विक्टोरिया में मानसिक स्वास्थ्य और भलाई सेवा (मेंटल हेल्थ एंड वेलबिइंग लोकल) तक पहुंच प्राप्त करना

Hindi | हिन्दी

यह संसाधन मानसिक स्वास्थ्य और भलाई सेवाओं (MHWLs) के बारे में जानकारी प्रदान करता है। इसमें यह बताया गया है कि MHWLs किस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं का सामना करने वाले ऑटिस्टिक लोगों की सहायता कर सकती हैं। इसमें यह भी बताया गया है कि आप MHWL सेवा से संपर्क कैसे कर सकते हैं।

MHWL क्या है?

MHWLs 26 वर्ष और उससे अधिक आयु के वयस्कों के लिए एक सेवा है। ये सेवाएँ आपकी व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुरूप मानसिक स्वास्थ्य और भलाई सहायता प्रदान कर सकती हैं। यदि आप मानसिक स्वास्थ्य और/या नशीले पदार्थों के सेवन की चिंताओं का सामना कर रहे हैं तो ये सेवाएँ आपको उपचार और देखभाल भी प्रदान कर सकती हैं। वे विक्टोरिया-भर में अलग-अलग स्थानों में काम करती हैं।

यह सेवा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं वाले किसी व्यक्ति का समर्थन करने वाले परिवारों, देखभालकर्ताओं और दोस्तों के लिए भी उपलब्ध है। MHWLs सेवाएँ देखभाल करने की आपकी भूमिका में और आपकी अपनी मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताओं के साथ आपकी सहायता कर सकती हैं।

MHWLs सेवाओं को उन स्थानीय समुदायों के साथ और उनके लिए बनाया गया है जिनकी वे सेवा करती हैं। ये सेवाएँ आपके स्थानीय क्षेत्र में स्थित समर्थनों और अन्य सेवाओं से जुड़ने में आपकी सहायता कर सकती हैं। इन सेवाओं का डिज़ाइन आसानी से पहुंच के भीतर अर्थात सुलभ होने के लिए किया गया है, चाहे वह पहुँच फोन से, वॉक-इन करके या घर पर आकर मिलने से हो।

MHWLs सेवाएँ किस प्रकार का समर्थन प्रदान करती हैं?

जब आप किसी MHWL सेवा का उपयोग करते हैं, तो वे आपकी आवश्यकताओं का प्रारंभिक मूल्यांकन करेंगे। फिर वे आपके साथ एक देखभाल योजना बनाएंगे। इस पूरी प्रक्रिया में वे आपके द्वारा निर्देशित होंगे।

MHWLs लघु, मध्यम और दीर्घकालिक (अधिकतम 12 महीने की अवधि के लिए) विभिन्न प्रकार की सेवाएँ प्रदान कर सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- किसी मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता के साथ **आमने-सामने का समर्थन**।
- **व्यावहारिक जीवन कौशल से जुड़ी सहायता**, उदाहरण के लिए, सामुदायिक समूहों या गतिविधियों से जुड़ना। इसमें आवश्यकतानुसार अन्य सामुदायिक और सामाजिक सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करने में आपकी सहायता करना शामिल हो सकता है (जैसे, वित्तीय, रोजगार और/या आवास सेवाएँ)।
- **शिक्षा, स्वयं सहायता और पीयर (समान स्थितियों वाले व्यक्तियों के) सहायता** समूह जो सीखने, अनुभव साझा करने और सामाजिक संबंध के अवसर पैदा करते हैं।

MHWLs सेवाएँ आपकी देखभाल का समन्वय भी कर सकती हैं और जीपी (डॉक्टर), प्राइवेट थेरेपिस्ट, विशेषज्ञ सेवाओं और सम्भवत: आपकी सहायता करने वाले अन्य स्वास्थ्य-देखभाल पेशेवरों के साथ काम कर सकती हैं।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि MHWLs सेवाएँ ऑटिज्म मूल्यांकन और निदान सेवाएं प्रदान नहीं करती हैं। वे संकटकालीन सेवाएँ भी नहीं हैं।

यदि आप NDIS वित्त पोषित सहायता प्राप्त करते हैं, तो MHWLs सेवाएँ आपको उसी प्रकार की सहायता प्रदान नहीं कर सकती हैं।
वे ऐसी अन्य सेवाओं के साथ आपकी सहायता कर सकती हैं जो आपकी NDIS योजना से अलग हैं।

MHWLs सेवाएँ ऑटिस्टिक समुदाय की सहायता कैसे कर सकती हैं

- आपकी मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताओं का आकलन करना और अगले चरणों की पहचान करने के लिए आपके साथ काम करना।
- ऑटिस्टिक लोगों और/या उनके माता-पिता/देखभालकर्ताओं को पीयर (समान स्थितियों वाले व्यक्तियों के) सहायता समूहों से जोड़ना।
- यदि आप माता-पिता/देखभालकर्ता, परिवार के सदस्य या मित्र हैं, तो MHWLs सेवाएँ आपको सहायता प्रदान कर सकती हैं।
- आप एक ऐसे पीयर (समान स्थितियों वाले) कार्यकर्ता से बात कर सकते हैं जिसने अपने जीवन में मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं का अनुभव किया है।
- विशेषज्ञों के रेफरल सहित अन्य मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के साथ आपकी सहायता करना।
- स्थानीय सामुदायिक समूहों और सामाजिक गतिविधियों को खोजने में आपकी सहायता करना जिनके साथ आप जुड़ सकें।

- यदि आप अन्य सेवाओं और समर्थनों तक पहुँचने में बाधाओं का सामना कर रहे हैं तो अपने आप से अपना पक्षसमर्थन करने में आपकी सहायता करना।
- स्वतंत्र रूप से जीवन-यापन के कार्यों में आपकी सहायता करना, जैसे बुकिंग अपॉइंटमेंट, बजट बनाना, गाड़ी चलाना और खरीदारी करना।
- NDIS और अन्य सरकारी सेवाओं को नेविगेट करने अर्थात समझने में आपकी सहायता करना।
- जहां आवश्यक हो, आपको इंटरनेट और कंप्यूटरों तक मुफ्त ड्रॉप-इन ऐक्सेस देना।
- यदि आपको विनियमित करने के लिए एक निजी स्थान की आवश्यकता है तो निजी कमरे उपलब्ध हैं।
- आप चाय या कॉफी के लिए आ सकते हैं और अपने आप को स्थान से परिचित कर सकते हैं।

अलग-अलग MHWLs द्वारा प्रदान की जाने वाली सहायता और सेवाएं अलग-अलग हो सकती हैं। ये सेवाएँ क्या पेशकश कर सकती हैं, इसके बारे में और अधिक जानकारी के लिए अपनी स्थानीय MHWL सेवा से संपर्क करें।

मैं MHWL तक पहुँच कैसे प्राप्त कर सकता हूँ?

पात्रता संबंधी आवश्यकताएँ:

यह आवश्यक है कि

- आपकी आयु 26 साल और उससे अधिक हो।
- कुछ मामलों में, आप स्थानीय क्षेत्र के निवासी हों। ऐसा यह सुनिश्चित करने के लिए है कि जहाँ आप रहते हैं आपको उस क्षेत्र के करीब सहायता मिले।

आपको निम्नलिखित की आवश्यकता नहीं है

- किसी रेफरल की।
- मेडिकेयर कार्ड की।
- MHWL सेवाओं के लिए भुगतान करने की। MWHL तक पहुँच प्राप्त करने की कोई लागत नहीं है और उनकी सेवाएँ निःशुल्क हैं।

यह जानने के लिए कि MHWLs कहाँ स्थित हैं, यहाँ क्लिक करें। नए MHWLs के खुलते ही सूची को अपडेट किया जाएगा। यह पहचान करें कि कौन सा MHWL आपके लिए स्थानीय है या आप जहां रहते हैं उसके सबसे करीब है। एक बार ऐसा करने के बाद, आप निम्नलिखित तरीकों से MHWL से संपर्क कर सकते हैं:

- फ़ोन
- व्यक्तिगत रूप से सेवा का दौरा करना (किसी अपॉइंटमेंट की आवश्यकता नहीं है)
- कुछ मामलों में, MHWLs आपसे मिलने आपके घर आ सकते हैं। इसकी पहले से व्यवस्था करने की आवश्यकता होगी। इसकी चर्चा करने के लिए फोन या व्यक्तिगत रूप से अपने MHWL से संपर्क करें

MHWL के फोन नंबरों और पतों के बारे में जानकारी के लिए ऊपर दी गई सूची देखें। अलग-अलग MHWL का कार्य-समय अलग-अलग होता है। और अधिक जानकारी के लिए प्रासंगिक MHWL की वेबसाइट पर जाएं। MHWL वेबसाइट्स की एक सूची यहाँ उपलब्ध है।

देखभालकर्ताओं, परिवारों और दोस्तों का किसी अन्य व्यक्ति की ओर से MHWL से संपर्क करने के लिए स्वागत है। इस स्थिति में, सुनिश्चित करें कि आपको ऐसा करने के लिए उस व्यक्ति की सहमति मिल चुकी है।

सहायता के लिए ऑटिज्म कनेक्ट (Autism Connect) से संपर्क करें:

हमारे ऑटिज्म कनेक्ट सलाहकार आपको MHWL से मुलाकात करने की तैयारी करने में मदद करने के लिए सामान्य सलाह और जानकारी प्रदान कर सकते हैं।

फोन: 1300 308 699
ईमेल: info@autismconnect.org.au
वेबसाइट और वेबचैट:
www.amaze.org.au/autismconnect/