'ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ' ਬਾਰੇ

'ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ' ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਤੋਂ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

'ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ' ਦੀ ਸੇਵਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਔਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

'ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ' ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (Medicare Mental Health) ਦੇ ਤਹਿਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

'ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ' ਕੀ ਹੈ?

'ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ' ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲੇ। ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹੈ:

- ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਫ਼ਤ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਖ਼ਰਚਾ ਆਪਣੀ ਜੇਬੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ
- ਪਹੁੰਚਯੋਗ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ, ਉੱਥੋਂ ਔਨਲਾਈਨ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਿਤ, ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ
- ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਹੇਠ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਹੌਸਲਾ ਘਟਣਾ ਵਰਗੀਆਂ ਆਮ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂਯੋਗ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ – ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਧ ਜਾਣ।

ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ 'ਲੋ-ਇੰਟੈਂਸਿਟੀ ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਬਿਹੇਵੀਅਰਲ ਥੈਰੇਪੀ' (Low-intensity Cognitive Behavioural Therapy, LiCBT) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਬੂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ

'ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ' ਢਾਂਚਾਬੱਧ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ,

ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਈ 2026 ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੋਂ, ਸਵੈ-ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਖੁਦ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:

- ਵੱਡੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ, ਅਸਾਨ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣਾ ਹੈ
- ਹੌਲੀ, ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਰੁਟੀਨਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ
- ਉਹ ਕੰਮ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਚ ਰਹੇ ਸੀ
- ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਲੱਗਣ, ਤਦ 'ਗ੍ਰਾਊਂਡਿੰਗ ਤਕਨੀਕਾਂ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਛੋਟੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ ਵਧੇਰੇ ਕਾਬੂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਛੋਟੇ, ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਕਦਮਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਧੱਕਣਾ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

'ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ' ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਨਜਿੱਠਣਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ, ਭਾਵੇਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਹਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੌਡਿਊਲ ਕਦੇ ਵੀ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾ ਕੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਔਫ਼ਲਾਈਨ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਚਲਾਏ ਜਾਣਗੇ, ਜਦ ਤੱਕ ਸਵੈ-ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਮਈ 2026 ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ)। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ 'ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ' ਮਾਹਿਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਟੈਲੀਹੈਲਥ, ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ, ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੀਹ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ
- ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੋ
- ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ
- ਜਿਵੇਂ–ਜਿਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਸਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸੁਧਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।

'ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ' ਕਿਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਇਸ ਪੰਨੇ ’ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਮੂਡ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਅੰਦਰੋਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਸੁੰਨੇ-ਸੁੰਨੇ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਖ਼ਾਲੀਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਰੁਟੀਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ।

'ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ' ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

'ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ' ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੇਵਾ ਕੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

'ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ' ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ:

- ਸੰਕਟ (ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ) ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾ
- ਤੁਰੰਤ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇਲਾਜ ਦਾ ਬਦਲ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ (ਸਾਇਕੋਥੈਰੇਪੀ)
- ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ
- ਇੱਕ ਰਸਮੀ ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ (ਰੋਗ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਮੁਲਾਂਕਣ।

ਇਹ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਦਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ-ਲਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ **1800 595 212** ‘ਤੇ 'ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ' ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਜਾਂ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਉਦੋਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

'ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ' ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਦਦਗਾਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿੰਦੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਔਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵਾਧੂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ
- ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ'ਤੇ ਜਾਓ।

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।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਇਕੱਲੇ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਉਪਲਬਧ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਅਸੀਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮਦਰਦ, ਅਤੇ ਹੁਨਰਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ, ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ, ਟੀਮ ਲੀਡਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨੀਕਲ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਵਿਭਾਗੀ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਉਭਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਹਾਰਤ ਅਸਲ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹਾਂ।

ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਵਧੀਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।