

मानसिक स्वास्थ्य समर्थन और सेवाएँ

थेरेपी संबंधी, साथी-समूह की अगवाई में की गई या चिकित्सीय/मानसिक स्वास्थ्य समर्थन और सेवाएँ स्वस्थ रहने की हमारी टूलकिट का महत्वपूर्ण भाग हैं। हो सकता है कि आप पहली बार इन सेवाओं को प्राप्त करने की कोशिश कर रहे/रही हों, इनतक अपनी पहुँच बनाए रखना चाहते/चाहती हों या किसी कारणवश आने वाले किन्हीं नए या फिर से शुरू होने विचारों और भावनाओं का प्रबंध करने के लिए हालात बदलना चाहते/चाहती हों।

मुझे अपने मानसिक स्वास्थ्य के बारे में किसी से बात करने की ज़रूरत है

वर्तमान में, हम में से कई ऐसे विचारों और भावनाओं का अनुभव कर रहे हैं जिनका कोई संबंधित कारण होता है। हो सकता है कि आप पहली बार इसका अनुभव कर रहे/रही हों या आपने पहले इनका अनुभव किया हो। कई लोगों को लगता है कि किसी सहायक व्यक्ति से बातचीत करने से वास्तव में सहायता मिल सकती है।

यदि आपको किसी मित्र या परिजन की बजाए किसी अन्य व्यक्ति से बातचीत करने की ज़रूरत है, तो आप:

- कई निःशुल्क हेल्पलाइनों पर सलाहकार को फोन कर सकते/सकती हैं। आप जैसा महसूस कर रहे/रही हैं, उसके बारे में किसी अनजान व्यक्ति से बातचीत करना भय या शर्मिंदगी पैदा करने वाला प्रतीत हो सकता है, परन्तु ये फोन कॉल्स वास्तव में सहायक हो सकते हैं। यहाँ कुछ सेवाएँ दी गई हैं जिनसे आप संपर्क कर सकते/सकती हैं:
 - किसी प्रशिक्षित सलाहकार से किसी भी समय बात करने के लिए 1737 पर निःशुल्क कॉल या टेक्स्ट करें
 - यदि आप एशियाई संस्कृति के किसी व्यक्ति से बात करना चाहते/चाहती हैं तो एशियन फेमिली सर्विसिस Asian Family Services को 0800 862 342 पर फोन करें

मुझे इनपेशेंट, आउटपेशेंट, सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य या राहत सेवाएँ प्राप्त करने की ज़रूरत है

अस्पताल, मानसिक स्वास्थ्य या राहत सेवाएँ प्राप्त करना कई बार अमूल्य हो सकता है। इन सेवाओं का प्रयोग हमेशा सबसे पहले आपकी सहमति से शुरू होना चाहिए, चाहे आप उस समय इसके लिए सहमति दें या अपने सहायक व्यक्ति के साथ अपनी समर्थित निर्णय लेने की योजना बनाकर पहले से सहमति दें।

हमारे समुदायों से हमें पूछे गए कुछ मुख्य सवाल हैं:

- क्या मुझे अभी भी अस्पताल सेवाएँ प्राप्त करनी चाहिए? अस्पताल सेवाएँ और वार्ड हर स्तर पर अभी भी संचालन कर रहे हैं, और आपको डिस्चार्ज किए जाने पर सामान्य तरीके के अनुसार ही वहाँ से जाने की अनुमति दी जाएगी। आप सामान्य तरीके के अनुसार अपने साथ सहायक व्यक्ति को भी ला सकते/सकती हैं।
- क्या राहत और सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ अभी भी खुली हैं? अधिकांश सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य और राहत सेवाएँ खुली हैं और संचालन कर रही हैं। अपनी सेवा पर जाने से पहले उन्हें फोन करना अभी भी एक अच्छा विचार है, ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि विज़िटर्स या सुलभता पर कोई अन्य प्रतिबंध लागू नहीं है।

ज्ञान की बातें

उन लोगों द्वारा दिए गए ज्ञान और सलाह जो “यह अनुभव कर चुके हैं” – लोग जिन्होंने ऐसा जीवन व्यतीत किया है और जो मानसिक तनाव और सदमे का सफलतापूर्वक प्रबंध कर रहे हैं।

“यदि आपको मदद की ज़रूरत हो तो सहायता मांगें। यदि आप पहले सफल नहीं होते/होती हैं, तो दोबारा, दोबारा कोशिश करें।”

“कोई उम्मीद न बाँधें। अपने आप पर बहुत ज़ोर न डालें और अन्य लोग जो कर रहे हैं उससे अपने समय को प्रभावित न होने दें।”

“जब वक्त बहुत खराब चल रहा होता है, तो मैं सोने चला जाता हूँ और मुझे पता है कि अगला दिन अलग होगा।”



संसाधन और टूल्स

फोन नम्बर

- 24/7 उपलब्ध प्रशिक्षित सलाहकारों की टीम के लिए 1737 पर निःशुल्क टेक्स्ट या कॉल करें
- अपने मानसिक स्वास्थ्य के बारे में किसी से बात करने के लिए 0800 POUNAMU (768 626) पर फोन करें या ऑनलाइन सभा से जुड़ें
- यदि आप एशियाई संस्कृति से सम्बन्धित किसी व्यक्ति से बात करना चाहते/चाहती हैं तो एशियन फेमिली सर्विसिस Asian Family Services को 0800 862 342 पर फोन करें
- यदि आपको किन्हीं चीज़ों की लत है तो अधिक समर्थन के लिए 0800 787 797 पर फोन करें
- फोन पर किसी रजिस्टर्ड नर्स से बात करने के लिए हेल्थलाइन Healthline को 0800 611 116 पर फोन करें



Asian Helpline
0800 862 342

“न्यू ज़ीलैंड मानसिक स्वास्थ्य फाउंडेशन (Mental Health Foundation of New Zealand) के समर्थन से स्वास्थ्य मंत्रालय (Ministry of Health) द्वारा वित्त-पोषित।”