

தேவைப்படும் நேரத்தில் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் உதவி - உங்களுடைய மனநலத்திற்கான ஆதரவுதவி அளித்தல்

‘கோரோனா வைரஸ்’ (‘கோவிட்-19’) நோய்த்தொற்றின் திடீர்ப் பரவலின் தாக்கங்கள், இதனால் ஏற்பட்ட தனிப்படுத்தப்பட்ட நிலை மற்றும் கட்டுப்பாடுகள் ஆகியன நமக்கு பதற்றத்தையும், மன அழுத்தத்தையும், சமாளிக்க இயலாத உணர்வையும் ஏற்படுத்தக் கூடும். முன்பு எப்போதும் இருந்ததை விட இப்போது உங்களுடைய மனநலத்தினைப் பராமரித்துவர வேண்டியது முக்கியம். உதவியைப் பெறுவதற்கான வழிகள் பல உள்ளன.

இலவச 24/7 ‘கோரோனா வைரஸ் மனநல ஆதரவுதவி சேவை’ (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service)

1800 512 348-இன் மூலமாக அல்லது <https://coronavirus.beyondblue.org.au/> எனும் வைத்தலத்தில் நீங்கள் ‘கோரோனா வைரஸ் மனநல ஆதரவுதவி சேவை’-யை அணுகலாம்.

‘கோவிட்-19’ பெருந்தொற்றுக் காலத்தின் ஊடாக உங்களுக்கு உதவுவதற்கென இந்த சேவை விசேடமாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது, மற்றும் இது ஆங்கிலம் தவிர்த்த மற்ற மொழிகளிலும் கிடைக்கும்.

‘மெடிகெயர்’ வசதியின் கீழ் கிடைக்கும் கூடுதல் மனநல சேவைகள்

‘கோவிட்-19’ பெருந்தொற்றுக் கட்டுப்பாடுகளினால் பாதிக்கப்பட்ட ஆஸ்திரேலியர்களுக்கு 10 கூடுதல் ‘மெடிகெயர் தள்ளுபடி மனநல சிகிச்சை அமர்வுகளை ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கம் அளிக்கிறது. இந்த சேவைகளைப் பெறுவதைப் பற்றி உங்களுடைய பொதுமருத்துவருடன் பேசுங்கள். ‘டெலிஹெல்த்’ (Telehealth) எனப்படும் தொலைவழி சேவையும் கிடைக்குமாறு செய்யப்பட்டுள்ளது, ஆகவே நீங்கள் வீட்டில் இருந்து தொலைபேசி அல்லது காணொலி மூலமாக சந்திப்புவேளை ஒன்றை மேற்கொள்ளலாம்.



இணையம் மற்றும் தொலைபேசி வழியிலான ஆதரவுதவி

‘கோரோனா வைரஸ்’ தன்னோடு பல சவால்களைக் கொண்டுவந்துள்ளது. தகவல்கள், அறிவுரை மற்றும் பலதரப்பட்ட இலவச மற்றும் குறைந்த செலவிலான தொலைபேசி மற்றும் இணைய வழியிலான ஆதரவுதவி சேவைகளுக்கு [Head to Health](#) எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள். ‘ஹெட்-டு-ஹெல்த்’-இல் பட்டியலிடப்பட்டுள்ள சேவைகள் எதனுடனாவது நீங்கள் தொடர்புகொள்ள விரும்பினால், மற்றும் நீங்கள் ஆங்கிலம் பேசாதவர் என்றால், 131 450-இல் நீங்கள் ‘மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை’ (Translating and Interpreting Service)-யை அழைக்கலாம்.

உங்கள் மொழி பேசும் மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவருடன் நீங்கள் தொடர்புபடுத்தப்படுவீர்கள். நீங்கள் தொடர்புகொள்ள வேண்டிய தேவையுள்ள நிறுவனத்தின் பெயர் மற்றும் தொலைபேசி இலக்கத்தினை அவர் கேட்பார். தொலைபேசி இயக்குனர் உங்களையும், மொழிபெயர்த்துரைப்பாளரையும் நீங்கள் பேச விரும்பும் நிறுவனத்துடன் தொடர்புபடுத்தும்போது நீங்கள் இணைப்பில் காத்திருங்கள். ‘மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை’யை நீங்கள் நாளுக்கு 24 மணி நேரமும் வாரத்திற்கு 7 நாட்களும் உள்ளூர்த் தொலைபேசி அழைப்பிற்கு ஆகும் செலவில் அழைக்கலாம்.

நமது சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தொழிலாளர்களுக்கான ஆதரவுதவி

முதியோர் பராமரிப்புத் தொழிலாளர்கள் உள்ளடங்க, முன்னணியில் நின்று பணியாற்றும் நமது சுகாதாரத் தொழிலாளர்களை இலக்காகக் கொண்ட ஆதரவுதவி சேவைகளை ‘ப்ளாக் டாக் நிறுவனம்’ (Black Dog Institute) அளிக்கிறது. இணைய வழியாக அல்லது ‘கூகுள்’ அல்லது ‘ஆப்-ஸ்டோர்’ மூலமாக ‘அத்தியாவசியத் தொடர்புவலை’ (The Essential Network (TEN)) எனும் சேவை கிடைக்கும்.

சுகாதாரத் தொழிலாளர்களுக்கான தமது ‘உயர்-ரக ஆப்’ (premium app) வசதியையும் ‘ஸ்மைலிங்க் மைன்ட்’ (Smiling Mind) எனும் சேவை அளிக்கிறது.

அவசர மனநல உதவி

நீங்களோ, உங்களுக்குத் தெரிந்த யாராவதொருவரோ இன்னலில் இருந்தால், ‘உயிர்காப்பு இணைப்பு’ (Lifeline) (13 11 14) மற்றும் ‘சிறார் உதவி இணைப்பு’ (Kids Helpline) (1800 55 1800) ஆகிய சேவைகள் மூலமாக நீங்கள் உடனடியான அறிவுரை மற்றும் ஆதரவுதவியை நாடலாம். ‘தற்கொலைத் தடுப்பு மீளமைப்பு சேவை’ (Suicide Call Back Service) (1300 659 467)-யும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.