

बेहतर कल्याण की दिशा में एक कदम उठाएं

तनावग्रस्त, चिंतित, या परेशान महसूस कर रहे हैं? मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक इन आपको जीवन की चुनौतियों से निपटने के लिए मुफ्त डिजिटल सहायता प्रदान करता है। किसी रेफरल या डायगनोसिस की आवश्यकता नहीं है।

हमारे मुफ्त डिजिटल प्रोग्राम आपकी उंगलियों पर टूल और मार्गदर्शन के साथ, जब भी और जहाँ भी आपको उपयुक्त लगे, आपकी भलाई के लिए काम करने में आपकी मदद करते हैं। वे मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी शुरुआती समस्याओं या लक्षणों को संभालने में आपकी मदद करने के लिए एक सुरक्षित और सबूतों पर आधारित तरीका अपनाते हैं।

आप ये प्रोग्राम खुद कर सकते हैं या हमारे किसी योग्य मेंटल हेल्थ प्रैक्टीशनर की मदद से कर सकते हैं। इसकी शुरुआत एक फोन कॉल से होती है।

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच कैसे काम करती है

नैरेटर: क्या आप तनाव महसूस कर रहे हैं, परेशान हैं, सोने में परेशानी हो रही है, या अपने विचारों को बंद करना मुश्किल हो रहा है?

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच एक निःशुल्क सेवा है जो आपको जीवन की चुनौतियों से निपटने के लिए ऑनलाइन सहायता प्रदान करती है।

अगर आप 16 साल या उससे अधिक उम्र के हैं, ऑस्ट्रेलिया में रहते हैं और अभी-अभी मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी चुनौतियों का सामना करना शुरू किया है, तो यह सेवा आपकी मानसिक सेहत को बेहतर बनाए रखने में आपकी मदद कर सकती है।

शुरू करने के लिए आपको सब कुछ पहले से तय करने की आवश्यकता नहीं है। जब आपको लगे कि आप 'खुद जैसे' नहीं हैं—भले ही आपको पता न हो कि ऐसा क्यों है—तो मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक-इन आपकी मदद के लिए मौजूद है। पहला कदम यह निर्धारित करने के लिए कि क्या यह सेवा आपके लिए सही है, मेडिकेयर मेंटल हेल्थ को कॉल करें।

वर्तमान में, मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच के माध्यम से 6 कार्यक्रम उपलब्ध हैं। एक बार जब आप कोई प्रोग्राम शुरू करते हैं, तो आपको ऐसे प्रैक्टिकल टूल और गतिविधियाँ मिलेंगी जिन्हें आप रोजाना कर सकते हैं और जो आपकी दिनचर्या में आसानी से फिट हो जाएंगी।

अपनी स्थिति और जरूरतों के आधार पर, आप या तो खुद किसी प्रोग्राम के जरिए काम कर सकते हैं या फिर किसी ट्रेड और योग्य मेंटल हेल्थ प्रैक्टीशनर की मदद ले सकते हैं।

लगभग 6 सप्ताह तक, आप अपने प्रोग्राम के हर चरण में दी गई गतिविधियों पर काम करेंगे। इन गतिविधियों में एक सुरक्षित और सबूतों पर आधारित तरीका अपनाया जाता है, जिससे आपको बेकार सोचने के तरीकों को पहचानने, तेज भावनाओं को संभालने और रोज़मर्रा की चुनौतियों का सामना करने के लिए व्यावहारिक कौशल विकसित करने में मदद मिलती है।

कुछ हफ्ते दूसरों के मुकाबले आसान लग सकते हैं, और यह सामान्य बात है। बदलाव में समय लग सकता है।

कार्यक्रम के माध्यम से आप कैसा महसूस कर रहे हैं, यह जांचने के लिए आपको नियमित संकेत मिलेंगे। और जरूरत पड़ने पर सहायता उपलब्ध है। समय के साथ, आपको यह समझ आने लगेगा कि क्या चीज़ें मददगार हैं और आप जिंदगी की चुनौतियों का सामना करने के लिए अधिक आत्मविश्वास और नियंत्रण महसूस करने लगेंगे।

जब आप तैयार हों, तो पहला कदम उठाएं। मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक-इन के साथ शुरुआत करें।

आपको किस चीज में मदद चाहिए?

यदि आपको तनाव, कम मूड, अत्यधिक चिंता और अच्छी नींद न आने जैसी समस्याओं का सामना करना शुरू हो गया है, तो आप अकेले नहीं हैं। यह समझने के लिए कि क्या हो रहा है, हमारी सबूतों पर आधारित जानकारी और संसाधनों को देखें। साथ ही, हमारे उन प्रोग्राम्स के बारे में और जानें जो आपको अधिक स्थिर, जानकार और स्थिति पर नियंत्रण महसूस करने में मदद कर सकते हैं।

रोजमर्रा की जिंदगी के लिए व्यावहारिक कौशल बनाएं

यदि आप अपनी भलाई पर काम करने के लिए और अधिक व्यक्तिगत मार्गदर्शन चाहते हैं, तो हमारे निःशुल्क डिजिटल प्रोग्राम आपकी मदद कर सकते हैं। अपने समय में ऑनलाइन टूल के माध्यम से काम करें — या तो अपने दम पर या टेलीहेल्थ के माध्यम से किसी व्यवसायी की सहायता से — फोन या वीडियो पर।

प्रत्येक कार्यक्रम में चेक-इन और गतिविधियां शामिल हैं जो आपकी मदद करती हैं:

- अनुपयोगी सोच पैटर्न को पहचानें और फिर से परिभाषित करें
- व्यावहारिक, सिद्ध तकनीकों के साथ मजबूत भावनाओं का प्रबंधन करें
- रोजमर्रा की चुनौतियों के लिए आत्म-जागरूकता और मुकाबला करने के कौशल का निर्माण करें

क्या यह मेरे लिए है?

मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक-इन प्रोग्राम उन लोगों के लिए बनाए गए हैं जो:

- मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी चुनौतियों का सामना करने लगे हैं, जैसे कि उदास, बेचैन या बहुत ज़्यादा दबाव महसूस करना
- 16 वर्ष या उससे अधिक आयु के हैं
- ऑस्ट्रेलिया में रहते हैं और वर्तमान में यहीं हैं।

किसी प्रोग्राम को एक्सेस करने के लिए पहला कदम है [1800 595 212](tel:1800595212) पर मेडिकेयर मेंटल हेल्थ को कॉल करना, उन्हें बताना कि आप मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक इन में रुचि रखते हैं, और एक प्रशिक्षित पेशेवर से बात करें। वे यह निर्धारित करने में आपकी सहायता करेंगे कि सेवा आपके लिए सही है या नहीं। यदि यह आपके लिए सही नहीं है, तो वे आपको अन्य उपयुक्त सहायता से जोड़ने में मदद करेंगे।

हमारे प्रोग्राम्स को कैसे एक्सेस करें

फोन कॉल से शुरुआत करें

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच का उपयोग करने के लिए, मेडिकेयर मेंटल हेल्थ को कॉल करें और उन्हें बताएं कि आप मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच में रुचि रखते हैं।

यह पता लगाने के लिए कि क्या सेवा आपके लिए सही है या आपकी जरूरतों के लिए सही सेवाओं और सहायता से जुड़े रहने के लिए आप किसी प्रशिक्षित पेशेवर से बात करेंगे।

आप मेडिकेयर मेंटल हेल्थ से भी कॉलबैक का अनुरोध कर सकते हैं।

सप्ताह के दिनों में सुबह 8:30 बजे से शाम 5:00 बजे तक उपलब्ध (सार्वजनिक छुट्टियों को छोड़कर)।

[1800 595 212 पर कॉल करें](tel:1800595212)

[एक कॉलबैक का अनुरोध करें](#)

जब आप कॉल करते हैं तो क्या होता है

सहायता और मार्गदर्शन प्राप्त करने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए मेडिकेयर मेंटल हेल्थ को कॉल करना **निःशुल्क** है। चाहे आपके लिए हो या किसी ऐसे व्यक्ति के लिए जिसकी आप परवाह करते हैं, अनुभवी पेशेवर सुनने के लिए मौजूद हैं। अधिकांश कॉल में लगभग 30 मिनट लगते हैं, लेकिन वे आपकी स्थिति के आधार पर थोड़ी देर तक चल सकते हैं। सभी वार्तालाप निजी और गोपनीय होते हैं।

ऐसे कुछ चरण हैं जिनसे आप गुजरेंगे, जिनका विवरण नीचे दिया गया है।

1. मेडिकेयर मेंटल हेल्थ को कॉल करें और एक प्रशिक्षित पेशेवर से जुड़ें

जब आप [1800 595 212](tel:1800595212) पर कॉल करते हैं, तो एक मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर आपके कॉल का जल्द से जल्द जवाब देगा।

उन्हें बताएं कि आप मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच में रुचि रखते हैं।

2. सपोर्टिव बातचीत करें

वे कुछ सवाल पूछेंगे ताकि यह समझ सकें कि आपके साथ क्या हो रहा है और आपके विकल्पों को समझने में आपकी मदद कर सकें।

Mental Health Check In

मेडिकेयर मेंटल हेल्थ टीम में प्रशिक्षित पेशेवर और पीयर वर्कर शामिल हैं। वे आपकी बात सम्मान के साथ और बिना किसी पूर्वाग्रह के सुनेंगे। अगर आपको घबराहट हो रही है, तो यह बिल्कुल सामान्य है; आप अपनी गति से आगे बढ़ सकते हैं। आपको 'सही' शब्दों की जरूरत नहीं है। आप जिस प्रोफेशनल से बात कर रहे हैं, वे बातचीत को आगे बढ़ाएंगे।

3. यदि कोई प्रोग्राम आपके लिए सही है, तो नामांकन के लिए सहायता प्राप्त करें

अगर मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक-इन आपकी जरूरतों के हिसाब से सही है और आप हमारे प्रोग्राम के लिए रजिस्टर करने का फैसला करते हैं, तो आपकी कॉल के कुछ ही समय बाद हम आपको एक कन्फर्मेशन ईमेल भेजेंगे, ताकि आप अपना अकाउंट बना सकें।

4. प्रोग्राम शुरू करें

हर ऑनलाइन प्रोग्राम को इस तरह से तैयार किया गया है कि उसे पूरा करने में लगभग 6 हफ्ते लगेंगे।

आपके पास इसके माध्यम से काम करने का विकल्प होगा:

- मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच व्यवसायी (चिकित्सक-निर्देशित) की सहायता से, या
- स्वतंत्र रूप से (स्व-निर्देशित), यदि आपको अधिक सहायता की आवश्यकता है, तो रास्ते बदलने के विकल्प के साथ।

यह सहायता टेलीहेल्थ द्वारा प्रदान की जाती है — वीडियो या फोन पर।

फोन कॉल के दौरान मदद चाहिए?

यदि आपकी सुनने की क्षमता या बोलने में परेशानी हो रही है, तो आपके लिए कुछ सहायता विकल्प उपलब्ध हैं:

- TTY (TeleTYpe): [1800 555 677](tel:1800555677)
- बोलें व सुनें: [1800 555 727](tel:1800555727)
- [नेशनल रिले सर्विस वेबसाइट](#) पर जाएं और मेडिकेयर मेंटल हेल्थ फोन सेवा के लिए नंबर प्रदान करें: [1800 595 212](tel:1800595212).

हम फोन कॉल से शुरुआत क्यों करते हैं

किसी ऐसे व्यक्ति को फोन कॉल करना जिसे आप नहीं जानते हैं, एक बड़े कदम की तरह लग सकता है, खासकर यदि आप इस बारे में बात करने के अभ्यस्त नहीं हैं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। लेकिन यह सुनिश्चित करने के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है कि आपको अपना समय बर्बाद किए बिना सही तरह का समर्थन मिले।

कॉल मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर की मदद करता है:

- समझें कि आपके लिए कौन सी सेवा सही हो सकती है

Mental Health Check In

- अपनी सुरक्षा और भलाई का समर्थन करें, खासकर अगर चीजें बढ़ रही हों
- आप जो अनुभव कर रहे हैं उसके लिए आपको सबसे अच्छे समर्थन विकल्पों से मिलाते हैं
- यदि मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच आपके लिए सही नहीं है, तो अन्य विकल्पों की सिफारिश करें।

याद रखें, आप हमेशा नियंत्रण में रहते हैं

कॉल पर, आप जितना चाहें उतना या कम शेयर कर सकते हैं, सवाल पूछ सकते हैं और ब्रेक ले सकते हैं। आप किसी भी समय कॉल को समाप्त भी कर सकते हैं।

क्या यह मेरे लिए है?

यदि आप चिंतित, उदास, परेशान, या अनिश्चित महसूस कर रहे हैं कि कहां से शुरू करें, तो आप अकेले नहीं हैं।

मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक-इन प्रोग्राम उन लोगों के लिए बनाए गए हैं जो:

- मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना करना शुरू कर रहे हैं
- 16 वर्ष या उससे अधिक आयु के हैं
- ऑस्ट्रेलिया में रहते हैं और वर्तमान में यहीं हैं।

यदि आपको अतिरिक्त एक्सेसिबिलिटी सहायता की आवश्यकता है, जैसे कि सेवाओं की व्याख्या करना या सहायक उपकरण, या विकलांगता के साथ जी रहे हैं, तो सहायता भी उपलब्ध है।

[और जानें](#)

अभी तक किसी से बात करने के लिए तैयार नहीं हैं?

यह ठीक है। आप अपनी गति से इस वेबसाइट को देख सकते हैं।

उन संसाधनों और उपकरणों को खोजने के लिए एक विषय चुनें, जिनका आप तुरंत उपयोग कर सकते हैं।

चिंताओं का प्रबंधन

अपने मूड में सुधार करना

बेहतर नींद लेना

अनुपयोगी विचारों को फिर से तैयार करना

अपने डर का सामना करना

समस्याओं को अधिक प्रभावी ढंग से हल करना

अगला कदम उठाने के लिए तैयार हैं?

मेडिकेयर मेंटल हेल्थ को कॉल करें, उन्हें बताएं कि आप मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच में रुचि रखते हैं, और पता करें कि आपके लिए कौन सी सहायता सही है।

[1800 595 212 पर कॉल करें](tel:1800595212)

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच का उपयोग कब करें

यदि आप मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच इन का उपयोग करने के बारे में सोच रहे हैं, तो एक अच्छा पहला कदम यह सोचना है कि आप अपनी वर्तमान स्थिति के बारे में सोचें और आप किस तरह की मानसिक स्वास्थ्य सहायता की तलाश कर रहे हैं।

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच कैसे काम करती है

मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक इन उन लोगों के लिए शुरुआती सहायता प्रदान करता है, जो मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का अनुभव करना शुरू कर देते हैं जैसे कि तनाव, कम मूड, चिंता, या रोजमर्रा के दबावों से निपटने में कठिनाई।

यह सेवा आपको मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी हल्की-फुल्की समस्याओं को संभालने में मदद करने के लिए निःशुल्क ऑनलाइन प्रोग्राम देती है। ये कार्यक्रम लो-इंटेंसिटी कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (LiCBT) नामक एक सुरक्षित, साक्ष्य-आधारित दृष्टिकोण का उपयोग करते हैं, जो लक्षणों को प्रबंधित करने और नियंत्रण की भावना हासिल करने में मदद करने में प्रभावी साबित हुआ है।

थेरेपी या गहन CBT के विपरीत, यह सेवा साक्ष्य-आधारित संसाधनों और उपकरणों के आसपास संरचित है। यदि आप अतिरिक्त सहायता चाहते हैं, तो इन संसाधनों के माध्यम से आपका मार्गदर्शन करने के लिए प्रैक्टिशनर मौजूद हैं।

वर्तमान में 6 कार्यक्रम हैं जिन्हें आप या तो अपने दम पर (स्व-निर्देशित) या किसी योग्य मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सक (अभ्यास-निर्देशित) के समर्थन से पूरा कर सकते हैं। प्रत्येक कार्यक्रम आम चुनौतियों से निपटने के व्यावहारिक तरीकों पर केंद्रित है और इसे पूरा होने में लगभग 6 सप्ताह लगते हैं।

ये प्रोग्राम मुश्किल हालात का सामना करने की क्षमता और आत्म-जागरूकता विकसित करने में मदद करते हैं। सत्रों के बीच विभिन्न गतिविधियों और रणनीतियों को आजमाने से प्रगति होती है।

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच किसके लिए है?

मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक-इन उन लोगों के लिए उपलब्ध है जो 16 साल या उससे ज़्यादा उम्र के हैं और ऑस्ट्रेलिया में रहते हैं।

Mental Health Check In

यदि आप व्यावहारिक कौशल बनाना चाहते हैं, अपने मानसिक स्वास्थ्य को प्रबंधित करने के लिए रणनीति तैयार करना चाहते हैं, या अपनी भलाई में सुधार की दिशा में पहला कदम उठाना चाहते हैं, तो यह सेवा एक अच्छा विकल्प है।

जब आप छोटे, व्यावहारिक बदलावों को आजमाने के लिए तैयार महसूस करते हैं तो यह सबसे अच्छा काम करता है। शुरुआती हस्तक्षेप और रोकथाम पर ध्यान दिया जाता है - इससे आपको चिंताओं के बिगड़ने से पहले अपने मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाने में मदद मिलती है।

कार्यक्रमों का उपयोग करने के लिए आपको अपने डॉक्टर से रेफरल या निदान की आवश्यकता नहीं है।

मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक-इन उन लोगों के लिए नहीं है जो मानसिक स्वास्थ्य संकट से गुजर रहे हैं, जिन्हें लगातार मानसिक स्वास्थ्य देखभाल या औपचारिक डायग्नोस्टिक असेसमेंट की ज़रूरत है, या जिन्हें गंभीर या जटिल स्थितियों के लिए मेडिकल इलाज की आवश्यकता है।

क्या अब आपको मदद की ज़रूरत है?

अगर आपको तुरंत सहायता की ज़रूरत है, तो 24/7 सेवाएं हैं जो मदद कर सकती हैं। यदि आप अभी असुरक्षित या परेशान महसूस कर रहे हैं, तो जान लें कि आप अकेले नहीं हैं, और आपकी सुरक्षा महत्वपूर्ण है।

मुझे अब मदद की ज़रूरत है

जहां यह सेवा व्यापक मानसिक स्वास्थ्य प्रणाली के भीतर फिट बैठती है

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच (Medicare Mental Health Check In) ऑस्ट्रेलियाई सरकार द्वारा वित्त पोषित मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के एक मुफ्त सूट का एक हिस्सा है जो विभिन्न ज़रूरतों वाले मदद चाहने वालों के लिए मार्गदर्शन, रेफरल और सहायता प्रदान करता है।

इसे हल्की और शुरुआती चरण की मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों के लिए डिज़ाइन किया गया है, जिससे लोगों को समस्याओं के बिगड़ने से पहले कार्रवाई करने में मदद मिलती है।

कुछ लोगों के लिए, यह सेवा अपने आप में पर्याप्त हो सकती है। दूसरों के लिए, यह एक शुरुआती कदम की तरह काम कर सकता है, जिससे उन्हें ज़्यादा गहराई वाली सेवाओं और खास मदद की ओर बढ़ने से पहले ज़रूरी स्किल और स्पष्टता हासिल करने में मदद मिलती है।

शुरुआत में ही आसानी से मदद उपलब्ध कराकर, 'मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक-इन' मानसिक स्वास्थ्य के व्यापक इकोसिस्टम में एक अहम भूमिका निभाता है – यह लोगों को जल्द मदद देता है, इलाज में आने वाली रुकावटों को कम करता है और हर किसी को अपनी मानसिक स्वास्थ्य यात्रा में सही जानकारी के साथ अगला कदम उठाने में मदद करता है।

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

क्या सेवा वास्तव में निःशुल्क है?

हां। मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक-इन का इस्तेमाल करना पूरी तरह से निःशुल्क है।

यह सेवा पूरी तरह से ऑस्ट्रेलियाई सरकार द्वारा वित्तपोषित है और सेंट वीसेंट हेल्थ ऑस्ट्रेलिया के साथ साझेदारी में प्रदान की जाती है।

क्या मुझे आमने-सामने वाले सेशन मिल सकते हैं?

चूंकि 'मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक-इन' एक डिजिटल सेवा है, इसलिए आप टेलीहेल्थ के जरिए ही अपने प्रैक्टीशनर के साथ सेशन कर सकते हैं। अगर आप आमने-सामने मिलकर मदद लेना पसंद करते हैं, तो आपको मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी दूसरी सेवाओं के बारे में पता करना होगा।

अगर मुझे पक्का पता न हो कि मुझे मदद की जरूरत है या नहीं, तो क्या होगा?

मदद लेने के लिए आपको तब तक इंतजार करने की ज़रूरत नहीं है जब तक कि चीज़ें बहुत अधिक मुश्किल न लगने लगे। मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक इन उन लोगों की मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया है, जो तनाव, चिंता, कम मूड या तनाव महसूस करने जैसी रोजमर्रा की मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रहे हैं।

यदि आप अनिश्चित हैं कि सेवा आपके लिए सही है या नहीं, तो 1800 595 212 पर मेडिकेयर मेंटल हेल्थ को कॉल करें और प्रशिक्षित चिकित्सक से बात करें। वे इस बारे में बात कर सकते हैं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं और यह तय करने में आपकी मदद कर सकते हैं कि किस तरह की मदद आपके लिए फायदेमंद हो सकती है।

क्या मैं मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच के माध्यम से चल रही चिकित्सा प्राप्त कर सकता हूँ?

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच पारंपरिक चिकित्सा की जगह नहीं लेती है। यदि आपको लगता है कि आपको निरंतर परामर्श या थेरेपी की आवश्यकता हो सकती है, तो तलाशने के लिए अन्य विकल्प भी हैं।

अगला कदम उठाने के लिए तैयार हैं?

हमारे पास उपयोगी जानकारी और संसाधन हैं जिन्हें आप यह तय करने से पहले खोज सकते हैं कि क्या आप हमारे किसी प्रोग्राम को एक्सेस करना चाहते हैं और यदि हां, तो उन्हें कैसे एक्सेस करना है।

चिंताओं का प्रबंधन करना; अपनी मनोदशा में सुधार करना; बेहतर नींद लेना; अनुपयोगी विचारों को फिर से परिभाषित करना; अपने डर का सामना करना; समस्याओं को अधिक प्रभावी ढंग से हल करना

हमारे कार्यक्रमों का उपयोग करना कैसा लगता है

जब आप खुद को महसूस नहीं कर रहे हों तो सहायता करें

क्या आप तनाव महसूस कर रहे हैं, परेशान हैं, सोने में परेशानी हो रही है, या अपने विचारों को बंद करना मुश्किल हो रहा है?

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच एक निःशुल्क सेवा है जो आपको जीवन की चुनौतियों से निपटने के लिए ऑनलाइन सहायता प्रदान करती है।

अगर आप 16 साल या उससे अधिक उम्र के हैं, ऑस्ट्रेलिया में रहते हैं और अभी-अभी मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी चुनौतियों का सामना करना शुरू किया है, तो यह सेवा आपकी मानसिक सेहत को बेहतर बनाए रखने में आपकी मदद कर सकती है।

शुरू करने के लिए आपको सब कुछ पहले से तय करने की आवश्यकता नहीं है। जब आपको लगे कि आप 'खुद जैसे' नहीं हैं—भले ही आपको पता न हो कि ऐसा क्यों है—तो मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक-इन आपकी मदद के लिए मौजूद है। पहला कदम यह निर्धारित करने के लिए कि क्या यह सेवा आपके लिए सही है, मेडिकेयर मेंटल हेल्थ को कॉल करें।

वर्तमान में, मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच के माध्यम से 6 कार्यक्रम उपलब्ध हैं। एक बार जब आप कोई प्रोग्राम शुरू करते हैं, तो आपको ऐसे प्रैक्टिकल टूल और गतिविधियां मिलेंगी जिन्हें आप रोजाना कर सकते हैं और जो आपकी दिनचर्या में आसानी से फिट हो जाएंगी।

अपनी स्थिति और जरूरतों के आधार पर, आप या तो खुद किसी प्रोग्राम के जरिए काम कर सकते हैं या फिर किसी ट्रेड और योग्य मेंटल हेल्थ प्रैक्टीशनर की मदद ले सकते हैं।

लगभग 6 सप्ताह तक, आप अपने प्रोग्राम के हर चरण में दी गई गतिविधियों पर काम करेंगे। इन गतिविधियों में एक सुरक्षित और सबूतों पर आधारित तरीका अपनाया जाता है, जिससे आपको बेकार सोचने के तरीकों को पहचानने, तेज भावनाओं को संभालने और रोज़मर्रा की चुनौतियों का सामना करने के लिए व्यावहारिक कौशल विकसित करने में मदद मिलती है।

कुछ हफ्ते दूसरों के मुकाबले आसान लग सकते हैं, और यह सामान्य बात है। बदलाव में समय लग सकता है।

कार्यक्रम के माध्यम से आप कैसा महसूस कर रहे हैं, यह जांचने के लिए आपको नियमित संकेत मिलेंगे। और जरूरत पड़ने पर सहायता उपलब्ध है। समय के साथ, आपको यह समझ आने लगेगा कि क्या चीज़ें मददगार हैं और आप जिंदगी की चुनौतियों का सामना करने के लिए अधिक आत्मविश्वास और नियंत्रण महसूस करने लगेंगे।

जब आप तैयार हों, तो पहला कदम उठाएं। मेडिकेयर मेंटल हेल्थ चेक-इन के साथ शुरुआत करें।

करके सीखें — एक बार में एक कदम

- छोटी, व्यावहारिक गतिविधियों को पूरा करें जिनका आप रोजमर्रा की जिंदगी में उपयोग कर सकते हैं।
- सरल, संरचित चरणों का पालन करें और धीरे-धीरे कौशल का निर्माण करें।
- जब भी आपको ज़रूरत हो, गतिविधियों को फिर से देखें।

दो रास्तों में से चुनें: अभ्यास-निर्देशित और स्व-निर्देशित

प्रेक्टिशनर-गाइडेड

- टेलीहेल्थ अपॉइंटमेंट (फोन या वीडियो पर) के माध्यम से एक योग्य मानसिक स्वास्थ्य व्यवसायी के साथ कार्यक्रम के माध्यम से चलें
- नियमित सत्रों के साथ अधिक संरचित शेड्यूल का पालन करें
- समर्थन और चेक-इन जारी हैं
- प्रैक्टिशनर के साथ चीजों के बारे में बात करने का अवसर
- यदि आप अतिरिक्त सहायता या जवाबदेही चाहते हैं तो आदर्श
- इसे लगभग 6 सप्ताह में पूरा करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

स्व-निर्देशित

- अपने दम पर कार्यक्रम के माध्यम से काम करें
- अपनी गति से चलें, जब भी यह आपको सूट करे
- प्रैक्टिशनर के साथ कोई अपॉइंटमेंट नहीं
- लचीला
- यदि आप सहायता चाहते हैं, तो कार्यक्रम में किसी भी समय किसी व्यवसायी से जुड़ने का विकल्प
- आदर्श यदि आप स्वतंत्र रूप से काम करना पसंद करते हैं या जल्दी से शुरू करना चाहते हैं
- इसे 6 सप्ताह में पूरा करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

अपनी गतिविधि पर नज़र रखें, सब कुछ एक ही स्थान पर

अपनी वर्तमान और आने वाली गतिविधियों को देखें और किसी भी समय जहां आपने छोड़ा था, वहीं से शुरू करें। सब कुछ याद रखने की आवश्यकता के बिना व्यवस्थित रहें।

आपको जो सहायता चाहिए वह प्राप्त करें

- एक ही स्थान पर अपॉइंटमेंट बुक करें और प्रबंधित करें।
- किसी प्रैक्टीशनर से जुड़ें (यदि आप चुनते हैं)।
- ज़रूरत पड़ने पर अतिरिक्त सहायता के लिए संपर्क करें।

रास्ते में Cam से उपयोगी संकेत प्राप्त करें

कैम आपकी इन-प्रोग्राम मार्गदर्शिका है, जो आपको उनकी सबसे अधिक आवश्यकता होने पर सहायक संकेत प्रदान करती है। चाहे वह आपके कार्यक्रम के माध्यम से प्रगति करते समय प्रोत्साहन के शब्दों की पेशकश कर रहा हो या गतिविधियों और नियुक्तियों के बारे में याद दिलाने में आपकी मदद कर रहा हो, कैम हर कदम पर आपकी सहायता करने के लिए यहां है।

ट्रैक करें कि आप कैसे जा रहे हैं

- अपनी प्रगति को दर्शाने के लिए नियमित चेक-इन पूरा करें।
- देखें कि समय के साथ क्या सुधार हो रहा है।
- अगले पर ध्यान केंद्रित करने के लिए क्षेत्रों की पहचान करें।

पहला कदम उठाएं

शुरुआत करना एक बड़ा कदम लग सकता है, लेकिन ऐसा होना जरूरी नहीं है। पहला कदम है [1800 595 212](tel:1800595212) पर मेडिकेयर मेंटल हेल्थ को कॉल करना, उन्हें बताएं कि आप मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य जांच में रुचि रखते हैं, और अपने विकल्पों के बारे में प्रशिक्षित पेशेवर से बात करें। यह एक निःशुल्क कॉल है।