medicare

Mental Health Check In

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿਚ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਵੇਲੇ ਮੁਫ਼ਤ ਡਿਜ਼ੀਟਲ (ਔਨਲਾਈਨ) ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਯੂਸ, ਚਿੰਤਤ, ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ, ਜਾਂ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ) ਚੈੱਕ ਇਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੈਫਰਲ ਦੇ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ, ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਚੈੱਕ ਇਨ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਚੈੱਕ ਇਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਹਲਕੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਅਤੇ ਮਨ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ।

ਇਹ ਔਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਹਾਰਕ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਾਧਨ ਦੇ ਕੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਚੈੱਕ ਇਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ 16 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮੁਫ਼ਤ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਚੈੱਕ ਇਨ, ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹੋਣ।

ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ (ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਮੱਦਦ) ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਦਦ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਹੁਨਰਾਂ ਨਾਲ ਅੱਜ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਨੂੰ **1800 595 212** (ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ‘ਤੇ ਨ ਕਰੋ ਜਾਂ mentalhealth**checkin**.gov.au/other-languages ‘ਤੇ ਜਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (TIS National) ਰਾਹੀਂ 131 450 ‘ਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਢੁੱਕਵੀਂ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ 150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜਤਾ ਅਤੇ ਗੁਪਤਤਾ

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਚੈੱਕ ਇਨ ਸਖ਼ਤ ਗੁਪਤਤਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਡਿਜੀਟਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।