



Mental Health and Wellbeing Local (ਸਥਾਨਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ)

ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

OFFICIAL

ਇਹ ਤੱਥਸ਼ੀਟ Mental Health and Wellbeing Local ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

Mental Health and Wellbeing Local ਕੀ ਹੈ?

Mental Health and Wellbeing Local ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ 2026 ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ 60 ਸਥਾਨਾਂ ਤੱਕ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। Mental Health and Wellbeing Local 26 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ।

ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਮੁਫਤ, ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਸਾਨ ਹਨ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਨਵੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ' ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ? ਅਤੇ 'ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ' ਪਹੁੰਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣਨ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਦੇਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਤੱਕ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ।

Mental Health and Wellbeing Local ਵਿਖੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ?

Mental Health and Wellbeing Local ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਗੇ:

- ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀਆਂ
- ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ
- ਸਿੱਖਿਆ, ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ
- ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ।

ਹਰੇਕ ਸਹੂਲਤ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ, ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਲੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਮਿਲਕੇ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਆਊਟਰੀਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੋ ਇਕੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰ-ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰ-ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

Mental Health and Wellbeing Local ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕਾਂ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

Mental Health and Wellbeing Local ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

Mental Health and Wellbeing Local ਸੇਵਾਵਾਂ 26 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਭਲਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ, ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ '26 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?' ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਕੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਹਨ?

Mental Health and Wellbeing Local ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਹਨ।

ਸਾਰੇ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੋ ਰੂੜੀਵਾਦ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕ, LGBTIQ+ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਡਾਇਵਰਸ (ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ) ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੀ Mental Health and Wellbeing Local ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ?

ਹਾਂ, ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਰੇਕ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ Mental Health and Wellbeing Local ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ Mental Health and Wellbeing Local ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ GP, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਰੈਫਰਲ ਲੈਣ, ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ (Mental Health Treatment Plan) ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Mental Health and Wellbeing Local ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ?

Mental Health and Wellbeing Local ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹ ਨਵੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ GPs, ਨਿੱਜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰਕ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।

ਮੈਂ Mental Health and Wellbeing Local ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ Mental Health and Wellbeing Local ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਫ਼ੋਨ: 1300 372 330
- ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸਥਾਨਕ <https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal>](https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal)

ਕੀ ਮੈਂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦਾ ਹਾਂ?

ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ TIS National ਨੂੰ 13 14 50 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ Mental Health and Wellbeing Local ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਫੇਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ (ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ)।

ਇਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਫੇਰੀ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ।

ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ Mental Health and Wellbeing Local ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਪੀਅਰ ਵਰਕਰ (ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀ) ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ।

ਕੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਹੋ, ਤਾਂ Mental Health and Wellbeing Local ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੱਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਲਈ - ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

26 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ 12 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਸਹੂਲਤ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ਹੈੱਡਸਪੇਸ](https://headspace.org.au/) <https://headspace.org.au/> 'ਤੇ ਜਾਓ। ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਤਾਂ Mental Health and Wellbeing Local ਕੁੱਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਮੱਦਦ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ Mental Health and Wellbeing Local ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ Mental Health and Wellbeing Local ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਮਰਥਕ ਹੋ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

Mental Health and Wellbeing Local ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਜੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। 24-ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ ਨੂੰ 13 11 14 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

Mental Health and Wellbeing Local ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਤਰੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ [Mental Health and Wellbeing Local](https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services) ਦੇ ਪੰਨੇ <<https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services>> 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸੁਧਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸੁਧਾਰ](https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform) ਦੇ ਵੈੱਬਪੇਜ <<https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform>> 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੀਲੇਅ ਸਰਵਿਸ 13 36 77 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ (03) 9096 7183 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ localservices@health.vic.gov.au 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health, October 2022.

ISBN 978-1-76131-002-7 (pdf/online/MS word)