medicare

Mental Health Check In

जीवन में उतार- चढ़ावों के समय नि:शुल्क डिजिटल (ऑनलाइन) मानसिक स्वास्थ्य सहायता

यदि आप उदास, चिंतित, तनावग्रस्त या परेशान महसूस कर रहे हैं, तो मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक इन (मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जाँच) जीवन की चुनौतियों से निपटने में आपको मार्गदर्शन और सहायता प्रदान करता है।

आप बिना किसी रेफ़रल या निदान की आवश्यकता के नि:शुल्क, गोपनीय, उच्च गुणवत्ता वाली सहायता ऑनलाइन प्राप्त कर सकते हैं।

मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक इन कैसे मदद कर सकता है

मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक इन उन लोगों के लिए है जो मानसिक स्वास्थ्य संबंधी हल्की चुनौतियों का सामना कर रहे हैं जैसे कि तनाव, चिंता और उदासी या मनोदशा में गिरावट।

यह ऑनलाइन सेवा आपके व्यावहारिक कौशलों को विकसित करके और आपको ऐसे साधन और तरीके बता कर पहले से अच्छा महसूस करने में सहायता करती है जिनका आप हर दिन उपयोग कर सकते हैं। इसमें चिंताओं को प्रबंधित करने, नींद में सुधार करने या अपनी मनोदशा बेहतर करने के तरीके शामिल हैं।

मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक इन ऑस्ट्रेलिया में रहने वाले 16 वर्ष और उससे अधिक आयु के लोगों के लिए है। सहायता प्राप्त करने के लिए आपका ऑस्ट्रेलियाई नागरिक होना आवश्यक नहीं है।

नि:शुल्क ऑनलाइन तथा टेलीहेल्थ की सहायता से अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें

मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक इन आपकी आवश्यकताओं और लक्ष्यों के अनुरूप आपकी मदद कर सकता है।

उस प्रकार की सहायता चुनें जो आपके लिए सबसे उपयुक्त हो। आप अपनी सुविधा और समय के अनुसार स्वयं ऑनलाइन साधनों (tools) का उपयोग कर सकते हैं, या टेलीहेल्थ के माध्यम से एक प्रशिक्षित मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर का सहयोग प्राप्त कर सकते हैं और उनसे मार्गदर्शन प्राप्त कर सकते हैं।

इसके अलावा, सहायता पाना चाह रहे लोगों के लिए, साथ ही परिवारों, देखभाल करने वालों और किसी के मानसिक स्वास्थ्य में सहायता कर रहे अन्य लोगों के लिए भी अतिरिक्त संसाधन उपलब्ध हैं।

रोज़मर्रा की जिंदगी के लिए व्यावहारिक कौशलों के साथ आज ही शुरुआत करें

अधिक जानकारी के लिए, या यह पता लगाने के लिए कि क्या यह सेवा आपके लिए सही है, मेडिकेयर मेंटल हेल्थ को **1800 595 212** (सार्वजनिक छुट्टियों को छोड़कर, सप्ताह के दिनों में सुबह 8:30 बजे से शाम 5 बजे तक) पर कॉल करें या mentalhealth**checkin**.gov.au/other-languages पर जाएँ।

जब आप कॉल करते हैं, तो एक प्रशिक्षित पेशेवर आपकी बात सुनेंगे, आपकी आवश्यकताओं का आकलन करने में मदद करेंगे, और यह निर्धारित करने के लिए आपके साथ काम करेंगे कि यह सेवा आपके लिए उपयुक्त है या नहीं।

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।

यदि यह सेवा आपके लिए उपयुक्त नहीं है, तो आपको किसी अधिक उपयुक्त सेवा से जोड़ा जाएगा, ताकि आपको अपनी बात दोबारा न बतानी पड़े।

जब आप कॉल करते हैं, तो आप एक दुभाषिया की सेवा माँग सकते हैं। दुभाषिया सेवाएँ 150 से अधिक भाषाओं में उपलब्ध हैं, इसलिए आप उस भाषा में बोल सकते हैं जिसमें आप सबसे अधिक सहज हैं।

आपकी निजता और गोपनीयता

मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक इन कड़ी गोपनीयता प्रक्रियाओं का पालन करता है और डिजिटल (ऑनलाइन) मानसिक स्वास्थ्य संबंधी राष्ट्रीय सुरक्षा और गुणवत्ता के सभी मानकों को पूरा करता है।

आपकी जानकारी ऑस्ट्रेलिया में सुरक्षित रूप से संग्रहीत की जाती है, इसे केवल आपकी सहायता करने वाले स्वास्थ्य पेशेवर ही देख सकते हैं, और इसे केवल आपकी सहमति से ही साझा किया जाता है।