

# संपर्क करने से सम्बन्धित ऑनलाइन संसाधन



न्यू ज़ीलैंड की 2020 की एशियाई मानसिक स्वास्थ्य तथा कल्याण रिपोर्ट के अनुसार, कम से कम 43.9% एशियाई लोगों ने 25 मार्च को शुरु हुए लॉकडाउन से लेकर किसी न किसी प्रकार के मानसिक स्वास्थ्य तनाव का अनुभव किया है। घबराहट और चिंता, तनाव के सबसे व्यापक तौर पर अनुभव किए जाने वाले संकेत थे (57%) (एशियन फेमिली सर्विसिस, 2020)।

एशियाई लोग मुख्यतः करीबी दोस्तों (44.1%), परिजनों (42.6%), और अपने फेमिली डॉक्टर/जी.पी. (28.3%) से सहायता की मांग करते हैं। एक छोटा अनुपात (14%) बिल्कुल भी समर्थन की मांग नहीं करता है। जब इन प्रतिमानों की तुलना राष्ट्रीय आंकड़ों से की जाती है (जैसे कि डॉक्टर - 69% और अन्य स्वास्थ्य व्यवसायी - 48%), तो यह पता चलता है कि एशियाई लोगों के डॉक्टरों तथा अन्य स्वास्थ्य व्यवसायियों/संगठनों से सहायता की मांग करने की संभावना कम है। इस कारणवश, व्यावसायिक मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में और अधिक शैक्षिक अभियान चलाए जाने की आवश्यकता है।

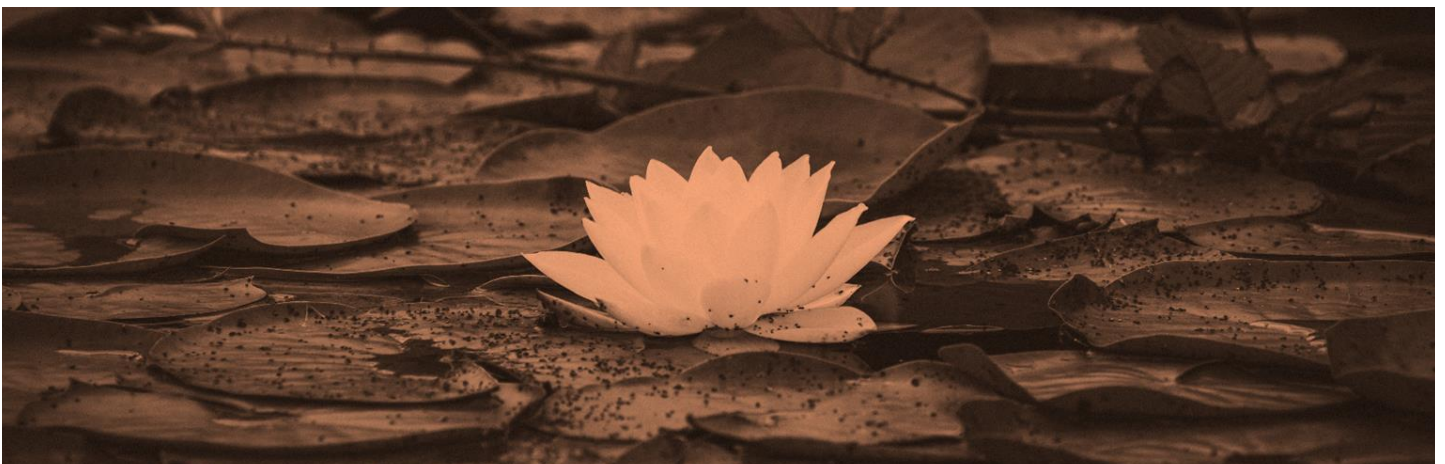
एशियन फेमिली सर्विसिस सेवाओं (Asian Family Services) पर, हम इन रुझानों के बदलने की उम्मीद करते हैं ताकि और अधिक एशियाई लोग स्वास्थ्य एवं सामाजिक व्यावसायियों से सहायता की मांग करने के इच्छुक हों। हम व्यक्तियों को बढ़ावा देते हैं कि वे आगे बढ़ें और सहायता प्राप्त करें। ऐसा करने में सहायता देने के लिए, हमने कुछ आत्म-देखरेख सुझावों के साथ कई संसाधन तैयार किए हैं।

## ट्री मॉडल:

2018 की जनगणना ने दर्शाया कि गिनती किए गए लोगों में से 27.4% लोगों का जन्म न्यू ज़ीलैंड में नहीं हुआ था। विदेश में जन्मी आबादी में वृद्धि पिछले पांच वर्षों में अधिक माइग्रेशन (आप्रवास) से मेल खाती है, विशेषकर युवा वयस्कों के पढ़ाई या काम करने के लिए न्यू ज़ीलैंड आने से।

एशियन फेमिली सर्विसिस AFS पर, हम कई एशियाई प्रवासियों को स्वास्थ्य एवं सामाजिक समस्याओं के अलग-अलग स्तर का अनुभव करते हुए पाते हैं। ट्री मॉडल को आप्रवास की यात्रा को दर्शाने के लिए तैयार किया गया था। ट्री मॉडल में प्रयोग की गई रचनाएँ यह दर्शाती हैं कि हम अपने मानसिक, सामाजिक व पारिवारिक स्वास्थ्य एवं सामाजिक मेलजोल को किस तरह विकसित कर सकते हैं।

ट्री मॉडल यह दर्शाता है कि किस प्रकार मज़बूती से ज़मीन में गढ़ा हुआ पेड़ ट्रांसप्लांटेशन (किसी दूसरे स्थान पर ले जाए जाने) के दौरान अपने भाग खो सकता है और इसकी नई ज़मीन की अलग जलवायु के साथ तालमेल बिठाने में कितना समय लगता है। जब कोई व्यक्ति किसी नए देश में स्थानांतरण करता है, तो हो सकता है कि वह अपने स्थानीय समुदायों के साथ सामाजिक संपर्क खो दे। इसकी तुलना एशियाई प्रवासी के आप्रवास प्रक्रिया के दौरान किए जाने वाले अनुभव से की जाती है। जड़ें संस्कृति, मान्यताओं, विचार-धाराओं, पहचान और परिवार, इसमें विस्तृत परिवार शामिल है, को दर्शाती हैं। तना स्थिति और आत्म-सम्मान को दर्शाता है। पत्ते उपलब्धियों, सामाजिक संपर्क और मित्रों को दर्शाती हैं। फल स्वास्थ्य को दर्शाता है। एशियाई पारिवारिक सेवा टीम ट्री मॉडल का प्रयोग करके एशियाई समुदायों को उनके अनुभवों को समझने, अपने लिए और समान प्रक्रिया से गुजरने वाले लोगों के लिए हमदर्दी पैदा करने में सहायता देती है और साथ ही एक नए स्थान पर अधिक मज़बूत जड़ें कायम करने के लिए प्रेरित करती है जो स्वस्थ फल अर्थात् लाभ दे।



## सामाजिक समर्थन

अनुसंधान दर्शाता है कि सामाजिक समर्थन डिप्रेशन (अवसाद), चिंता और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं पर तनाव के प्रभाव पड़ने से रोकता है। सामाजिक समर्थन हमारे शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को महत्वपूर्ण लाभ पहुँचाता है। तनाव कई स्वास्थ्य चिंताओं से सम्बन्धित हो सकता है, जिनमें मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से लेकर हृदय रोग व माइग्रेस जैसी स्थायी स्वास्थ्य समस्याएँ शामिल हैं। तनावपूर्ण स्थिति से निपटते समय, यदि लोगों को लगे कि उन्हें दूसरों का समर्थन प्राप्त है तो उनके द्वारा तनाव से सम्बन्धित स्वास्थ्य समस्याओं की सूचना देने की संभावना कम होती है।

## सहायता प्राप्त करना

सहायता की मांग करना एक ऐसा काम है जिसे करने में हर कोई जूझता है। परन्तु, हम में से कई लोग यह मान लेते हैं कि अन्य लोग सहायता करने के इच्छुक नहीं हैं। हमें यह भय होता है कि हमें मना कर दिया जाएगा। अथवा हम यह सोच लेते हैं कि भले ही अन्य लोग सहायता करने के इच्छुक हों, पर किसी के पास समय या क्षमता नहीं होगी। क्या आपको यह चिंता होती है कि सहायता की मांग करना कमजोरी का संकेत है? एक आम धारणा यह है कि सक्षम लोग सहायता की मांग नहीं करते हैं। वास्तव में अधिकांश लोग सहायता करने के इच्छुक और इसमें सक्षम होते हैं – यदि आप उनसे सहायता की मांग करें तो। वास्तविकता यह है कि सहायता की मांग करना हमारे किसी व्यक्तित्व को नहीं दर्शाता है; इसका केवल यह अर्थ है कि हमें विशिष्ट समय में किसी विशिष्ट स्थिति में सहायता की आवश्यकता है। यह हमारे चरित्र, बुद्धिमत्ता, दक्षता या हमारी इच्छा को नहीं दर्शाता है। असल में यह उस स्थिति में सामर्थ्य एवं बुद्धिमानी का संकेत है जब आपको सहायता की आवश्यकता होती है।

## आप अकेले/अकेली नहीं हैं

इसलिए याद रखें, आप अकेले/अकेली नहीं हैं। आगे बढ़ें और यज्ञ जानते हुए व्यावसायिक समर्थन तथा मार्गदर्शन प्राप्त करें कि सेवाओं से सहायता लेने में कोई बुराई नहीं है। आपकी अपनी भाषा में सहायता के लिए निवेदन करने में भी कोई बुराई नहीं है क्योंकि अधिकांश एशियाई भाषाओं में सेवाएँ उपलब्ध हैं। आपको मिलने वाला समर्थन आपके संपूर्ण मानसिक और सामाजिक कल्याण में योगदान देगा तथा पारिवारिक सामंजस्य प्राप्त करने में मदद देगा।

## गर्भवती महिलाएँ और नई माताएँ

गर्भावस्था अधिकांश महिलाओं और उनके परिवारों के लिए बहुत खुशी का और उम्मीदों से भरा समय होता है। यह बहुत परिवर्तन वाला समय भी होता है, इसलिए यह तनावपूर्ण समय भी हो सकता है। COVID-19 (कोरोनावायरस) महामारी की घोषणा किए जाने के बाद, हम समझते हैं कि हो सकता है कि कुछ गर्भवती महिलाएँ और अभी-अभी माँ बनी महिलाएँ अत्यधिक चिंता की भावना महसूस करें या न करें, क्योंकि उनकी इम्युनिटी (रोग-प्रतिरोधक शक्ति) कम हो सकती है और वे अपनी खुद की तथा अपने अजन्मे या नवजात शिशु के स्वास्थ्य को लेकर चिंतित हो सकती हैं।

आपके डॉक्टर, मिडवाइफ़े और अन्य स्वास्थ्य कर्मी आपकी और आपके शिशु की परवाह करते हैं। हम समझते हैं कि आप में से कुछ चिंतित महसूस कर सकती हैं। इसलिए अपना, अपने भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना बहुत महत्वपूर्ण है। जहाँ संभव हो, आराम करने, अच्छा खाने-पीने और अपनी रुचियों और दिलचस्पियों को पूरा करने के अवसर का लाभ उठाएँ। आपके द्वारा अच्छी तरह अपना ध्यान रखकर, आपके शिशु को हमेशा के लिए सबसे अधिक संरक्षण मिलता है।

गर्भावस्था और प्रसव के बाद अपना और अपने शिशु का ध्यान रखना महत्वपूर्ण है।

- आराम करें – जब शिशु सो रहा हो तो आप भी सो जाएँ, यहाँ तक दिन में कई बार कुछ मिनटों के लिए भी, क्योंकि इससे मदद मिलती है।
- रिकर करने में आपकी सहायता करने के लिए स्वास्थ्यप्रद भोजन खाएँ, विशेषकर अलग-अलग प्रकार के भोजन जो आपको वे पोषक तत्व देते हैं जिनकी आवश्यकता आपको अपने स्वास्थ्य को बनाए रखने, अच्छा महसूस करने और ऊर्जा उत्पन्न करने के लिए होती है। इन पोषक तत्वों में शामिल हैं: प्रोटीन, कॉर्बोहाइड्रेट्स, स्वास्थ्यप्रद वसा, पानी, विटामिन और खनिज।
- माइंडफुलनेस (सचेतन) का अभ्यास करें भले ही कुछ मिनटों के लिए, क्योंकि इससे आराम करने का पल मिलने में मदद मिल सकती है।
- हो सकता है कि कई प्रवासियों को उस स्तर का समर्थन न मिल सके जो उन्हें अपने स्वदेश में मिल सकता हो। इससे अलगाव की भावना पैदा हो सकती है। खुशकिस्मती से, कई संस्थाएँ और सेवाएँ समर्थन प्रदान कर सकती हैं या अभी-अभी माता बनी महिलाओं का संपर्क उनके लिए उचित सामाजिक समूह से स्थापित कर सकती हैं।

“अपना ध्यान रखें ताकि आप अपने बच्चों का ध्यान रख सकें। अपने प्रति विनम्र रहें – यह पहचान करते हुए कि कोई भी व्यक्ति रात भर में घर पर रहने वाला आदर्श कर्मचारी, प्रीस्कूल टीचर, देखभाल समन्वयक, सिस्टम्स नेविगेटर, और अभिभावक नहीं बन सकता है” – ज़ीरो टू थ्री'स हेल्थ स्टेप्स प्रोग्राम (Zero to Three's Health Steps Program के राष्ट्रीय निदेशक) थ ब्रेइन आर्टिटेक्ट्स (The Brain Architects): खुद का ध्यान रखने का अर्थ स्वार्थी होना नहीं है।

## वृद्ध एशियाई लोग

वृद्ध लोगों के स्वास्थ्य डाटा और आंकड़ों (स्वास्थ्य मंत्रालय, 2018) के अनुसार, न्यू जीलैंड के वासी पहले से ज्यादा समय तक जीवित रह रहे हैं, और अंतिम चरण के कई वर्ष विकलांगता ग्रस्त होकर व्यतीत होते हैं। सामान्यतः, वृद्ध लोग युवा लोगों की तुलना में अधिक स्वास्थ्य सेवाओं का प्रयोग करते हैं। अकेलेपन का खराब कल्याण और शारीरिक स्वास्थ्य परिणाम के साथ दृढ़ संबंध है। आप जो काम करने के बारे में सोच सकते/सकती हैं उनके साथ-साथ कुछ काम यहाँ दिए गए हैं जिन्हें करने पर आप विचार कर सकते/सकती हैं:

- नींद, भोजन और गतिविधियों सहित जितनी संभव हो सके, रोज़ की दिनचर्या बनाएँ (और इसे स्थिति के अनुरूप ढालने के लिए तैयार रहें)।
- हर रोज़ या जितना संभव हो सके, टेलीफोन, वीडियो कॉल्स या मैसेजिंग का प्रयोग करके प्रियजनों या जिन लोगों पर आप भरोसा करते/करती हैं, उनके साथ बातचीत करें। अपनी भावनाओं को साझा करने के लिए इस समय का प्रयोग करें और मिलकर साझी रुचियाँ पूरी करें।
- बैठे रहने की लम्बी अवधियाँ कम करें और एक ऐसी दिनचर्या बनाएँ जिसमें कम से कम 30 मिनट का व्यायाम करना शामिल हो। ऐसी गतिविधियाँ करना सुनिश्चित करें जो आपकी शारीरिक फिटनेस के स्तर के लिए सुरक्षित और उचित हों या वैकल्पिक तौर पर आप अपने आपको शारीरिक तौर पर सक्रिय रखने के लिए घरेलू काम कर सकते/सकती हैं। आप ऑनलाइन क्लास में भाग लेना चाह सकते/सकती हैं (जैसे कि टाई ची, योगा)।
- यदि आप अकेले/अकेली रह रहे/रही हैं और विकलांगता ग्रस्त हैं, तो आप निजी मेडिकल अलॉर्म और मॉनीटर रखने पर विचार कर सकते/सकती हैं जैसे कि सेंट जॉन St John मेडिकल अलॉर्म ([यहाँ क्लिक करें](#))।

## लम्बी अवधि की स्वास्थ्य समस्या से ग्रस्त लोग

लम्बी अवधि की समस्याएँ या लम्बी अवधि की स्वास्थ्य समस्या (LTCs) को एक ऐसी निरंतर, दीर्घावधि की या बार-बार होने वाली समस्या के तौर पर परिभाषित किया जा सकता है जिसका लोगों के जीवन पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ सकता है। कई लोग कई प्रकार की LTCs से ग्रस्त होते हैं। LTCs 'गैर-संक्रामक रोग' होते हैं और 'स्थायी समस्याएँ' होती हैं। LTCs में डायबिटीज़, कैंसर, कॉर्डिओवैस्क्यूलर रोग, सांस संबंधी रोग, मानसिक रोग, स्थायी दर्द, गुर्दे का स्थायी रोग और डिमेंशिया (मनोभ्रंश रोग) जैसी समस्याएँ शामिल हैं।

सामाजिक समर्थन समस्या का सामना करने में अहम भूमिका निभाता है। अपनी स्वास्थ्य समस्या के कारण अपने आपको दूसरों से अलग न करें। जिन लोगों का मज़बूत सामाजिक समर्थन समूह होता है, उनके लम्बी अवधि में बेहतर परिणाम आने की अधिक संभावना होती है।

ऐसे अधिक प्रमाण हैं कि सामाजिक समर्थन और सामाजिक कल्याण के अन्य पहलु किसी व्यक्ति द्वारा अपने रोग का प्रबंध करने के तरीके के लिए उसकी चिकित्सीय देखरेख के अन्य पहलुओं के लगभग समान रूप से ही महत्वपूर्ण हैं।

लम्बी अवधि की स्वास्थ्य समस्या से ग्रस्त रहकर जीवन व्यतीत करने वाले लोगों द्वारा सामना की जाने वाली स्थिति हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग होगी। परन्तु, इसके बावजूद, आप फिर भी एक अर्थपूर्ण और परिपूर्ण जीवन जी सकते/सकती हैं।

## दवाईयाँ

यदि आपको कोई बुनियादी या पहले से स्वास्थ्य समस्या है, तो सुनिश्चित करें कि आपके पास वह दवाईयाँ हैं जिनका सेवन आप वर्तमान में कर रहे/रही हैं। आवश्यकता पड़ने पर, आपको सहायता प्रदान करने के लिए अपने सामाजिक संपर्कों को गतिशील बनाएँ। कृपया यह सुनिश्चित करें कि उन्हें (परिवार) को आपकी आवश्यकताओं की जानकारी है और उनके पास एक योजना है।



## आध्यात्मिक कल्याण

यह केवल धर्म को ही नहीं बल्कि आध्यात्मिक कार्यप्रणाली या विचार-धारा को भी संदर्भित करता है, जैसे कि अर्थ, प्रयोजन और संपर्क, हम से बढ़कर कुछ और। यह बहुत विविध है और अक्सर स्वास्थ्य के लिए एक व्यक्तिगत पहलु होता है। इसे निम्नलिखित द्वारा प्राप्त किया जा सकता है:

- अपने साथ, अन्य लोगों और आसपास के पर्यावरण से जुड़कर
- आध्यात्मिक या धार्मिक कार्यप्रणालियों में भाग लेकर
- प्रयोजन और अर्थ का पता लगाकर और इसे बनाए रखकर

## समय लें, कदम उठाएँ और ध्यान रखें

- तनाव की पहचान करने और इसका प्रबंध करने के लिए कदम उठाएँ (कुछ लोगों को तनाव का पता मनोदैहिक लक्षणों के तौर पर लग सकता है, जैसे कि गर्दन/ पीठ के ऊपरी भाग/ कंधों में दर्द; तनाव नींद न आने की समस्या से हो सकता है)। तनाव जीवन का सामान्य भाग है, परन्तु जब यह नियंत्रण से बाहर हो जाती है या बहुत लम्बी अवधि तक रहती है, तो इससे मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।
- अपने आप का ध्यान रखने से हमें उबरने में सहायता मिल सकती है। जब हम कुछ ऐसा करते हैं जिससे हम स्वास्थ्य और रचनात्मक ढंग से अच्छा महसूस करते हैं, तो इससे हमारे मानसिकता में सुधार हो सकता है। अपना ध्यान रखना एक ऐसी बात है जिसका नियंत्रण हमारे अपने हाथ में है, और हम विश्वस्त महसूस कर सकते हैं कि हम अपना ध्यान रखने के लिए सर्वश्रेष्ठ कदम उठा रहे हैं।
- तनाव के समय, अपनी खुद की आवश्यकताओं और भावनाओं पर ध्यान दें। स्वास्थ्यप्रद गतिविधियों में भाग लें जिन्हें करके आपको आनन्द आता हो और जो आपको आरामदेह लगती हों।
- अपनी ऊर्जा को फिर से नया करने के लिए वे गतिविधियाँ करने के लिए समय निकालें जिन्हें करके आपको आनन्द आता हो। यह बागवानी करना, अपने कुत्ते को सैर कराने ले जाना, किताब पढ़ना, एक छोटा तथा आसानी से पूरा किया जाने वाला काम हो सकता है।
- एक सुव्यवस्थित पर साथ ही अनुकूलनीय दिनचर्या रखें, जैसे कि नियमित रूप से व्यायाम करना, नियमित समय पर सोना और स्वास्थ्यप्रद भोजन खाना। अपने आपको हर समय कड़े परिश्रम या कड़ी चुनौतियों में न डालना याद रखना महत्वपूर्ण है और स्थिति के अनुरूप ढलना भी आवश्यक है।
- ऐसी गतिविधियाँ शामिल करें जो आनन्द देने वाली गतिविधियों को कुछ उपलब्धि की भावना देने वाली गतिविधियों के साथ संतुलित करने में मदद दें। ये काम कुर्सी की मरम्मत करना, शिल्प बनानी, अलमारी की साफ-सफाई करना आदि जैसे कार्य हो सकते हैं।
- काम के दौरान या शिफ्टों के बीच पर्याप्त आराम और राहत लेना सुनिश्चित करने जैसी सामना करने में सहायक कार्यविधियों का प्रयोग करने की कोशिश करें, पर्याप्त और स्वास्थ्यप्रद खोजन खाएँ।
- यदि आप अभिभूत या इस सबका सामना करने में असक्षम महसूस करें, या आपको लगे कि तनाव आपके प्रतिदिन के काम को प्रभावित कर रहा है, तो मानसिक स्वास्थ्य व्यवसायी से संपर्क करने पर विचार करें। चाहे यह एक सामाजिक कार्यकर्ता, पेस्टोरल सलाहकार, विवाह तथा पारिवारिक थेरेपिस्ट, मनोविज्ञानी या कोई अन्य प्रशिक्षित व्यवसायी हो, किसी व्यवसायी से संपर्क करना बेहतर महसूस करने की ओर उठाया जाने वाला पहला कदम है।

## संपर्क करें, धैर्य रखें, और यदि आप ठीक महसूस नहीं कर रहे/रही हैं तो यह सामान्य है

- आगे बढ़ें और परिजनों तथा मित्रों से संपर्क करें। समर्थन समूह से संपर्क करना वास्तव में महत्वपूर्ण है – और आप WeChat, Whatsapp, Kakao Talk, Facetime, Zoom, Skype, Google Hangouts तथा कई अन्य निःशुल्क एप्स का प्रयोग करके लोगों के संपर्क में रह सकते/सकती हैं। वर्चुअल तौर पर संपर्क करना भी एक तरह से संपर्क में रहने के समान होता है, और यहाँ तक कि फटाफट एक टेक्स्ट भेजने या स्क्रीन पर किसी का चेहरा देखने से आपके कल्याण में सुधार हो सकता है।
- एक दूसरे के प्रति धैर्य बनाए रखें – यह समय अभूतपूर्व रहा है, और अलग-अलग व्यक्ति स्थितियों पर अलग-अलग प्रतिक्रिया करते हैं। हो सकता है कि कुछ लोगों को इस परिवर्तन से समायोजन करने में और अधिक समय लगे।
- याद रखें कि एक पति, पत्नी, माता-पिता तथा दोस्त/सहेली के तौर पर आप अपनी ओर से सर्वश्रेष्ठ काम कर रहे/रही हैं। आपको निराशा और तनाव होगा – इसका यह मतलब नहीं है कि आप एक बुरे व्यक्ति हैं। अपने लिए कुछ समय निकालने में कोई बुराई नहीं है।

## अपने स्थानीय समुदाय से संपर्क करें

संपर्क में रहें और अपने सामाजिक संपर्कों से जुड़े रहें। यदि आप न्यूज़ीलैंड में नए/नई हैं, तो आप अपने लिए रुचिकर स्थानीय गतिविधियों का पता लगा सकते/सकती हैं, जैसे कि स्थानीय बास्केटबॉल टीम से जुड़ना, भाषा की कक्षाओं में जाना, या किसी स्थानीय संस्था के साथ स्वयंसेवी काम करना। ऐसे कई स्थानीय समूह हैं जिनकी आप खोजबीन कर सकते/सकती हैं इसलिए अपनी स्थानीय काउंसिल की वेबसाइट देखें और जैसे-जैसे सतर्कता के स्तर अनुमति दें, किसी सामाजिक समूह कम्युनिटी गार्डन कार्य से जुड़ें या स्वयंसेवी काम करें। जब आप ऐसे लोगों से मिलते/मिलती हैं जिनकी रूचि उन्हीं कार्यों में है जिनमें आपकी रूचि है, तो आपको करीब-करीब तुरंत एक समर्थन समूह मिल जाता है, और उनके समर्थन समूह में भी वृद्धि हो जाती है।

## स्वास्थ्य और सामाजिक समर्थन सेवाएँ

कई प्रकार की स्वास्थ्य और सामाजिक सेवाएँ प्रतिदिन न्यूज़ीलैंड वासियों का समर्थन करती हैं। सेवाएँ व्यक्ति-विशेष, परिवारों और समुदायों पर केन्द्रित हैं, तथा इन्हें विभिन्न प्रकार की सरकारी संस्थाओं, गैर-सरकारी संगठनों, समुदायों तथा कभी-कभी व्यापारों द्वारा प्रदान किया जाता है। भले ही कोई भी सेवा प्रदान करे, इसे उन क्षेत्रों में अंतर लाने के लिए तैयार किया जाता है जिसकी न्यूज़ीलैंड वासी परवाह करते हैं।

न्यूज़ीलैंड की स्वास्थ्य-देखरेख सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करने के अलग-अलग तरीके हैं, जो इसपर निर्भर करता है कि आपको किस तरह की सहायता की आवश्यकता है। यदि यह एक चिकित्सीय आपातक स्थिति नहीं है, तो आपको जनरल प्रेक्टिशनर (जी.पी.) से मिलने का प्रबंध करना चाहिए। जी.पी. पूरी तरह से प्रशिक्षित चिकित्सीय डॉक्टर होता है जो आपको चिकित्सीय सलाह दे सकता है और यदि आवश्यकता हो तो आपको आगे के टेस्ट या विशेषज्ञ इलाज के लिए रेफर कर सकता है।

स्वास्थ्य-देखरेख खर्च के साथ सहायता – यदि आप पात्र हैं, तो आप न्यूज़ीलैंड में निःशुल्क या छूट-प्राप्त स्वास्थ्य, मेटर्निटी (मातृत्व) और विकलांगता सेवाएँ प्राप्त कर सकते/सकती हैं।

न्यूज़ीलैंड अपने यहाँ वृद्ध लोगों की सहायता करने के लिए विभिन्न प्रकार की सेवाएँ प्रदान करता है। इन सेवाओं में घर में देखरेख, वित्तीय समर्थन, सामाजिक समर्थन, आराम गृह और रिटायरमेंट विलेजिस शामिल हैं।

अपने लिए या किसी ऐसे व्यक्ति के लिए जिसकी आपको परवाह है, शराब या नशीले पदार्थों से सम्बन्धित समस्याओं में सहायता के लिए समुदाय में सेवाओं के बारे में जानकारी Healthpoint के माध्यम से उपलब्ध है ([यहाँ क्लिक करें](#))।

याद रखें, कई स्वास्थ्य सेवाएँ दुभाषिया सेवाएँ निःशुल्क प्रदान करती हैं। यदि आपको दुभाषिया सेवाएँ चाहिए तो अपने स्वास्थ्य प्रदाता से बात करें।

आप स्वास्थ्य सलाह और सूचना के लिए Healthline को 0800 611 116 पर निःशुल्क फोन भी कर सकते/सकती हैं ([यहाँ क्लिक करें](#))

## गोपनीयता और गुप्तता

उपाख्यानानात्मक प्रमाण यह सुझाव देते हैं कि कई एशियाई जो शुरुआत में ही सहायता या समर्थन की मांग करने से हिचकिचाते हैं, उन्हें यह भय होता है कि जानकारी को इमीग्रेशन न्यूज़ीलैंड (Immigration New Zealand) के साथ साझा किया जाएगा, जिसके फलस्वरूप भविष्य में उनकी परमानेंट रेज़िडेन्सी (स्थायी निवास) को अस्वीकृत कर दिया जाएगा। परन्तु, ऐसा नहीं है; न्यूज़ीलैंड में प्रदान की जाने वाली स्वास्थ्य सेवाएँ गोपनीयता और गुप्तता द्वारा बाध्य होती हैं। व्यक्तिगत जानकारी को गुप्त रखा जाता है जब तक कि व्यक्ति खुद अपनी स्वास्थ्य जानकारी को दूसरी सेवाओं से साझा करने की सहमति न दे।



## एशियाई लोगों के लिए समर्थन समूह

### शारीरिक

- ActivAsian - ActivAsian का लक्ष्य बढ़ रहे एशियाई समुदाय को खेलकूद और मन-बहलाव कार्यों में और अधिक सक्रिय रूप से शामिल करना है और यह विभिन्न प्रकार के कार्यक्रमों के माध्यम से ऐसा करता है जिनका लक्ष्य अलग-अलग आयु वर्गों को शामिल करना तथा हर प्रकार की क्षमता की जरूरतों की पूर्ति करना है ([यहाँ क्लिक करें](#))।
- Harbour Sport (ActivAsian) - Harbour Sport एक क्षेत्रीय खेलकूद ट्रस्ट है जिसका उद्देश्य पूर्ण रूप से खेलकूद संगठनों, क्लबों, कोच और टीचरों के साथ विशेषज्ञता का प्रसार करना और इसे साझा करना है ([यहाँ क्लिक करें](#))।

### विकलांगता

- Independent Living Charitable Trust (एशियाई सूचना एवं सलाहकारी सेवा) – विकलांगता ग्रस्त लोगों, उनके परिवारों, परिजनों, देखरेखकर्ताओं और प्रदाताओं तथा आम जनता को स्वतंत्र सूचना और सलाह प्रदान की जाती है ([यहाँ क्लिक करें](#))।

### वृद्ध लोग

- Age Concern (एशियाई सेवाएँ) – हमारी एशियाई सेवा यह सुनिश्चित करती है कि हमारी सभी सेवाएँ और गतिविधियाँ मैडरिन और कैंटोनीज़ दोनों भाषाओं में प्रदान की जाती हैं तथा यह कि हम सांस्कृतिक और भाषाई तौर पर उचित समर्थन प्रदान करते हैं ([यहाँ क्लिक करें](#))।
- Korean Positive Ageing Charitable Trust (KPACT)। यह ट्रस्ट वृद्ध कोरियाई लोगों की आवश्यकताओं पर प्रतिक्रिया करने के लिए कोरियाई समुदाय के स्वयंसेवकों से बना है ([यहाँ क्लिक करें](#))।
- Chinese Positive Ageing Charitable Trust Telephone Befriending Service (CPATBS) का लक्ष्य वृद्ध चीनी लोगों को अपने अकेलेपन का सामना करने तथा अपने मानसिक कल्याण को बनाए रखने में सहायता देना है। उनके विशेषज्ञ प्रशिक्षित स्वयंसेवक आपकी भाषा में बात कर सकते हैं तथा वे आपकी चिंताएँ सुनने, सांस्कृतिक तौर पर उचित समर्थन देने तथा गोपनीयता के साथ दोस्ताना बातचीत करने के लिए आपकी सुविधा के अनुसार नियमित तौर पर आपको फोन करेंगे ([यहाँ क्लिक करें](#))।
- शांति निवास (Shanti Niwas) – भारतीय और दक्षिणी एशियाई वृद्ध नागरिकों को सांस्कृतिक तौर पर उचित सामाजिक समर्थन सेवाएँ प्रदान करता है ([यहाँ क्लिक करें](#))।

### गर्भवती महिलाएँ या नई माताएँ

- Plunket (केवल अंग्रेज़ी में [यहाँ क्लिक करें](#))

वैकल्पिक तौर पर, अपने स्थानीय सिटीजन्स एडवाइस ब्यूरो (Citizen Advice Bureau) से संपर्क करें और सहायता की मांग करें ([यहाँ क्लिक करें](#))



**Asian Family Services**  
Together enriching lives



**Asian Helpline**  
**0800 862 342**

