ਬਿਹਤਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੱਲ ਇੱਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।

ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ, ਚਿੰਤਤ, ਜਾਂ ਬੋਝ ਹੇਠ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? Medicare Mental Health Check In ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਡਿਜੀਟਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਰੈਫਰਲ ਜਾਂ ਨਿਦਾਨ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਮੁਫ਼ਤ ਡਿਜੀਟਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ। ਉਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Medicare Mental Health Check In ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਕਥਾਵਾਚਕ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਬੋਝ ਹੇਠ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ?

Medicare Mental Health Check In ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇੱਥੇ ਹੀ ਹੋ, ਅਤੇ ਹੁਣੇ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਸਮਝ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। Medicare Mental Health Check In ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਉਂ। ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, Medicare ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, Medicare Mental Health Check In ਰਾਹੀਂ 6 ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਹਾਰਕ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਨਚਰਿਆ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲਗਭਗ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਸਹਾਇਕ ਸੋਚ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਹੁਨਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਆਸਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਂਪਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਆਉਣ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗੋਗੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ। Medicare Mental Health Check In ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ, ਮੂਡ ਖ਼ਰਾਬ ਰਹਿਣਾ, ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਸਾਡੀ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ, ਜਾਗਰੂਕ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਮੁਫ਼ਤ ਡਿਜੀਟਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ/ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਰਾਹੀਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ।

ਹਰੇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਗੈਰ-ਸਹਾਇਕ ਸੋਚ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ
- ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਹੈ?

Medicare Mental Health Check In ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਬੋਝ ਹੇਠ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ
- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇੱਥੇ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ Medicare ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਨੂੰ 1800 595 212 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ Medicare Mental Health Check In ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਇੱਕ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ

Medicare Mental Health Check In ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ, Medicare ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ Medicare Mental Health Check In ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ Medicare ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਤੋਂ ਵਾਪਸੀ ਕਾਲ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ (ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)।

1800 595 212 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਵਾਪਸੀ ਕਾਲ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ Medicare ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ
ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ Medicare ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ
ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 30 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚਰਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੋਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

1. Medicare Mental Health ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 1800 595 212 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ Medicare Mental Health ਦਾ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ।
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ'Medicare Mental Health Check In ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

2. ਸਹਿਯੋਗੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ

ਉਹ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

Medicare Mental Health ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀ (ਪੀਅਰ ਵਰਕਰ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਖ ਦੇ ਸੁਣਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਸਹੀ' ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੇਗਾ।

3. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਾਮਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ Medicare Mental Health Check In ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਈਮੇਲ ਭੇਜਾਂਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਖਾਤਾ ਬਣਾ ਸਕੋ।

4. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਹਰੇਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੋਵੇਗਾ:

- Medicare Mental Health Check In ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ (ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ), ਜਾਂ
- ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਸਵੈ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ), ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਰਗ ਬਦਲਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਨਾਲ।

ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ – ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ।

ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- TTY (ਟੈਲੀਟਾਈਪ): 1800 555 677
- ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਸੁਣੋ: 1800 555 727
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਲੇਅ ਸਰਵਿਸ (National Relay Service) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇMedicare ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ ਲਈ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ: 1800 595 212.

ਅਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਕਿਸੇ ਅਣਜਾਣ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਜਾਪ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ।

ਇਹ ਕਾਲ Medicare ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ/ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ
- ਜੇਕਰ Medicare Mental Health Check In ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੋ

ਕਾਲ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਾਲ ਸਮਾਪਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ, ਨਿਰਾਸ਼, ਬੋਝ ਹੇਠ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

Medicare Mental Health Check In ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ
- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇੱਥੇ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪੰਗਤਾ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣੋ

ਅਜੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ?

ਇਹ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਜਿਹੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ

ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ

ਗ਼ੈਰ-ਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ

ਆਪਣੇ ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰਨਾ

ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ?

Medicare Mental Health ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ Medicare Mental Health Check In ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਹੀ ਹੈ।

1800 595 212 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

Medicare Mental Health Check In ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ Medicare Mental Health Check In ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

Medicare Mental Health Check In ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ

Medicare Mental Health Check In ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾਅ, ਮੂਡ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਚਿੰਤਾ, ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ।

ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਘੱਟ-ਤੀਬਰਤਾ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ (LiCBT) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਹਨ।

ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਤੀਬਰ CBT ਦੇ ਉਲਟ, ਇਹ ਸੇਵਾ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਿਤ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਇਹਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਇਸ ਵੇਲੇ 6 ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ (ਸਵੈ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ (ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ) ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਮ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੁਧਾਰ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

Medicare Mental Health Check In ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ?

Medicare Mental Health Check In 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸੇਵਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਹਾਰਕ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਉਲੀਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀਆਂ, ਵਿਹਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਧਿਆਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖ਼ਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ 'ਤੇ ਹੈ - ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਰੈਫਰਲ ਜਾਂ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Medicare Mental Health Check In ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਰਸਮੀ ਨਿਦਾਨਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 24/7 ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਬੋਝ ਹੇਠ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵਿਆਪਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੇਵਾ ਕਿੱਥੇ ਢੁਕਵੀਂ ਬੈਠਦੀ ਹੈ

Medicare Mental Health Check In, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ (Australian Government) ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ Medicare ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸੂਟ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਹਲਕੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਧਣ/ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਸੇਵਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਇੱਕ ਪੌੜੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗਹਿਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਵੱਲ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜਲਦੀ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ, Medicare Mental Health Check In ਵਿਆਪਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ – ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਲਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਕੀ ਇਹ ਸੇਵਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ?

ਹਾਂ। Medicare Mental Health Check In ਵਰਤਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।

ਇਹ ਸੇਵਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ (Australian Government) ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ St Vincent's Health Australia ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਸੈਸ਼ਨ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕਿਉਂਕਿ Medicare Mental Health Check In ਇੱਕ ਡਿਜੀਟਲ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸੈਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। Medicare Mental Health Check In ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਮੂਡ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਬੋਝਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ Medicare ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਨੂੰ 1800 595 212 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ Medicare Mental Health Check In ਰਾਹੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

Medicare Mental Health Check In ਰਵਾਇਤੀ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ?

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ; ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ; ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ; ਬੇਕਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਚਾਰਨਾ; ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ; ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰਨਾ

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਬੋਝ ਹੇਠ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ?

Medicare Mental Health Check In ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇੱਥੇ ਹੀ ਹੋ, ਅਤੇ ਹੁਣੇ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਸਮਝ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। Medicare Mental Health Check In ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਉਂ। ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, Medicare ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, Medicare Mental Health Check In ਰਾਹੀਂ 6 ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਹਾਰਕ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਨਚਰਿਆ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲਗਭਗ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਸਹਾਇਕ ਸੋਚ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਹੁਨਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਆਸਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਂਪਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਆਉਣ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗੋਗੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ। Medicare Mental Health Check In ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।

ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖੋ - ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਕਦਮ

- ਛੋਟੀਆਂ, ਵਿਹਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਰਲ, ਢਾਂਚਾਗਤ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਓ।

2 ਮਾਰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੋ: ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ

ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ

- ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ (ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ) ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ
- ਨਿਯਮਤ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਲਗਾਤਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਚੈੱਕ-ਇਨ
- ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ
- ਲਗਭਗ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ

- ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਲੱਗੇ
- ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਹੀਂ
- ਲਚਕਦਾਰ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਵਿਕਲਪ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ
- 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ, ਸਭ ਕੁਝ ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ

ਆਪਣੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਉੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਿਆ ਸੀ। ਸਭ ਕੁਝ ਯਾਦ ਰੱਖੇ ਬਿਨਾਂ ਸੰਗਠਿਤ ਰਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

- ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਜੁੜੋ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ)।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਕੈਮ ਤੋਂ ਮਦਦਗਾਰ ਪ੍ਰੌਂਪਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਕੈਮ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਗਾਈਡ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਪ੍ਰੌਂਪਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ, ਕੈਮ ਹਰ ਕਦਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੈ।

ਟਰੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਹੇ ਹੋ

- ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਪੂਰੇ ਕਰੋ।
- ਦੇਖੋ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਅੱਗੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਜਾਪ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ Medicare Mental Health ਨੂੰ 1800 595 212 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ Medicare Mental Health Check In ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਹੈ।