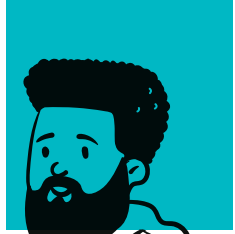
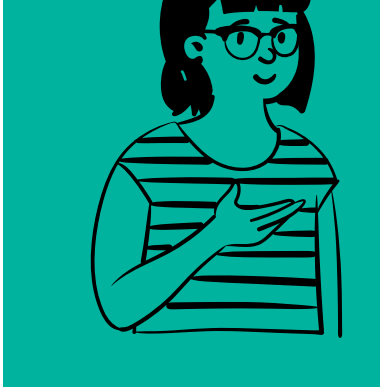


Partners in Wellbeing



कुछ लोगों के लिए, कोरोनावायरस (COVID-19) महामारी के मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और आर्थिक प्रभावों का उनके मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण पर महत्वपूर्ण असर पड़ा है। कई लोग लगातार आने वाली मीडिया की रिपोर्टों और स्थिति के बारे में विवादग्रस्त जानकारी से परेशान तथा अभिभूत भी महसूस कर सकते हैं।

कई प्रकार की भावनाओं को महसूस करना प्राकृतिक है, जैसे कि तनाव, चिंता, व्याकुलता या उदास महसूस करना। इन भावनाओं का COVID-19 महामारी जैसे परेशानी देने वाली स्थितियों और इसके संक्रमण को रोकने के लिए लगाए प्रतिबंधों के दौरान और इनके बाद होना आम है। इन भावनाओं का अनुभव करने का हमेशा यह अर्थ नहीं होता है कि कुछ गलत है।

परन्तु, यदि आप सामना नहीं कर पा रहे/रही हैं या आप कई सप्ताहों से परेशान, चिंताग्रस्त या उदास महसूस कर रहे/रही हैं, तो कल्याण में सहभागी (Partners in Wellbeing) सेवा के माध्यम से सहायता उपलब्ध है।

यह निःशुल्क सेवा आमने-सामने के समर्थन की पेशकश करती है ताकि आपको अपने कल्याण में सुधार करने और सामना करने के लिए कार्यनीतियाँ विकसित करने में मदद मिल सके तथा यह सेवा आपकी आवश्यकतानुसार भावनात्मक समर्थन भी प्रदान करती है।



हम जिस भूमि पर काम करते हैं उसके परंपरागत स्वामियों का आभार प्रकट करते हैं तथा भूतपूर्व, वर्तमान और उभरते बुजुर्गों का सम्मान करते हैं।

कोरोनावायरस महामारी और इसके आगे की अवधि के दौरान आपके मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए समर्थन

मिलकर यह पता लगाना कि क्या गलत है

कल्याण कोच (Wellbeing Coach) के साथ काम करते हुए, आप इस बारे में खोजबीन कर सकते/सकती हैं कि आपके तनाव या चिंता का कारण क्या है और वह आपको आपके सोच-विचारों, भावनाओं तथा अनुभवों पर स्पष्टता प्राप्त करने में मदद कर सकते हैं। उनके साथ बातचीत करना आपके लिए बिना कोई धारणा बनाए अभिभूत, असुरक्षित या व्याकुल महसूस करने के बारे में गोपनीय रूप से बात करने का एक सुरक्षित स्थान होगा।

स्थितियों को नियंत्रण में लाना

कोचिंग और व्यवहारिक सलाह के माध्यम से, आपका कल्याण कोच आपको तनाव तथा चिंता का प्रबंध करने की कार्यनीतियों का पता लगाने और आपके कल्याण तथा आपकी अनुकूलनशीलता को बेहतर बनाने में सहायता करेगा।

जीवन में आगे बढ़ना

हम आपके जीवन में लोगों, समर्थन सेवाओं तथा अन्य संसाधनों की पहचान करने में सहायता करते हैं ताकि तनाव के समय के दौरान आप उनसे मदद ले सकें। यदि आवश्यक हो तो, कल्याण कोच आपके स्थानीय समुदाय में अन्य समर्थन सेवाओं से संपर्क स्थापित करने में आपकी मदद करेगा।

संपर्क बनाए रखना

हम भावनात्मक समर्थन तथा व्यवहारिक सहायता प्रदान करने के लिए आपके साथ नियमित संपर्क रखते हैं और उन कार्यनीतियों का प्रयोग करने में आपकी मदद करते हैं जिनकी पहचान आपने अपने तनाव व अपनी चिंता का प्रबंध करने तथा अपने कल्याण में सुधार करने के लिए की है।

COVID-19 के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करना

जैसे-जैसे COVID-19 पर प्रतिक्रिया किए जाने के परिणामस्वरूप प्रतिबंध और सलाह में बदलाव होता है, आपका कल्याण कोच COVID-19 तथा आपके समुदाय में वर्तमान प्रतिबंधों के बारे में नवीनतम और सटीक जानकारी प्रदान कर सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं के साथ जीवन यापन करने वाले लोगों और उनके देखभालकर्ताओं के लिए अतिरिक्त समर्थन

मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं के साथ जीवन यापन करने वाले लोग और उनके देखभालकर्ता विशेष तौर पर इस समय के दौरान असुरक्षित हो सकते हैं, और अतिरिक्त परेशानी से सामना करना, संपर्क में रहना या कल्याण का प्रबंध करना अधिक कठिन हो सकता है।



हम सभी पृष्ठभूमियों, लिंगों, लैंगिकताओं, संस्कृतियों, निकायों और क्षमताओं से सम्बन्धित लोगों की अनुशंसा और सम्मान करते हैं और उन्हें शामिल करते हैं।

पात्रता

इस सेवा के लिए पात्र होने हेतु, यह आवश्यक है कि आपकी आयु 16 साल या इससे अधिक हो तथा आप:

- जीवन में तनाव पैदा करने वाले अधिक कारकों का अनुभव कर रहे/रही हों तथा सामना करने की आपकी सामान्य कार्यनीतियाँ काम नहीं कर रही हों
- चिंता और/या अवसाद के संकेत देख रहे/रही हों जो कुछ सप्ताहों से चल रहे हों, जैसे कि:
 - उदास या मंद महसूस करना
 - अभिभूत और असुरक्षित महसूस करना
 - ऊर्जा में कमी महसूस करना
 - निराशा की भावनाएँ महसूस करना
 - भय, घबराहट या चिंता होनी
 - सामाजिक स्थितियों से परहेज करना
 - अपने आपको या अन्य लोगों को नुकसान पहुँचाने के विचारा।
- वर्तमान में सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य मनोवैज्ञानिक समर्थन सेवा का प्रयोग नहीं कर रहे/रही हैं।

हो सकता है कि देखभालकर्ता भी किसी प्रियजन को देखभाल प्रदान करने के अतिरिक्त साथ-साथ उन चुनौतियों का अनुभव करें।

शुरूआत करें या अपने किसी जानकार को रेफर करें

अपने कल्याण में सुधार करना शुरू करने के लिए **1300 375 330** पर फोन करके अपने क्षेत्र में *कल्याण में सहभागी (Partners in Wellbeing)* टीम से संपर्क करें।

यदि आप अपने किसी जानकार को रेफर करना चाहते/चाहती हैं, तो आपको इसकी चर्चा पहले उनके साथ करनी चाहिए और उनकी ओर से रेफरल करने के लिए उनकी सहमति लेनी चाहिए।

हम उन लोगों को रेफरल करने का बड़ावा देते हैं जो अपनी पहचान LGBTQIA+, सांस्कृतिक तौर पर विविध, एबोरिजनक या टोरस स्ट्रेट द्वीपवासी लोग, सेवा-निवृत्त सैनिकों और आवासहीनता का अनुभव करने वाले लोगों के तौर पर करते हैं।

कल्याण में सहभागी (Partners in Wellbeing) के बारे में

कल्याण में सहभागी (Partners in Wellbeing) विक्टोरिया की सरकार द्वारा वित्त-पोषित है और इसे पूरे विक्टोरिया में EACH, Neami National और ऑस्ट्रेलियाई सामुदायिक सेवा संगठन (Australian Community Services Organisation, ACSO) द्वारा प्रदान किया जाता है।



कल्याण में सहभागी (Partners in Wellbeing) से संपर्क करें

कल्याण में सहभागी (Partners in Wellbeing) पूरे विक्टोरिया में EACH, Neami National और ACSO द्वारा प्रदान की जाती है। और अधिक जानकारी तथा रेफरल करने के लिए, अपने क्षेत्र में सेवा से संपर्क करें।

फोन:
1300 375 330

उत्तरी, पश्चिमी, आंतरिक, दक्षिणी
Neami National

ई-मेल:
partnersinwellbeing@neaminational.org.au

दक्षिण-पूर्वी, पूर्वी
EACH

ई-मेल:
partnersinwellbeing@each.com.au

क्षेत्रीय
ACSO

ई-मेल:
partnersinwellbeing@acso.org.au

और अधिक जानकारी के लिए यह वेबसाइट देखें: www.partnersinwellbeing.org.au