

मुझे मानसिक स्वास्थ्य सहायता की माँग कब करनी चाहिए?



आप सोच रहे/रही हैं:

- 'मैं विफल हूँ'
- 'यह मेरी ग़लती है।'
- 'मैं बेकार हूँ'

आप महसूस कर रहे/रही हैं:

- सिर और माँसपेशियों में दर्द
- पेट में खराबी महसूस करना
- नींद आने में समस्याएँ या लगातार होने वाली थकान

आपके व्यवहार:

- अब बाहर न निकालना या अपने परिवार वालों या मित्रों से दूर-दूर रहना
- शराब और नींद दिलाने वाली दवाओं पर निर्भरता हो जाना
- ध्यान केंद्रित न कर पाना

सहायता कहाँ से प्राप्त करनी है:

- आपका जीपी / स्थानीय डॉक्टर
- लाइफ़लाइन (Lifeline) 13 11 14
- बिऑन्ड ब्लू (Beyond Blue) 1300 22 46 36
- ट्रांसकल्चरल मानसिक स्वास्थ्य लाइन (Transcultural Mental Health Line) 1800 648 911,
सोम-शुक्र प्रातः 9 बजे – शाम 4:30 बजे
- न्यू साउथ वेल्ज़ मानसिक स्वास्थ्य लाइन (NSW Mental Health Line) 1800 011 511
- यदि आप अपनी भाषा में बातचीत करना चाहते/चाहती हैं, तो कृपया अनुवाद और दुभाशिया सेवा (TIS) को 131 450 पर फ़ोन करें और उनसे कहें कि आपकी बात 1800 011 511 पर मानसिक स्वास्थ्य लाइन (Mental Health Line) से करवाएँ
- **ईमर्जन्सी (आपातकाल स्थिति में) ट्रिपल ज़ीरो (000) पर फ़ोन मिलाएँ**

किसी प्रियजन को मानसिक स्वास्थ्य सहायता कब चाहिए होती है?



वे कह रहे हैं:

- 'मैं विफल हूँ'
- 'यह मेरी गलती है'
- 'मैं बेकार हूँ'

उनके व्यवहार:

- परिवार वालों, दोस्तों या उन गतिविधियों से परहेज़ करना जिनको वो पसंद करते थे /करती थीं।
- अधिक चिड़चिड़े या विचलित
- नींद भंग होना या भूख में बदलाव

वे ऐसे दिखते हैं:

- थके हुए या चिंतित
- तनावग्रस्त या चिंतित
- वज़न में बढ़ौतरी या कमी आ गई है

किसी प्रियजन की देखभाल के बारे में सहायता कहाँ से प्राप्त करनी है:

- आपका जीपी / स्थानीय डॉक्टर
- लाइफ़लाइन (Lifeline) 13 11 14
- बिऑन्ड ब्लू (Beyond Blue) 1300 22 46 36
- ट्रांसकल्चरल मानसिक स्वास्थ्य लाइन (Transcultural Mental Health Line) 1800 648 911,
सोम-शुक्र प्रातः 9 बजे – शाम 4:30 बजे
- न्यू साउथ वेल्ज़ मानसिक स्वास्थ्य लाइन (NSW Mental Health Line) 1800 011 511
- यदि आप अपनी भाषा में बातचीत करना चाहते/चाहती हैं, तो कृपया अनुवाद और दुभाशिया सेवा (TIS) को 131 450 पर फ़ोन करें और उनसे कहें कि आपकी बात 1800 011 511 पर मानसिक स्वास्थ्य लाइन (Mental Health Line) से करवाएँ
- **ईमर्जन्सी (आपातकाल स्थिति में) ट्रिपल ज़ीरो (000) पर फ़ोन मिलाएँ**