

# तपाईंलाई आवश्यक पर्दा मद्दत गर्नुहोला – तपाईंको आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य प्रती टेवा

कोरोनाभाईरस (COVID-19) संक्रमण को असर, अलगवा रहनु पर्दा र प्रतिबन्धको कारणले गर्दा हामीलाई चिन्ताको महसुस, तनाव वा अत्तालिने हुन सक्दछ। पहिल्यै भन्दा बढी, आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको हेरविचार गर्नु सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हुन्छ। त्यहाँ मद्दत हासिल गर्ने विभिन्न उपाएहरू छन्।

## निःशुल्क २४/७ कोरोनाभाईरस मानसिक भलाई समर्थन सेवा

तपाईंले कोरोनाभाईरस मानसिक भलाई समर्थन सेवा लाई १८०० ५१२ ३४८ मा वा <https://coronavirus.beyondblue.org.au/> मा पत्ता लगाउन सक्नुहुनेछ।

यो सेवा विशेषगरि मानिसहरूलाई COVID-19 महामारी बाट पार गर्नको लागि मद्दत संरचित गरिएको हो र यो अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरूमा पनि उपलब्ध छन्।

## अतिरिक्त मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू मेडिकेयर अन्तर्गत उपलब्ध छन्।

अष्ट्रेलियन सरकारले १० अतिरिक्त मेडिकेयर - अनुदानले मनोवैज्ञानिक चिकित्सा सत्र आष्ट्रेलियालीहरू जो COVID-19 महामारीको प्रतिबन्ध बाट प्रभावित भएका छन् उनिहरूलाई प्रदान गरिएको छ। यी सेवाहरूको पहुँचकोलागि तपाईंको आफ्नो जीपी कहाँ गएर सोध्नुहोला। टेलिहेल्थ उपलब्ध गरिएको छ, त्यसैले तपाईं घर बाटै टेलिफोन मार्फत वा भिडियो बाट भेट्ने समय तय गर्न सक्नुहुनेछ।



## अनलाइन र टेलिफोन समर्थन

कोरोनाभाईरसले साथमा धेरै चुनौतीहरू ल्याएको छ। सल्लाह, र एक विस्तृत सीमाको निःशुल्क र कम-लागत, फोन र अनलाइन मानसिक स्वास्थ्य समर्थन सेवाहरूको जानकारीको लागि [Head to Health](#) मा हेर्नुहोला। यदि तपाईं Head to Health मा सूचिवद्ध भएको कुनै पनि सेवा मा सम्पर्कित हुन चाहनुहुन्छ भने र तपाईं अंग्रेजी बोल्नु हुँदैन भने, तपाईंले अनुवाद र दोभाषे सेवा(Translating and Interpreting Service)लाई १३१ ४५० मा फोन गर्न सक्नुहुनेछ।

तपाईंलाई तपाईंको आफ्नै भाषाको अनुवादक संग सम्पर्क गराईनेछ। तिनीहरूले तपाईंलाई सम्पर्क गर्न आवश्यक संगठनको नाम र फोन नम्बर सोध्नेछ। अपरेटरले तपाईं र दोभाषेलाई संगठनमा सम्पर्क नगराउञ्जेल लाईनमा रहिरहनुहोला। अनुवाद र दोभाषे सेवा हप्ताको ७ दिननै २४ घण्टानै स्थानिय फोन सेवाको दरमा उपलब्ध हुन्छ।

## हाम्रो स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई मद्दत गर्नुहोला

ब्ल्याक डग इन्स्टिट्युट(Black Dog Institute) ले हाम्रा वृद्ध हेरविचार कामदारहरू लगएतका सीमावर्ती स्वास्थ्य कामदारहरूको लागि लक्षित समर्थन उपलब्ध गराउँदछ। दि ईसेन्सियल नेटवर्क (TEN) अनलाइन वा गुगल वा याप स्टोर मा उपलब्ध छन्।

स्माइलिङ्ग माइण्ड(Smiling Mind) ले पनि उनिहरूको प्रदान प्रिमियम याप्स स्वास्थ्य कामदारहरूकोलागि निःशुल्क उपलब्ध गराएको छ।

## आकस्मिक मानसिक स्वास्थ्य मद्दत

यदि तपाईं आफु वा तपाईंले चिनेको कोहिपनि अत्यासमा परेको छ भने तपाईंले तुरन्तै सुझाव र समर्थन लाईफलाईन(Lifeline) (१३ ११ १४) र किड्स हेल्पलाईन(Kids Helpline) (१८०० ५५ १८००) को माध्यम द्वारा लिन सक्नुहुनेछ। आत्महत्या फिर्ता फोन सेवा(Suicide Call Back Service) पनि उपलब्ध छन् (१३०० ६५९ ४६७)।