ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ, ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 00 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਅਚਾਨਕ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ।

000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

Lifeline (ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ)

Lifeline ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ।

13 11 14 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

Suicide Call Back Service (ਸੁਸਾਈਡ ਕਾਲ ਬੈਕ ਸਰਵਿਸ)

ਮੁਫ਼ਤ 24/7 ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ। Lifeline 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਾਉਂਸਲਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1300 659 467 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

Kids Helpline (ਕਿੱਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)

Kids Helpline ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਇਕੋ-ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ 24/7 ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ 5 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਹੈ। 1800 55 1800 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੈਬਚੈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

1800 55 1800 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

13YARN

13YARN [Thirteen YARN] ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਫ਼ਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਹੈ। 13 92 76 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

13 92 76 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

1800 Respect

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ, ਯੌਨ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ। 1800 737 732 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

1800 737 732 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ Medicare Mental Health ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। Medicare Mental Health ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਜਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, Medicare Mental Health ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

Medicare Mental Health 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 1800 595 212 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ Medicare Mental Health ਤੋਂ ਕਾਲ ਬੈਕ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)।

1800 595 212 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

Medicare Mental Health Centre 'ਤੇ ਜਾਓ

Medicare Mental Health Centres ਇੱਕ ਸੁਆਗਤਯੋਗ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟਿਕਾਣੇ ਵੇਖੋ

Medicare Mental Health Kids Hub 'ਤੇ ਜਾਓ

Medicare Mental Health Kids Hubs ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਆਗਤਯੋਗ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ 0 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਮੁਫ਼ਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟਿਕਾਣੇ ਵੇਖੋ

Medicare Mental Health ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮਦਦਗਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਪਰ ਹਾਲੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਕਲਪ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ Medicare Mental Health ਕਵਿਜ਼ (quiz) ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਵਿਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ GP ਕੋਲ ਜਾਓ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ GP ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ GP ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ healthdirect ਰਾਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ GP ਲੱਭੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਮਦਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪੂਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ 24/7 ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।