

मुझे अब मदद की जरूरत है

यदि आप, या कोई और, तत्काल खतरे में है, तो कृपया 00 पर कॉल करें

यदि आप आत्महत्या का अनुभव कर रहे हैं, या गंभीर संकट में हैं, तो आपको इसका सामना अकेले करने की ज़रूरत नहीं है। यदि आपके लक्षण अचानक खराब हो जाते हैं या आप असुरक्षित महसूस करते हैं, तो कृपया तुरंत कार्रवाई करें।

[000 पर कॉल करें](#)

संकट सहायता सेवाएँ

लाइफलाइन

Lifeline एक गोपनीय सेवा है जो ऑस्ट्रेलिया में किसी भी व्यक्ति को सहायता प्रदान करती है, जो परेशान महसूस कर रहा है, उसे सामना करने में कठिनाई हो रही है या आत्महत्या के बारे में सोचने में कठिनाई हो रही है।

[13 11 14 पर कॉल करें](#)

सुसाइड कॉल बैक सर्विस

यदि आप आत्महत्या के जोखिम में हैं या इससे प्रभावित हैं, तो 24/7 टेलीफोन परामर्श सहायता निःशुल्क है। लाइफलाइन में प्रशिक्षित परामर्शदाताओं द्वारा वितरित किया गया।

[1300 659 467 पर कॉल करें](#)

किड्स हेल्पलाइन

किड्स हेल्पलाइन ऑस्ट्रेलिया की एकमात्र मुफ्त 24/7 सहायता सेवा है, जो विशेष रूप से 5 से 25 वर्ष की आयु के बच्चों और युवाओं के लिए है। [1800 55 1800](#) पर कॉल करें या [वेबचैट पर जाएं](#)

[1800 55 1800 पर कॉल करें](#)

13YARN

13YARN [Thirteen YARN] उन भीड़ के लिए एक सहायता लाइन है, जो कठिन समय से गुजर रही हैं और उन्हें सूत होने का मन करता है। [Call 13 92 76](#)

[Call 13 92 76](#)

Mental Health Check In

1800 सम्मान

यदि आप, या आपका कोई परिचित, यौन उत्पीड़न या घरेलू और पारिवारिक हिंसा का सामना कर रहा है, तो सहायता करें। [1800 737 732](tel:1800737732) पर कॉल करें

[1800 737 732 पर कॉल करें](tel:1800737732)

अगर आपको मदद की ज़रूरत है, लेकिन यह जरूरी नहीं है

मदद के लिए संपर्क करना कठिन हो सकता है। यदि आपको लगता है कि आप कुछ सहायता का उपयोग कर सकते हैं, लेकिन यह सुनिश्चित नहीं है कि किससे संपर्क किया जाए, तो मेडिकेयर मेंटल हेल्थ आपको सही दिशा में इंगित कर सकता है। मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं ऑस्ट्रेलिया में किसी के लिए भी मुफ्त, गोपनीय मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण सहायता प्रदान करती हैं।

कोई भी इन सेवाओं का उपयोग कर सकता है, यहां तक कि वे भी जो मानसिक स्वास्थ्य सहायता के लिए पहले कभी संपर्क नहीं करते हैं। आपको रेफरल या अपॉइंटमेंट की जरूरत नहीं है।

आपकी प्राथमिकताओं और ज़रूरतों के आधार पर, मेडिकेयर मेंटल हेल्थ सेवाओं तक पहुँचने के अलग-अलग तरीके हैं।

मेडिकेयर मेंटल हेल्थ को कॉल करें

[1800 595 212](tel:1800595212) पर निःशुल्क कॉल करें या अपनी आवश्यकताओं के अनुरूप उचित सहायता विकल्पों के साथ सलाह या कनेक्शन के लिए प्रशिक्षित पेशेवर से बात करने के लिए [मेडिकेयर मेंटल हेल्थ से कॉल बैक का अनुरोध](#) करें (सप्ताह के दिनों में सुबह 8:30 बजे से शाम 5:00 बजे तक, सार्वजनिक छुट्टियों को छोड़कर)।

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

मेडिकेयर मेंटल हेल्थ सेंटर पर जाएं

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य केंद्र एक स्वागत योग्य स्थान प्रदान करते हैं जहां हर कोई मुफ्त और गोपनीय मानसिक स्वास्थ्य जानकारी, सेवाएं और सहायता प्राप्त कर सकता है।

[स्थान देखें](#)

Mental Health Check In

मेडिकेयर मेंटल हेल्थ किड्स हब पर जाएं

मेडिकेयर मेंटल हेल्थ किड्स हब एक सुरक्षित और स्वागत योग्य स्थान प्रदान करते हैं जहां 0 से 12 वर्ष की आयु के बच्चे और उनके परिवार, देखभाल करने वाले और परिजन, मुफ्त मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण सहायता और सेवाएं प्राप्त कर सकते हैं।

[स्थान देखें](#)

मेडिकेयर मेंटल हेल्थ वेबसाइट देखें

अपने या किसी ऐसे व्यक्ति की सहायता करने के लिए उपयोगी मानसिक स्वास्थ्य जानकारी, संसाधन और सेवाएं खोजने के लिए वेबसाइट पर जाएं, जिसकी आप परवाह करते हैं।

[वेबसाइट पर जाएं](#)

अगर आप बात करने के लिए तैयार नहीं हैं

यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि कहां से शुरू करें, लेकिन अभी तक किसी से बात नहीं करना चाहते हैं, तो आप अपने लिए प्रासंगिक विकल्प खोजने के लिए मेडिकेयर मेंटल हेल्थ क्विज़ आजमा सकते हैं।

[प्रश्नोत्तरी शुरू करें](#)

अपने स्थानीय जीपी पर जाएं

आपका स्थानीय जीपी आपकी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को प्रबंधित करने में आपकी मदद कर सकता है और यह निर्धारित कर सकता है कि आप मानसिक स्वास्थ्य उपचार योजना के लिए पात्र हैं या नहीं। यदि आपके पास नियमित जीपी नहीं है या आप नया खोजने में मदद करना चाहते हैं, तो आप हेल्थडायरेक्ट के माध्यम से इसे ढूँढ सकते हैं।

[अपने नज़दीक एक जीपी ढूँढ़ें](#)

याद रखें, आपको इसका सामना अकेले नहीं करना है

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप किस दौर से गुजर रहे हैं, हमेशा मदद हाथ में रहती है। चाहे आप संकट में हों या बस किसी से बात करने की ज़रूरत हो, पूरे ऑस्ट्रेलिया में सहायता 24/7 उपलब्ध है।