുകളും ഉള്ളതിനാൽ യുവാക്കൾക്ക് സ്വന്തം മാനസികാരോഗ്യം മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും പ്രായോഗിക നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളാൻ കഴിയും. ചെറുപ്പക്കാർക്ക് മറ്റുള്ളവരുമായി സംസാരിക്കാനും എന്തിലൂടെയൊക്കെയാണ് അവർ കടന്നുപോകുന്നതെന്ന് പങ്കിടാനും സുരക്ഷിതവും പിന്തുണയുള്ളതും രഹസ്യസ്വഭാവം പുലർത്തുന്നതുമായ ഒരിടവും വെബ്സൈറ്റിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

www.au.reachout.com

TEN - 3 എസെൻഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്ക്

കോവിഡ്-19 മഹാമാരി സമയത്ത് ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനും ജോലി ചെയ്യുന്നതിനും, ആരോഗ്യം, വ്യഭ പരിചരണം, ഭിന്നശേഷി എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സേവനങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ആരോഗ്യ പ്രൊഫഷണലുകളെ പിന്തുണയ്ക്കുന്ന ഒരു ആപ്പാണിത്.

[ആപ്ലിക്കേഷനായി ആപ്പ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുക | അൻഡ്രോയിഡിനായി ആപ്പ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുക](#)

കരിയർ പിന്തുണയും വിവരങ്ങളും

നാഷണൽ കരിയേഴ്സ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

സ്കൂൾ പൂർഹ്വതിയാക്കിയ കൗമാര പ്രായക്കാർക്കുള്ള പിന്തുണ

www.nci.dese.gov.au എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്.

കോഴ്സ് സീക്കർ

ആയിരക്കണക്കിന് ഓൺലൈൻ കോഴ്സുകളെയും ക്യാമ്പസ് കോഴ്സുകളെയും കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ സുസ്ഥിരവും താരതമ്യപ്പെടുത്താവുന്നതുമായ രീതിയിൽ

www.courseseeeker.edu.au. എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

കരിയർ ആസൂത്രണം

കരിയർ ആസൂത്രണം, കരിയർ പാതകൾ, വർക്ക് ട്രാൻസിഷനുകൾ എന്നിവയെ

കുറിച്ചുള്ള പക്ഷപാതമില്ലാത്ത വിവരങ്ങൾ www.myfuture.edu.au എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്.

കരിയർ മെന്ററിംഗ്

15-25 വയസ് പ്രായമുള്ള ചെറുപ്പക്കാരെ ഒരു കരിയർ ആസൂത്രണം ചെയ്യാനോ തൊഴിൽ കണ്ടെത്താനോ തുടർവിദ്യാഭ്യാസം നേടാനോ സഹായിക്കുന്നതിനുള്ള ഹെഡ്സ്പേസ് ഡിജിറ്റൽ വർക്ക് ആൻഡ് സ്റ്റഡി പ്രോഗ്രാം, കരിയർ മെന്ററിംഗ്

പ്രോഗ്രാം എന്നിവയെ കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ <https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/> എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്.