



दिन-प्रतिदिन की चुनौतियों के लिए निःशुल्क डिजिटल (ऑनलाइन) मानसिक स्वास्थ्य सहायता

यदि आप उदास, चिंतित, तनावग्रस्त या परेशान महसूस कर रहे हैं, तो मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक इन आपके मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बेहतर बनाने के लिए उपयोगी साधन प्रदान करता है।

आप अपनी सुविधा के अनुसार स्वयं ऑनलाइन साधनों (tools) का उपयोग कर सकते हैं, और यदि आपको ज़रूरत हो तो आप टेलीहेल्थ के माध्यम से एक प्रशिक्षित मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से सहयोग प्राप्त कर सकते हैं।

वे कौशल सीखें जिनका आप हर दिन उपयोग कर सकते हैं - चिंताओं को प्रबंधित करने के लिए, नींद में सुधार करने या अपने मनोदशा को बेहतर बनाने के लिए।

ऑस्ट्रेलिया में रहने वाले 16 वर्ष और उससे अधिक आयु के किसी भी व्यक्ति के लिए निःशुल्क और गोपनीय है।

किसी रेफरल या निदान (diagnosis) की आवश्यकता नहीं है।

अधिक जानने के लिए:

- 1800 595 212 पर कॉल करें (सप्ताह के दिनों में सुबह 8:30 बजे से शाम 5 बजे तक, सार्वजनिक छुट्टियों को छोड़कर)
- यदि आपको हिंदी में सहायता की आवश्यकता है, तो 131 450 पर अनुवाद और दुभाषिया सेवा (टिस नेशनल-TIS National) के माध्यम से हमसे संपर्क करें।
- **mentalhealthcheckin.gov.au** पर जाएं
- हिंदी में अधिक जानकारी के लिए, **mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages** पर जाएं



medicare

Mental Health Check In