



सभी ब्रोशरों तक पहुँच प्राप्त करने के लिए QR कोड स्कैन करें।



## देखभालकर्ता सहायता समूह

यदि आप अन्य परिवारों से जुड़ना चाहते हैं:

- Transcultural Mental Health Centre (ट्रांसकल्चरल मानसिक स्वास्थ्य केंद्र): [www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre-tmhc/community/carers](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre-tmhc/community/carers)
- WayAhead: मैं वेबसाइट पर CALD सहायता समूहों को कहाँ खोज सकता/ती हूँ? सर्च बार में CALD और पोस्टकोड के साथ खोजें [Search Results | WayAhead Directory](#)
- Carer Gateway (केयरर गेटवे): [www.carergateway.gov.au/translated-resources](http://www.carergateway.gov.au/translated-resources) देखें

## आगे की जानकारी

- **NSW Mental Health Line (मानसिक स्वास्थ्य लाइन):**
  - > 24 घंटे उपलब्ध फोन सेवा-1800 011 511
  - > Transcultural Mental Health Centre (ट्रांसकल्चरल मानसिक स्वास्थ्य केंद्र):
    - > फ़ोन: (02) 9912 3850; सोमवार से शुक्रवार 8:30am - 5:00pm
    - > ईमेल: [tmhc@health.nsw.gov.au](mailto:tmhc@health.nsw.gov.au)
  - > Transcultural Mental Health Centre (ट्रांसकल्चरल मानसिक स्वास्थ्य केंद्र):1800 648 911 सोमवार से शुक्रवार; 9:00am-4:30 pm.

Transcultural Mental Health Line, NSW में रहने वाले तथा सांस्कृतिक और भाषाई रूप से विविध समुदायों वाले लोगों को सहायता प्रदान करने के लिए एक टेलीफोन सेवा है।

- **परिवार एवं देखभालकर्ता मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम:** <https://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/Pages/services-family-carer.aspx>
- **Lifeline: देखभालकर्ताओं के लिए टूल किट:** [www.lifeline.org.au/media/wyjpzxw5/web\\_sept\\_11-4pp-tool-kit\\_help\\_someone\\_at\\_risk\\_of-suicide.pdf](http://www.lifeline.org.au/media/wyjpzxw5/web_sept_11-4pp-tool-kit_help_someone_at_risk_of-suicide.pdf).

यदि कोई व्यक्ति व्यक्तिगत परेशानी या तनाव का सामना कर रहा है या स्वयं को नुकसान पहुँचाने के बारे में सोच रहा है तो Lifeline को कॉल करें: 24 घंटे उपलब्ध फोन सेवा 13 11 14

- **Beyond Blue:** [www.beyondblue.org.au/get-support/support-someone/look-after-your-mental-health-and-wellbeing-as-a-supporter](http://www.beyondblue.org.au/get-support/support-someone/look-after-your-mental-health-and-wellbeing-as-a-supporter) 1300 22 4636
- **Carer Gateway:** [www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au) 1800 422 737
- **Carers NSW:** [www.carersnsw.org.au](http://www.carersnsw.org.au) 02 9280 4744
- **Safe Havens Cafes:** आत्महत्या करने के बारे में सोचने वाले लोगों के लिए NSW Health की पहल [www.health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx)

सांस्कृतिक और भाषाई रूप से विविध (Culturally and Linguistically Diverse - CALD) लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य

## सहायक जानकारी

यह ब्रोशर (पुस्तिका) सांस्कृतिक और भाषाई रूप से विविध पृष्ठभूमि के लोगों के लिए जानकारी प्रदान करता है। इस जानकारी से आपको अपने द्वारा देखभाल किये जा रहे किसी ऐसे व्यक्ति की सहायता करने में मदद मिल सकती है जो अस्वस्थ, व्याकुल या तनावग्रस्त महसूस कर रहा हो।

Hindi | हिन्दी



**Mental Health Carers NSW**

Proudly funded by





## क्या आपके द्वारा देखभाल किये जाने वाला कोई व्यक्ति दुखी, चिंतित या अस्वस्थ महसूस कर रहा है?

जीवन में होने वाले उतार-चढ़ाव से दुखी महसूस करना आम बात है। लेकिन यदि आपके द्वारा देखभाल किये जा रहे व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य लंबे समय से खराब है, उसे अपने दैनिक जीवन को प्रबंधित करने में कठिनाई होती है, उसका मूड अचानक बदल जाता है या यदि वह स्वयं को नुकसान पहुँचाने की बात करता है, तो उसे सहायता प्रदान करवाना और स्वयं को सहयोग दिलवाना महत्वपूर्ण है।

जिस व्यक्ति की आप देखभाल कर रहे/ही हैं, क्या वह परेशानी का सामना कर रहा है, इससे जुड़े संकेतों के बारे में अन्य जानकारी प्राप्त करने के लिए, इस ब्रोशर के पिछले पृष्ठ पर दिए गए QR कोड को स्कैन करें और इस संसाधन को देखें, 'Supporting Someone through a Mental Health Crisis (मानसिक स्वास्थ्य संकटकाल से गुजर रहे किसी व्यक्ति की सहायता करना)'।



## मैं क्या कर सकता/ती हूँ?

अपने डॉक्टर से बात करें। आपका डॉक्टर आपके द्वारा देखभाल किये जा रहे व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में प्रश्न पूछेगा और फिर मानसिक स्वास्थ्य योजना बनाएगा। मानसिक स्वास्थ्य योजना में उनके जीवन, स्वास्थ्य, जुड़ाव, आध्यात्मिकता और भावनात्मक कल्याण के सभी पहलुओं को शामिल किया जाता है।

कभी-कभार डॉक्टर आपके द्वारा देखभाल किये जा रहे व्यक्ति को विशेषज्ञ मानसिक स्वास्थ्य सहायताकर्ताओं, जैसे परामर्शदाताओं, मनोवैज्ञानिकों और मनोचिकित्सकों को रेफर कर देंगे।



## देखभालकर्ता के रूप में मेरे क्या अधिकार हैं?

आपको निम्नलिखित अधिकारों की उम्मीद करनी चाहिए:

- आपकी संस्कृति को मान्यता मिलना तथा सांस्कृतिक रूप से सुरक्षित समर्थन प्राप्त करना जहाँ आप सहज और समझे जाने का अनुभव करते हैं।
- अपनी संस्कृति और पहचान के लिए सम्मान प्राप्त करना।
- आपके प्रश्नों का स्पष्ट रूप से उत्तर दिया जाना।
- समान पृष्ठभूमि वाले व्यक्ति से बात करने में सहायता दिए जाने, उदाहरण के लिए किसी पुरुष या महिला से बात कराए जाने, या जो आपकी भाषा बोलता हो।
- अनुवाद और दुभाषिया:
  - > आप दुभाषिए के लिए पूछ सकते हैं और सभी के लाभ के लिए अपनी भाषा में सामग्री का अनुवाद करवा सकते हैं, फिर चाहे आपको या आपके परिवार के किसी अन्य व्यक्ति को अंग्रेजी की समझ हो।
- गोपनीयता और निजता:
  - > आपको गोपनीयता और निजता का अधिकार है। डॉक्टर आपकी अनुमति के बिना आपके द्वारा देखभाल किये जा रहे व्यक्ति के बारे में आपके द्वारा साझा की गई किसी भी जानकारी को उन्हें या किसी और को नहीं बता सकते हैं।
  - > Translating and Interpreting Service (अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा) (TIS) द्वारा भी आपको गोपनीयता और निजता प्रदान की जाती है।

जिस व्यक्ति की आप देखभाल करते हैं, उसे भी गोपनीयता और निजता का अधिकार प्राप्त है। इसका अर्थ यह है कि आप जिस व्यक्ति की देखभाल करते हैं, उसके बारे में आपको स्वास्थ्य पेशेवरों से जानकारी नहीं मिल सकती है।

आप जिस व्यक्ति की देखभाल करते/ती हैं, उसके लिए आपके साथ नामित देखभालकर्ता (Designated Carer) फॉर्म भरना सहायक हो सकता है, ताकि डॉक्टरों के पास उनके उपचार और दवा के बारे में आपसे बात करने की अनुमति हो: [www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/legislation/Documents/nh606713a.pdf](http://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/legislation/Documents/nh606713a.pdf)



## सहायक संकेत

भले ही जिस व्यक्ति की आप देखभाल करते हैं, वह अभी अंग्रेजी बोलता/ती हो, लेकिन हो सकता है कि अस्वस्थ होने पर वह अपनी भाषा में ही संबोधित किया जाना पसंद करे।

यदि आप या वह व्यक्ति जिसकी आप देखभाल करते हैं, सेवाओं में शारीरिक रूप से उपस्थित होना पसंद नहीं करते हैं, तो इस बारे में पूछें कि यदि आप किसी से ऑनलाइन बात कर सकते हैं या कोई घर पर आकर आपको मिल सकता है।



## मैं अनुवाद और भाषांतरण के बारे में जानकारी कहाँ से प्राप्त कर सकता/ती हूँ?

अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा: फोन पर तत्काल भाषांतरण | [Translating and Interpreting Service \(TIS National\)](http://Translating and Interpreting Service (TIS National))

[www.tisnational.gov.au/en/Our-services/interpreting-services/Immediate-phone-interpreting](http://www.tisnational.gov.au/en/Our-services/interpreting-services/Immediate-phone-interpreting)

फोन: 131 450 (ऑस्ट्रेलिया के भीतर), +613 9268 8332 (ऑस्ट्रेलिया के बाहर)

