



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਯੂਸ, ਚਿੰਤਤ, ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ, ਜਾਂ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਚੈੱਕ ਇਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਹ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ 16 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ।

ਕਿਸੇ ਰੈਫਰਲ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ:

- 1800 595 212 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (TIS National) ਰਾਹੀਂ 131 450 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- **mentalhealthcheckin.gov.au** 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages** ਲਈ।



medicare

Mental Health Check In