मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच (Medicare Mental Health Check In) के बारे में

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच ऑस्ट्रेलियाई सरकार की एक नि:शुल्क सेवा है जो ऑस्ट्रेलिया में रहने वाले 16 साल और इससे अधिक की आयु के लोगों के लिए उपलब्ध है। यह एक डिजिटल सेवा है जो प्रशिक्षित व्यवसायियों से प्रमाण-आधारित सहायता प्रदान करती है, और लोगों को अपने मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण का प्रबंध करने और इसे बेहतर बनाने के लिए व्यवहारिक कुशलताओं का निर्माण करने में मदद करती है।

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच पाने के लिए आपको रोग-निदान या रेफरल की आवश्यकता नहीं है। आपको यह जानने की भी आवश्यकता नहीं है कि आप क्या महसूस कर रहे हैं। आपको बस चीजों को सामान्य से थोड़ा अधिक कठिन पाना होगा।

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच Medicare Mental Health (मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य) के भाग के तौर पर पेश की जाने वाली सेवाओं के एक व्यापक वर्ग का भाग है।

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच क्या है

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच (मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक-इन) एक राष्ट्रीय डिजिटल सेवा है जो उन लोगों को प्रारम्भिक सहायता प्रदान करती है जिनको मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी परेशानियाँ शुरू हो गई हैं। इस सेवा का उद्देश्य लोगों को सही समय पर देखभाल का सही स्तर प्रदान करना है। यह सेवा ऐसी सहायता की पेशकश करती है जो

- पूरी तरह नि:शुल्क है, और आपको कभी भी अपनी जेब से पैसे नहीं देने होते हैं
- सुलभ है, ताकि आप जहाँ कहीं भी हों आप ऑनलाइन इसका प्रयोग कर सकें
- प्रमाण-आधारित है, और उन तरीकों का प्रयोग करती है जिनसे सहायता मिलना सिद्ध हो चुका है
- आपको अतिरिक्त सहयोग देने के लिए प्रशिक्षित व्यवसायियों द्वारा मार्गनिर्देशित है।

यह सरल है और इसतक पहुँच प्राप्त करना आसान है। यह सेवा लोगों को तनाव, चिंता या उदास मनोदशा जैसी चिंताओं के और बिगड़ने से पहले ही इन सामान्य चुनौतियों का प्रबंध करने में सहायता देने के लिए व्यवहारिक सहयोग देती है।

यह एक सुरक्षित, साक्ष्य-आधारित दृष्टिकोण का उपयोग करता है जिसे लो-इंटेंसिटी कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (LiCBT) कहा जाता है, जिसे लक्षणों के प्रबंधन में मदद करने और नियंत्रण की भावना पुनः प्राप्त करने में इसकी प्रभावशीलता के लिए मान्यता प्राप्त है।

हमारे कार्यक्रमों के बारे में

मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक-इन संरचित कार्यक्रम प्रदान करता है जहाँ आप एक प्रशिक्षित चिकित्सक से जुड़ते हैं, जो आपको साक्ष्य-आधारित उपकरणों और संसाधनों के माध्यम से मार्गदर्शन करता है, जो दैनिक जीवन में उपयोगी व्यावहारिक कौशल और सामान्य चुनौतियों से निपटने के तरीकों पर केंद्रित होते हैं।

मई 2026 के अंत से, आत्म-निदेशित कार्यक्रम भी उपलब्ध होंगे, जो आपको अपनी खुद की गति से स्वतंत्र रूप से काम करने के लिए और अधिक अनुकूलनशीलता तथा विकल्प देंगे, और यदि आप चाहें तो आपको एक प्रशिक्षित व्यवसायी से जुड़ने का विकल्प भी देंगे।

आप इस साइट पर विभिन्न विषयों के बारे में उपयोगी जानकारी भी प्राप्त कर सकते हैं, जो आपको अधिक स्थिर और सूचित महसूस करने में मदद करेगी।

कार्यक्रम सामान्यत: लगभग 6 सप्ताहों तक चलता है। कार्यक्रम के प्रत्येक चरण में, आप निम्नलिखित काम कैसे करने हैं, यह सीख सकते हैं:

- कार्यों को छोटे, प्रबंधनीय चरणों में विभाजित करें
- धीमी, स्थिर साँसों के माध्यम से अपने शरीर को शांत करें
- चिंता या अतिविचार को बाधित करना
- ऐसी सरल दिनचर्या बनाएं जो आपकी भलाई में सहायक हो
- जिन चीज़ों से आप बचते रहे हैं, उनसे धीरे से संपर्क करें
- जब चीज़ें भारी लगने लगें तो ग्राउंडिंग तकनीकों का उपयोग करें
- छोटी-छोटी आदतें बनाएं जो आपको अधिक नियंत्रण में महसूस करने में मदद करें।

लक्ष्य छोटे, हासिल किए जा सकने वाले कदमों पर केन्द्रित है, न कि आपको प्रबंध योग्य महसूस की जाने वाली चीज़ों से आगे धकेलने पर।

प्रोग्राम का उपयोग करने पर कैसा अनुभव हो सकता है

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच में शामिल कार्यक्रमों को सरल और प्रबंधनीय बनाने के लिए डिज़ाइन किया गया है, भले ही जीवन ऐसा न हो।

हर कार्यक्रम एक विशिष्ट कौशल या विचार पर केन्द्रित है। जब भी आपको आवश्यकता हो आप उन पर पुनः विचार कर सकते हैं। आप गतिविधियों (एक्टिविटीज़) और संसाधनों (रिसोर्सिस) को ऑफ़लाइन इस्तेमाल करने के लिए प्रिंट भी कर सकते हैं और उन्हें बाद में दोबारा इस्तेमाल करने के लिए भी रख सकते हैं।

सभी कार्यक्रम व्यवसायी द्वारा सहायता प्राप्त हैं जब तक कि हम आत्म-निदेशित कार्यक्रम विकल्पों की पेशकश नहीं करते हैं (मई 2026 के अंत में)। इसका अर्थ है कि एक प्रशिक्षित मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच व्यवसायी पूरी प्रक्रिया में आपकी सहायता करेगा। वे टेलीहेल्थ के माध्यम से, वीडियो या

फोन पर नियमित रूप से आपसे संपर्क करेंगे, विभिन्न चरणों में आपको मार्गदर्शन देंगे, आपको सही राह पर बने रहने में मदद करेंगे, और रोज़मर्रा की ज़िंदगी में इन कौशलों को लागू करने में आपका सहयोग करेंगे।

आप शायद:

- एक या दो छोटे लक्ष्य निर्धारित करें
- हर हफ्ते एक नया कौशल सीखें
- सत्रों के बीच तकनीकों का अभ्यास करें
- जैसे-जैसे चीजें आसान लगने लगती हैं, छोटे-छोटे सुधारों पर ध्यान दें
- अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने के तरीके में आत्मविश्वास पैदा करें।

यह सब कुछ सही ढंग से करने के बारे में नहीं है। यह एक समय में एक कदम उठाने के बारे में है।

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच कार्यक्रम किसकी सहायता कर सकता है

इस पेज़ (पृष्ठ) में शामिल जानकारी और कार्यक्रम सहायक हो सकते हैं यदि आप:

- तनावग्रस्त या दबाव में महसूस करें
- सामान्य से अधिक चिंता करें
- बढ़ी हुई चिंता या कम मनोदशा का अनुभव करें
- प्रेरित बने रहना कठिन लग रहा हो
- सुस्त, थका हुआ या भावनात्मक रूप से थका हुआ महसूस करें
- दिनचर्या बनाए रखने में परेशानी हो
- इससे पहले कि चीजें और अधिक कठिन हो जाएं, समर्थन की इच्छा रखें।

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच में शामिल कार्यक्रमों का प्रयोग करने के लिए आपको रोग-निदान की आवश्यकता नहीं है।

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच क्या नहीं है

यह समझना महत्वपूर्ण है कि यह सेवा क्या प्रदान नहीं करती है।

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच में निम्नलिखित शामिल नहीं है:

- संकट या आपातकालीन सेवा
- तत्काल या चल रही मानसिक स्वास्थ्य देखभाल के लिए एक प्रतिस्थापन
- दीर्घकालिक मनोचिकित्सा
- गंभीर या जटिल स्थितियों के लिए चिकित्सा उपचार
- एक औपचारिक नैदानिक मूल्यांकन।

यह एक प्रारंभिक स्थान है जो आपको जीवन के उतार-चढ़ाव से निपटने के लिए व्यावहारिक उपकरण प्रदान करता है।

कार्यक्रमों तक पहुँच कैसे प्राप्त करें

पहला कदम किसी प्रशिक्षित व्यवसायी के साथ नि:शुल्क बातचीत के लिए मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य को **1800 595 212** पर कॉल करना है ताकि यह निर्धारित किया जा सके कि क्या यह आपके लिए सही सेवा है।

यदि आपको अलग या अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता है, तो मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य आपकी आवश्यकताओं से मेल खाने वाली अन्य सेवाओं के साथ आपका संपर्क स्थापित कर सकता है, इनमें सेवाओं में स्थानीय, आमने-सामने की सहायता शामिल है।

सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करने के लिए आपको रेफरल या रोग-निदान की आवश्यकता नहीं है, और जब भी आप तैयार महसूस करें आप कॉल कर सकते हैं।

जब आपको अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच कई लोगों के लिए एक सहायक प्रारंभिक स्थान हो सकता है, लेकिन कुछ स्थितियों में अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता होती है। यदि आपके लक्षण बदतर होते जा रहे हैं या दैनिक जीवन को प्रबंधित करना कठिन लगता है, या आपको अधिक तात्कालिक सहायता की आवश्यकता है तो हम अतिरिक्त विकल्पों का पता लगाने में आपकी सहायता के लिए यहां हैं। आप निम्न काम कर सकते हैं:

- अपने जीपी (GP) से बात करें
- अपने किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करें
- मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य (Medicare Mental Health) को कॉल करें
- मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य केंद्र में जाएं।

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।

आपको अकेले ही इससे जूझने की आवश्यकता नहीं है। कोई व्यक्ति विकल्पों के बारे में आपको जानकारी दे सकता है।

हमारी टीम का हिस्सा बनें

हम पूरे ऑस्ट्रेलिया में लोगों को सार्थक प्रारंभिक हस्तक्षेप मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्रदान करने के लिए सहानुभूतिपूर्ण और कुशल लोगों की एक टीम बना रहे हैं।

यदि आप एक मानसिक स्वास्थ्य व्यवसायी, क्लिनिशियन, टीम लीडर, या क्लिनिकल सुपरवाइज़र हैं जो प्रतिरोधक्षमता का निर्माण करने और अपने लक्ष्यों को हासिल करने में लोगों का समर्थन करने वाली बहु-विषयक टीम का भाग बनना चाहते हैं, तो हम आपसे बात करना चाहेंगे। आपकी विशेषज्ञता वास्तविक अंतर ला सकती है।

आप हमारे वर्तमान रिक्त-पदों (वैकेंसियों) को देख सकते हैं और आवेदन कर सकते हैं। हम आपके बारे में और अधिक जानने के लिए तत्पर हैं।

हमारी सेवा को बेहतर बनाने में हमारी मदद करें

यदि आप हमें यह बताना चाहते हैं कि हम कौन से कार्य अच्छे से कर रहे हैं और हम किन क्षेत्रों में सेवा में सुधार कर सकते हैं, तो कृपया हमसे संपर्क करें। हम फीडबैक का स्वागत करते हैं और आपको इस यात्रा का भाग बनने के लिए आमंत्रित करते हैं।