Australian Government
Department of Health and Aged Care

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤੇ

ਕੌਮੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ

ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ (Lifeline)

13 11 14

24/7 **ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ**

ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ ਟੈਕਸਟ

0477 13 11 14

24/7 **ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ** – ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ ਦੇ ਇਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਕਟ ਸਹਿਯੋਗੀ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ-ਨੂੰ-ਇਕੱਲਾ ਟੈਕਸਟ

ਬਿਓਂਡ ਬਲਿਊ (Beyond Blue) ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ

1300 22 4636

ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ। ਸੰਖੇਪ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਤਮਘਾਤ - ਵਾਪਸ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸੇਵਾ (Suicide Call Back Service)

1300 659 467

ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 24/7 ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਉਪਰ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ

ਮੈਂਨਜ਼ ਲਾਈਨ (MensLine)

1300 78 99 78

ਮਰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ (ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ), ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਉਪਰ 24/7 ਮੁਫ਼ਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (Kids helpline)

1800 55 1800

5 ਤੋਂ 25 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ **ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ** ਵਾਸਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (Kids helpline) ਵਿਖੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵੈੱਬ-ਚੈਟ, ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ (Head to Health)

1800 595 212

ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਲਈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਹ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ।

ਬਟਰਫਲਾਈ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Butterfly Foundation)

1800 334 673

1800 ED HOPE

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਜੋ **ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ** ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰੂਪ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ, ਭਾਂਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਸਮਾਜਕ ਕੰਮਾਂ ਜਾਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਰੂਪ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਹੈ।

ਬਲਿਊ ਨੌਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Blue Knot Foundation)

1300 657 380

ਅਸੀਂ **ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ** ਤੋਂ ਬੱਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਜੀਵਨ ਸਾਥੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕੇਅਰਰਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (Carers Australia)

1800 242 636

ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਾਂਤ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ **ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ** ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਮਿਆਦ ਲਈ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਕਿਊਲਾਈਫ਼ (Qlife)

1800 184 527 (ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ – ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ)

ਕਿਊਲਾਈਫ਼ (Qlife) ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗੁੰਮਨਾਮ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ **LGBTI** ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਾਮੁਕਤਾ, ਪਛਾਣ, ਲਿੰਗ, ਸਰੀਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1800 RESPECT

1800 737 732

ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ, ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ

1800 250 015

ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈਂਟਲਾਈਨ। ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ

1800 858 858

ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਓਪਨ ਆਰਮਜ਼ (Open Arms) ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ

1800 011 046

ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ

ADF ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ

1800 628 036

ADF ਦੇ ਵਰਤਮਾਨ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ

ਪੈਂਡਾ (PANDA)

1300 726 306

ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (Perinatal Anxiety & Depression Australia) ਸਾਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ **ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ** ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਔਰਤਾਂ, ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 7:30 ਵਜੇ ਤੱਕ

SANE

1800 187 263

SANE ਉਹਨਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸਾਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ **ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ**, ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਦਮੇ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੁੱਖ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਰਾਜਾਂ/ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨਾਂ

ਇਹ ਲਾਈਨਾਂ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬੇਨਤੀਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਰਤਾਰਾ; ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ; ਆਤਮਘਾਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਭੜਕਣਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁਫਾੜ ਮਾਨਸਿਕਤਾ (schizophrenia) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਤਜ਼ਰਬਾ।

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਅਵੱਸ਼ਕਤਾ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਰਸਾਂ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕਾਂ, ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ACT

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਿਰਧਾਰਣ (ਟ੍ਰਾਈਜ) ਟੀਮ

1800 629 354

ਅਕਸੈਸ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (Access Mental Health), ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

NSW

NSW ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ

1800 011 511

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਅਮਲੇ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ, ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁਣੇ ਲੋੜ ਹੈ।

NT

ਨੌਰਦਰਨ ਟੈਰੀਟਰੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ

1800 682 288

NT ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ

QLD

24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਲਾਈਨ

1300 642 255

ਗੁਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨਿਰਧਾਰਣ (ਟ੍ਰਾਈਜ) ਸੇਵਾ ਜੋ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੀ ਜਨਤਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਕਰੇਗੀ।

SA

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਿਰਧਾਰਣ (ਟ੍ਰਾਈਜ) ਸੇਵਾ 24/7

13 14 65

ਇਹ ਸੇਵਾ: ਜਨਤਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਮੁੱਖ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ; ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟਕਾਲ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਇਸ ਦੇ ਅਮਲੇ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕੀ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ ਓਥੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣਗੇ।

TAS

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ

1800 332 388

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਾਸਤੇ। ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨਿਰਧਾਰਣ (ਟ੍ਰਾਈਜ) ਸੇਵਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕੀ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

VIC

ਆਤਮਘਾਤੀ ਲਾਈਨ ਵਿਕਟੋਰੀਆ

1300 651 251

ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ..

WA

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਲਾਈਨ

1800 555 788 (ਮੈਟਰੋ)

1800 676 822 (ਪੀਲ)

1800 552 002 (ਦਿਹਾਤੀ)

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸੰਕਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ; ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਆਵਾਗੌਣ; ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ; ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਜਦ ਵਧੇਰੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ-ਸਲਾਮਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਵਧੀਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟ

ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਛੋਟਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਲੋਕ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 10 ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਛੋਟਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (ਜੀ ਪੀ) ਨਾਲ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/better-access-initiative 'ਤੇ **ਬਿਹਤਰ ਪਹੁੰਚ ਪਹਿਲਕਦਮੀ** ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਖੇਤਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ (PHNs) ਨੂੰ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। PHNs ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਚਾਲੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ ਜਿੱਥੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ PHN, ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ **https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/phn/your-local-phn/find-your-local-phn** 'ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਰੰਤਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨਤਿਜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਗੁਆਚਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਕਈ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਜਾਰੀ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰ 12-25 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਔਸਤ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਨੂੰ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਔਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਇੱਥੇ ਵੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ: **https://headspace.org.au/.**

ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਵੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ: **https://www.embracementalhealth.org.au/welcome**

ਜੇ ਉਪਰੋਕਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (Translating and Interpreting Service - TIS National) ਨੂੰ 131 450 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ: **https://www.tisnational.gov.au/**

ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ (Head to Health)

ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ (Head to Health) ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਘੁੰਮਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਕੇਂਦਰ

- ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ (Head to Health) ਬਾਲਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਬਾਲਗਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਵਾਗਤਮਈ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਸ਼ਟ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ (Head to Health) ਦੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪੈਰਵਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਔਸਤ ਤੋਂ ਤੀਬਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤੋਂ ਔਸਤ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ (Head to Health) ਕੇਂਦਰ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਿਲਣ ਵਾਸਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ (ਜੀ ਪੀ) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ 1800 595 212 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਕੇਂਦਰ **(https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services#locations)** 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ (Head to Health) ਕੇਂਦਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੈਲਥ ਪੌਪ ਅੱਪ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ (VIC ਅਤੇ NSW)

- COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ NSW ਅਤੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ (Head to Health) ਪੌਪ ਅੱਪ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।
- ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ (Head to Health) ਪੌਪ ਅੱਪ ਕਲੀਨਿਕ ਮੁਫ਼ਤ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਅਤੇ COVID-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ 1800 595 212 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਕਲੀਨਿਕ **(https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services#clinics)** 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ (Head to Health) ਪੌਪ ਅੱਪ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ (Head to Health) ਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ

- ਕੌਮੀ ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ (Head to Health) ਦੀ ਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 1 ਜੁਲਾਈ 2022 ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਿਤ ਸਥਾਨਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ (Head to Health) ਨੂੰ 1800 595 212 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ (Head to Health) ਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮਕਾਜ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ (ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ (Head to Health) ਕੋਈ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ (Lifeline) ਨੂੰ 13 11 14 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਤਮਘਾਤ ਲਾਈਨ (SuicideLine) ਨੂੰ 1300 651 251 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਹੀ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

- ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ (Head to Health) ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ **https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।