இப்படிப்பட்ட சிரமமான காலங்களில், சிறிது நிலையில்லாமல் இருப்பது பொதுவானதே.

நீங்கள் சிறிது மன-அழுத்தத்துடனோ, படபடப்பாகவோ, சோகமாகவோ இருக்கக்கூடும்.

ஆனால், இந்த உணர்வுகள் அளவுக்கதிமாக ஆகிவிட்டால், அல்லது சிறிது காலத்திற்குத் தொடர்ந்து நீடித்தால் என்ன செய்வது?

எவ்வளவு விரைவாக நீங்கள் HeadtoHelp (ஹெட்-டு-ஹெல்ப்) எனும் சேவையின் உதவியை நாடுகிறீர்களோ, அந்த அளவிற்கு அது உங்களுக்கு நலம் பயக்கும்.

தொலைபேசி மூலம் அழையுங்கள் 1800 595 212

மற்றும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் மிகச் சிறந்த மன-நல ஆதரவுதவியினைப் பெறுங்கள்.

HeadtoHelp

HeadtoHelp

1800 595 212

உரையாடல் ஒன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்

சுகாதாரத் தொழிலாளர் ஒருவர் உங்களிடம் சில கேள்விகள் கேட்பார். உங்களுடைய தற்போதையத் தேவைகளுக்கு எப்படிப்பட்ட ஆதரவுதவிகள் மிகவும் ஏற்றதாக இருக்கும் என்பதை நாங்கள் விளங்கிக்கொள்ள நீங்கள் கொடுக்கும் தகவல்கள் எமக்கு உதவியாக இருக்கும்.

உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவியின் அளவு-நிலை என்ன என்பதைத் தீர்மானியுங்கள்

சிறிது காலமாக நீங்கள் மன உளைச்சளுக்கு ஆளாகியிருந்தால், அல்லது உங்களுடய வாழ்க்கை, உடல் நலம் அல்லது தொடர்புறவுகள் மீது தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தும் அறிகுறிகள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுக்கொண்டிருந்தால், உங்களுக்கு உதவக்கூடிய சேவைகளுக்கு உங்களை வழி நடத்த எம்மால் இயலும்.

உங்களுக்கு மிகவும் ஏற்ற சேவையுடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்

தற்போது இயங்கிக்கொண்டிருக்கும் சேவைகள், அல்லது HeadtoHelp சேவை மையங்களில் ஒன்றின் மூலமாக உங்களுக்குத் தேவைப்படும் சிகிச்சையும், ஆதரவுதவியும் ஏற்பாடு செய்யப்படலாம்.

HeadtoHelp ஒரு நெருக்கடி கால சேவை அல்ல. உங்களுக்கு உடனடி உதவி தேவைப்பட்டாலோ, உங்களுக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ தீங்கு ஏற்படும் ஆபத்தில் நீங்கள் இருந்தாலோ, தயவு செய்து 000-வை அழையுங்கள்.

HeadtoHelp என்பது, மன உளைச்சளுக்கு அல்லது மன-நோய்க்கு ஆளாகிக்கொண்டிருக்கக் கூடிய எவ்வொரு வயதையும் சார்ந்த விக்டோரிய மாநில வாசிகளுக்குக் கிடைக்கும் ஒரு இலவச சேவையாகும்.

கட்டணம் செலுத்த வேண்டிய மற்ற சேவைகளுக்கு ஒருவரைப் பரிந்துரைத்தால், அவருடைய நிதி நிலைமையை HeadtoHelp சேவை கருத்தில் கொள்ளும்.

‘டெலி-ஹெல்த்’ எனும் தொலை-வழி சுகாதார சேவை மூலமாகவோ, எமது மையம் ஒன்றில் நேரடியாகவோ உங்களுக்கு உதவுவதற்கான மன-நலத் தாதியர்கள், சமூக சேவகர்கள், சம-நிலைப் பணியாளர்கள், மது மற்றும் இதர போதை-வஸ்து சிகிச்சை குறித்த பணியாளர்கள், அல்லது பொது-மருத்துவர்கள் மற்றும் உளவியலாளர்களுடன் பணியாற்றும் மற்ற சுகாதாரத் தொழிலர்கள் ஆகியோர் எமது அணிகளில் இடம்பெறுவர்.

இதைப் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள 1800 595 212 எனும் இலக்கத்தினை அழையுங்கள், அல்லது headtohelp.org.au எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

Australian Government

phn
An Australian Government Initiative

HeadtoHelp சேவையானது Victoria’s Primary Health Networks எனும் கட்டமைப்பு டன் ஒத்துழைப்பாய் இயங்கும் ஒரு முன்னெடுப்பாகும், மற்றும் இது Australian Government -இன் நிதியுதவியைப் பெறுகிறது.