



mental health &  
wellbeing local

Free support in your community

# मेन्टल हेल्थ एंड वेलबिइङ्ग लोकलहरु (Mental Health and Wellbeing Locals)

Nepali | नेपाली

OFFICIAL

## जब तपाईंलाई आफ्नो सु-स्वास्थ्यको लागि सहयोग चाहिन्छ - सहयोग यहाँ उपलब्ध छ।

मेन्टल हेल्थ एंड वेलबिइङ्ग लोकल (Mental Health and Wellbeing Locals) हरू २६ वर्ष र सो भन्दा माथिका व्यक्तिहरूका लागि निःशुल्क सेवा हुन्। यिनीहरूले तपाईंको घर नजिकै तपाईंको सु-स्वास्थ्यको लागि उपचार, हेरचाह र सहयोग प्रदान गर्दछन्।

- कुनै सिफारिस वा मेडिकेयर कार्ड नचाहिने निःशुल्क सहयोग प्राप्त गर्नुहोस्, र यसले तपाईंको भिसाको स्थितिलाई असर गर्दैन
- घर नजिकै स्थानीय सहयोग
- मनोवैज्ञानिक, सहकर्मी, सहयोगी स्वास्थ्य र अन्य थुप्रै व्यावसायिक र गोपनीय सहयोगमा पहुँच
- हामीलाई फोन गर्नुहोस्, सिधै आउनुहोस् अथवा हामी तपाईंकहाँ आउन पनि सक्छौं।

## आफ्नो नजिकको मेन्टल हेल्थ एंड वेलबिइङ्ग लोकल खोज्नुहोस्

तपाईंको नजिकको मेन्टल हेल्थ एंड वेलबिइङ्ग लोकल खोज्न **1300 375 330** मा फोन गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई आफ्नो भाषामा थप मद्दत चाहिन्छ भने तपाईंले टि.आइ.एस नेशनल लाई 13 14 50 मा फोन गरेर दोभाषे माग्न सक्नुहुन्छ, त्यसपछि तपाईंको नजिकको मेन्टल हेल्थ एंड वेलबिइङ्ग लोकलसँग 1300 375 330 मा सम्पर्क गराईदिन अनुरोध गर्नुहोस्।

तपाईंको मेन्टल हेल्थ एंड वेलबिइङ्ग लोकलका कर्मचारीहरूले तपाईंको लागि दोभाषेको पनि व्यवस्था गर्न सक्छन्।

## मेन्टल हेल्थ एंड वेलबिइङ्ग लोकल किन जाने?

चाहे तपाईं तनावग्रस्त हुनुहुन्छ, भावनामा डुब्नु भएको छ, छुट्टीएको वा एकलो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ - वा हुनसक्छ तपाईं सम्बन्धको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ, मेन्टल हेल्थ एंड वेलबिइङ्ग लोकलहरू तपाईंको सु-स्वास्थ्य सुधार सम्बन्धि मद्दत गर्न यहाँ छन्।

यसमा एकै समयमा मानसिक स्वास्थ्य र दुर्व्यसनको प्रयोगको चिन्ता अनुभव गरिरहेका जो कोही पनि पर्छन्।



Department  
of Health

यदि तपाईं मानसिक स्वास्थ्य वा सु-स्वास्थ्य सम्बन्धि चिन्ता भएका कसैको परिवारको सदस्य, हेरचाहकर्ता, साथी वा समर्थक हुनुहुन्छ भने, तपाईं आफुले हेरचाहको भूमिका निर्वाह गर्न वा तपाईंको आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य र सु-स्वास्थ्यका आवश्यकताहरूको लागि सहयोगमा पहुँच लिन सक्नुहुन्छ।

## उपलब्ध सहयोगका प्रकारहरू

थुप्रै व्यावसायिक र गोपनीय सहायताका विकल्पहरूमा पहुँच लिनुहोस् जसमा निम्न समावेश हुनसक्छन्:

- मानसिक स्वास्थ्य सहयोगी कार्यकर्ताहरू
- सहयोगी सहकर्मी कार्यकर्ताहरू - आफ्नै अनुभव भएका पेशाकर्मीहरू जसले तपाईंले भोगिरहनुभएको कुरा बुझ्छन्
- मनोवैज्ञानिकहरू
- मानसिक स्वास्थ्यका नर्सहरू
- सामाजिक कार्यकर्ताहरू
- व्यावसायिक चिकित्सकहरू
- मनोचिकित्सकहरू
- हेरचाह-संयोजकहरू
- कल्याणकारी सहयोगी कार्यकर्ताहरू - समग्र हेरचाह प्रदान गर्न
- र अन्य

तपाईंलाई हेरचाह गर्ने पेशाकर्मीहरू र सहकर्मीहरूबाट निष्पक्ष तरिकाले सहयोग गरिनेछ।

## सहायता प्राप्त गर्नुहोस्

मेन्टल हेल्थ एंड वेलबिइङ्ग लोकलसँगको तपाईंको पहिलो अन्तरक्रियामा, एक मानसिक स्वास्थ्य सहायताकर्मीले तपाईंलाई "हामी कसरी मद्दत गर्न सक्छौं?" भनेर सुरु गर्नेछन्।

यी कर्मचारीले तपाईंको चिन्ता सुन्ने र बुझ्ने कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्नेछन् ताकि उनीहरूले तपाईंको लागि काम गर्ने खाले हेरचाह योजना दिन सकून्।

तपाईंको योजनामा तपाईंको आवश्यकता अनुसार सहायता र उपचारको मिश्रण समावेश हुन सक्छ। यीमध्ये केही सहायताहरू तपाईंको पहिलो भेटमै दिन पनि सक्छन्, र अरु पछिल्ला भेटहरूमा दिन सक्छन्।

तपाईंलाई, तपाईंको परिवार, हेरचाहकर्ता र समर्थकहरूलाई मार्गदर्शन र सहयोग गर्न सहयोगी सहकर्मी कार्यकर्ताहरू पनि उपलब्ध हुनेछन्।

यदि तपाईं बेनामी रहन चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो व्यक्तिगत विवरणहरू प्रदान नगरी फोन गरेर सहयोग माग्नु सक्नुहुन्छ।

परिवार, हेरचाहकर्ता, समर्थकहरू पनि **मेन्टल हेल्थ एंड वेलबिइङ्ग कनेक्ट** मा जान सक्छन्, जुन मानसिक स्वास्थ्य र दुर्व्यसनको प्रयोगका चुनौतीहरू भएका वा मनोवैज्ञानिक समस्या भएका मानिसहरूलाई सहयोग गर्नेहरूका लागि समर्पित सेवा हो।

मेन्टल हेल्थ एंड वेलबिइङ्ग लोकलहरू सांस्कृतिक आवश्यकताहरू र विविधताप्रति सम्मानजनक र उत्तरदायी छन्।

आदिवासी तथा टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डरका मानिसहरू, LGBTQ+ समुदायहरू, सांस्कृतिक र भाषिक रूपमा विविध समुदायका सदस्यहरू, शरणार्थी पृष्ठभूमिका व्यक्तिहरू, शरण खोज्ने व्यक्तिहरू, अशक्तता भएका मानिसहरू र स्नायुविविधता

भएका मानिसलगायत सबै आगन्तुकहरूले अपमान र भेदभाव रहित निष्पक्ष पहुँच र सांस्कृतिक रूपमा सुरक्षित र उत्तरदायी सेवाहरू प्राप्त गर्नेछन्।

## युवा र बालबालिकाका लागि सहयोग

यदि तपाईं वा तपाईंले सहयोग गर्ने १२ देखि २५ वर्ष उमेरका कोही हुनुहुन्छ भने, कृपया मानसिक स्वास्थ्य र सु-स्वास्थ्यको सहायताका लागि आफ्नो स्थानीय हेडस्पेस (headspace) केन्द्रमा सम्पर्क गर्न सिफारिस गरिन्छ। हेडस्पेसका सेवाहरूमा पहुँच लिन, कृपया [हेडस्पेसको वेबसाइट](#) हेर्नुहोस्।

यदि तपाईं एक युवा हुनुहुन्छ भने, मेन्टल हेल्थ एंड वेलबिइङ्ग लोकलहरूले केही परिस्थितिहरूमा सहयोग प्रदान गर्न सक्छन्, जस्तै:

- तपाईंले सहायता खोज्दै मेन्टल हेल्थ एंड वेलबिइङ्ग लोकललाई सम्पर्क गर्नुभयो भने
- तपाईंलाई हेडस्पेस वा अस्पतालमार्फत सहयोग प्राप्त गर्न कठिनाई भइरहेको छ र तपाईंलाई तत्काल सहयोग चाहिन्छ
- तपाईं मेन्टल हेल्थ एंड वेलबिइङ्ग लोकलबाट सहायता प्राप्त गर्ने व्यक्तिको परिवारका सदस्य, हेरचाहकर्ता, साथी वा सहायताकर्ता हुनुहुन्छ।

## संकटकालीन सहयोग

मेन्टल हेल्थ एंड वेलबिइङ्ग लोकलहरू संकटकालीन सेवाहरू होइनन्।

आपतकालीन अवस्थामा ज्यान-जाने जोखिम वा कसैलाई तत्काल हानि पुग्ने जोखिम भएमा, तीन शून्य (000) मा फोन गर्नुहोस्। २४ घण्टा संकटकालीन सहायताको लागि, [लाइफलाइन \(Lifeline\) 13 11 14](#) मा फोन गर्नुहोस्।