

मानसिक स्वास्थ्य प्रणाली में अपना रास्ता ढूँढना

जब ज़िंदगी बोझिल लगने लगे, तो मदद माँगने का विचार भी भारी लग सकता है। आप अनिश्चित हो सकते हैं कि कहाँ से शुरुआत करें या आप गलत विकल्प चुनने के बारे में चिंतित हो सकते हैं। आप खुद को पूरी तरह से समझाने के लिए दबाव महसूस कर सकते हैं या सोच सकते हैं कि क्या आप जो अनुभव कर रहे हैं वह मदद माँगने लायक है भी या नहीं।

अगर इनमें से कुछ भी आपको जाना-पहचाना लगता है, तो कृपया जान लें कि यह पूरी तरह से सही है। कई लोग मदद लेने की तलाश शुरू करने पर ऐसा महसूस करते हैं। आपको इस प्रणाली को जानने की ज़रूरत नहीं है। आपके पास सही शब्द नहीं होने चाहिए। आप बस दयालुता और स्पष्टता के साथ मिलने के हकदार हैं।

यह समझना कि आप अगला कदम कैसे उठा सकते हैं और किससे बात करनी है, चीजों को थोड़ा आसान बनाने में मदद कर सकता है।

यह प्रणाली भ्रामक क्यों लग सकती है

जब आप तनावग्रस्त या संघर्ष कर रहे होते हैं, तो मानसिक स्वास्थ्य प्रणाली एक भूलभुलैया जैसी लग सकती है। कई सेवाएँ उपलब्ध हैं, और यह हमेशा स्पष्ट नहीं होता कि वे कैसे जुड़ती हैं या कहाँ से शुरू करें।

लोग अक्सर कहते हैं कि उन्हें लगता है कि:

- उन्हें यह नहीं पता होता है कि उन्हें किस प्रकार की मदद की ज़रूरत है
- इस बारे में अनिश्चितता कि क्या उनकी चिंताएँ इतनी गंभीर हैं
- इस बारे में बात करने में शर्मिंदगी कि उन्हें कैसा लगता है
- चिंता है कि उन्हें आंका जाएगा या खारिज कर दिया जाएगा
- गलत कदम उठाने का डर।

ये भावनाएँ आम हैं। मदद के लिए आगे आना कमज़ोरी नहीं, बल्कि ताकत का काम है।

सिस्टम (प्रणाली) को समझना

ऑस्ट्रेलिया की मानसिक स्वास्थ्य प्रणाली विभिन्न स्तरों पर सहायता पर आधारित है। आप इसे एक सीढ़ी की तरह सोच सकते हैं। पहला कदम हल्के लक्षणों के लिए प्रारंभिक सहायता प्रदान करना है। जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं, अधिक जटिल आवश्यकताओं वाले लोगों के लिए अधिक विशिष्ट सेवाएँ उपलब्ध होती हैं।

आपको यह जानने की ज़रूरत नहीं है कि आप कहां फिट बैठते हैं। आपको शुरुआत करने के लिए केवल एक स्थान की आवश्यकता है, और वहां से कोई आपको मार्गदर्शन दे सकता है।

आप किससे बात कर सकते हैं

यहां विभिन्न प्रकार के स्वास्थ्य पेशेवर और प्रशिक्षित कर्मचारी उपलब्ध हैं जो मदद कर सकते हैं।

आपका जीपी

एक सामान्य चिकित्सक आपको यह समझने में मदद कर सकता है कि आप क्या अनुभव कर रहे हैं। आपको एक बार में पूरी कहानी बताने की ज़रूरत नहीं है। एक संक्षिप्त बातचीत भी मददगार समर्थन का द्वार खोल सकती है।

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य केंद्र

ये केन्द्र ऐसे वॉक-इन स्थान हैं जहां आप प्रशिक्षित कर्मचारियों से बात कर सकते हैं। आपको किसी रेफरल की आवश्यकता नहीं है। आप बस वहां पहुंच सकते हैं, जो कुछ घटित हुआ है उसे साझा कर सकते हैं, तथा वहां मौजूद किसी व्यक्ति के साथ अपने विकल्पों पर विचार कर सकते हैं।

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य लाइन

यदि आप फोन पर बात करना पसंद करते हैं, तो आप सहायता, आश्वासन और अपने क्षेत्र में उपलब्ध सुविधाओं के बारे में जानकारी के लिए फोन कर सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर

कई मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर हैं जो विभिन्न प्रकार की देखभाल प्रदान करते हैं, जैसेकि:

- मनोवैज्ञानिक
- काउंसिलर (सलाहकार)
- मनोचिकित्सक
- नर्स
- सामाजिक कार्यकर्ता
- व्यावसायिक चिकित्सक।

आपको अकेले यह निर्णय लेने की आवश्यकता नहीं है कि आपके लिए कौन सा पेशेवर सही है। कोई व्यक्ति आपको आपकी आवश्यकताओं के अनुरूप सहायता के स्तर तक मार्गदर्शन करने में मदद कर सकता है।

यदि आप अनिश्चित महसूस कर रहे हैं

मदद मांगने में घबराहट महसूस करना बहुत सामान्य बात है। कई लोग चिंतित रहते हैं कि वे चीजों का वर्णन ठीक से नहीं कर पाएंगे या उनकी भावनाएं उतनी महत्वपूर्ण नहीं हैं। किसी से बात करने के लिए आपको संकट में होने की आवश्यकता नहीं है। आपको हालात के बदतर होने का इंतजार करने की ज़रूरत नहीं है। आप जहां भी हैं, आपको समर्थन मिलना चाहिए।

आप अभी क्या कर सकते हैं

यदि आप तैयार हैं, या फिर आप अपने विकल्पों के बारे में जानने के लिए उत्सुक हैं, तो कुछ तरीके हैं जिनसे आप शुरुआत कर सकते हैं।

आप किसी ऐसे व्यक्ति से बात कर सकते हैं जिस पर आप भरोसा करते हैं, अपने डॉक्टर से बात कर सकते हैं, मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य लाइन पर कॉल कर सकते हैं, या मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य केंद्र पर जा सकते हैं। इनमें से कोई भी विकल्प एक वैध पहला कदम है।

यदि आप आत्महत्या का विचार कर रहे हैं, या खतरे में हैं, तो कृपया **000** पर कॉल करें या अपने निकटतम आपातकालीन विभाग में जाएँ।

आप ऐसे समर्थन के हकदार हैं जो सुरक्षित और मानवीय लगे

चाहे आप कुछ भी लेकर चल रहे हों, आपको यह महसूस होना चाहिए कि आपकी बात सुनी जा रही है। आप ऐसे समर्थन के हकदार हैं जो आपके साथ दयालुता से पेश आए और आपको एक-एक कदम उठाने में मदद करें। आप अकेले नहीं हैं, और सहायता अभी उपलब्ध है, तथा शीघ्र ही और अधिक सहायता उपलब्ध होगी।