



# ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈੱਲਬੀਇੰਗ ਲੋਕਲਜ਼ (Mental Health and Wellbeing Locals)

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

OFFICIAL

## ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਤਾਂ ਮੱਦਦ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

Mental Health and Wellbeing Locals 26 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਇਲਾਜ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੈਫਰਲ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਵੀਜ਼ਾ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਏਗਾ
- ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਸਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿੱਧਾ ਆਓ, ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

## ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ Mental Health and Wellbeing Local ਸੇਵਾ ਲੱਭੋ

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ Mental Health and Wellbeing Local ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ **1300 375 330** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ TIS National ਨੂੰ 13 14 50 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ 1300 375 330 'ਤੇ ਆਪਣੇ Mental Health and Wellbeing Local ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ Mental Health and Wellbeing Local ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## Mental Health and Wellbeing Local 'ਤੇ ਕਿਉਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ, ਭਾਰੀ ਮਨ, ਵੱਖ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਾਂ ਇਕੱਲਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ – ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ Mental Health and Wellbeing Locals ਤੁਹਾਡੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਇਹ ਸੇਵਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

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

## ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ
- ਸਾਥੀ-ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ – ਅਜਿਹੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਅਨੁਭਵ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸਾਂ
- ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ
- ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ
- ਮਨੋਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨੀ
- ਕੋਅਰ-ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ
- ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ – ਜੋ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਅਤੇ ਹੋਰ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰਾਏ ਕਾਇਮ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

## ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ Mental Health and Wellbeing Local ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਪੁੱਛੇਗਾ: "ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?"

ਇਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਫੋਨ ਕਾਲ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ।

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

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੁੰਮਨਾਮ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਸਮਰਥਕ **ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਕਨੈਕਟ** 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਿਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

Mental Health and Wellbeing Locals ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ 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 (ਐਬੋਰਿਜਨਲ) ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕ, LGBTQ+ 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।

## ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ 12-25 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) ਵੇਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਹੋ, ਤਾਂ Mental Health and Wellbeing Locals ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ 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।

## ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ

Mental Health and Wellbeing Locals ਸੰਕਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਜੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। 24-ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ](#) ਨੂੰ **13 11 14** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।