

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣਾ

ਜਦੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਯਕੀਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗ਼ਲਤ ਚੀਜ਼ ਚੁਣਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ “ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ” ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹੱਕ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਇਆ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਕਿਵੇਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਸਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਸਟਮ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਿਉਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਭੁੱਲ-ਭੁੱਲਈਆ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿੱਥੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ “ਕਾਫ਼ੀ ਰੰਭੀਰ” ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
- ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ
- ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਰਾਏ ਨਾ ਕਾਇਮ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਰੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ
- ਇਹ ਡਰ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਹ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤ ਕਦਮ ਨਾ ਚੁੱਕ ਲੈਣ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਹਨ। ਮੱਦਦ ਲਈ ਹੱਥ ਵਧਾਉਣਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਬਲਿਕ ਹਿੰਮਤ ਭਰਿਆ ਕਦਮ ਹੈ।

ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਪੌੜੀ ਵਾਂਗ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਪੌੜੀ ਉੱਪਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਫਿੱਟ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਟਾਫ਼ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ

ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਸਾਰੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ

ਇਹ ਕੇਂਦਰ ਵਾਕ-ਇਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ, ਇੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਜਾ ਕੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ, ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ
- ਕਾਊਂਸਲਰ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ
- ਨਰਸਾਂ
- ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ
- ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ।

Mental Health Check In

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੌਣ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ। ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਉਹ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਬਾਰੇ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਪਾਉਣਗੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਦਮ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **000** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਝੱਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੁਣੇ ਜਾਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਹੁਣ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਲਦੀ ਹੀ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।