

وڪٽوريه ميڻ ميٽل بيلتھ اينڊ ويل بينگ لوڪل (ذہني صحت کي سروس) حاصل کرنا

Urdu | اردو

يہ معلوماتی وسیلہ ميٽل بيلتھ اينڊ ويل بينگ لوڪلز (MHWLS) کے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے۔ یہ واضح کرتا ہے کہ MHWLS کس طرح سے آئزم رکھنے والے اور ذہني صحت کے مسائل سے دوچار افراد کي مدد کر سکتی ہیں۔ اس سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ آپ MHWL سروس سے کیسے رابطہ کر سکتے ہیں۔

MHWL سے کیا مراد ہے؟

MHWL سے مراد 26 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد کے لیے ایک سروس ہے۔ یہ سروس آپ کی انفرادی ضروریات کے مطابق، ذہني صحت اور فلاح کے لیے موزوں مدد فراہم کر سکتی ہے۔ اگر آپ کو ذہني صحت اور/یا منشیات کے استعمال جیسے مسائل پیش ہیں تو یہ سروس آپ کو علاج اور نگہداشت بھی فراہم کر سکتی ہے۔ یہ سروس وڪٽوريه بھر ميں مختلف مقامات پر دستیاب ہے۔

یہ سروس ذہني صحت کے مسائل رکھنے والوں کے اہل خانہ، نگہداشت کرنے والوں اور دوستوں کے لیے بھی دستیاب ہے۔ MHWLS آپ کو دوسروں کی نگہداشت کا کردار نبھانے اور آپ کی اپنی ذہني صحت کی ضروریات کے سلسلے میں بھی مدد فراہم کر سکتی ہیں۔

MHWLS جن مقامی کمیونٹیوں کے لیے کام کرتی ہیں، یہ ان کے ساتھ اور ان کے لیے ہی بنائی گئی ہیں۔ یہ آپ کو آپ کے مقامی علاقے میں دستیاب مدد اور خدمات کے ساتھ رابطہ کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ انہیں اس انداز میں تشکیل دیا گیا ہے کہ ان تک رسائی آسان ہو، چاہے لوگ فون پر رابطہ کریں، واک این کریں (پہلے وقت لیے بغیر سروس میں آجائیں) یا پھر اپنے گھر میں بلانا چاہیں۔

MHWLs کس قسم کی مدد فراہم کرتی ہیں؟

جب آپ کسی MHWL سے رابطہ کریں گے، تو وہ آپ کی ضروریات کی ابتدائی اسیسمنٹ (جائزہ) کریں گی۔ پھر وہ آپ کے ساتھ مل کر ایک کیئر پلان بنائیں گی۔ اس تمام عمل میں ان کی رہنمائی آپ کریں گی۔ MHWLs مختصر، درمیانی یا طویل مدت (12 مہینوں تک) کے لیے بہت سی مختلف خدمات فراہم کر سکتی ہیں جن میں درج ذیل شامل ہیں:

- **انفرادی مدد جو ایک ذہنی صحت کا کارکن آپ کو دیتا ہے۔**
- **زندگی میں درکار عملی صلاحیتوں سے متعلقہ مدد** جیسے کمیونٹی گروپس یا سرگرمیوں سے منسلک ہونا۔ اس میں آپ کو حسبِ ضرورت دیگر کمیونٹی اور سماجی خدمات (جیسے مالی خدمات، روزگار اور/یا رہائشی خدمات) حاصل کرنے میں مدد دینا شامل ہو سکتا ہے۔
- **آگہی، اپنی مدد آپ اور پیئر سپورٹ گروپس** جو سیکھنے، اپنے تجربات میں ایک دوسرے کو شریک کرنے اور سماجی تعلق کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔
- MHWLs آپ کی نگہداشت میں ربط بھی لا سکتی ہیں اور آپ کی مدد کرنے والے جی پی، پرائیویٹ تھراپسٹس، خصوصی سروسز اور دیگر طبی کارکنوں کے ساتھ کام بھی کر سکتی ہیں۔
- **یہ ذہن میں رکھنا اہم ہے کہ MHWLs آٹزم کی اسیسمنٹ اور تشخیص کی خدمات فراہم نہیں کرتیں۔ یہ کرائسس سروس بھی نہیں ہیں۔**

اگر آپ NDIS فنڈنگ سے مدد حاصل کرتے ہیں، تو MHWLs آپ کو اسی قسم کی دیگر مدد فراہم نہیں کر سکتیں۔

اس صورت میں یہ آپ کو بعض ایسی دیگر خدمات فراہم کر سکتی ہیں جو آپ کے NDIS پلان سے مختلف ہوں۔

MHWLs آٹزم رکھنے والے افراد کی مدد کیسے کر سکتی ہیں

- آپ کی ذہنی صحت کی ضروریات کا جائزہ لینا اور اگلے مراحل کی شناخت کے لیے آپ کے ساتھ کام کرنا۔
- آٹزم رکھنے والے افراد اور/یا ان کے والدین یا نگہداشت کنندگان کو پیئر سپورٹ گروپس سے منسلک کرنا۔
- اگر آپ آٹزم رکھنے والے شخص کے والد/والدہ/نگہداشت کرنے والے، گھر کے فرد یا دوست ہیں تو MHWLs آپ کو مدد فراہم کر سکتی ہیں۔
- آپ کسی ایسے پیئر ورکر (peer worker) سے بات کر سکتے ہیں جسے خود ذہنی صحت کے مسائل کا تجربہ رہ چکا ہو۔
- آپ کو ذہنی صحت کی دیگر خدمات، بشمول سپیشلسٹس سے ملنے کے لیے ریفرلز میں مدد دینا۔
- آپ کو ایسے مقامی کمیونٹی گروپس اور سماجی سرگرمیاں تلاش کرنے میں مدد دینا جن میں آپ شریک ہونا چاہیں۔

- جہاں ضرورت ہو، وہاں آپ کو انٽرنیٽ اور کمپیوٽرز تک مفت ڈراپ ان رسائی فراہم کرنا۔
- اگر آپ کو پرسکون ہونے کے لیے الگ جگہ کی ضرورت ہو تو پرائیویٽ کمرے بھی موجود ہیں۔
- آپ چائے یا کافی کے لیے آسکتے ہیں اور اس جگہ کے ماحول سے مانوس ہو سکتے ہیں۔
- اگر آپ کو دیگر خدمات اور مدد حاصل کرنے میں مشکل ہو تو آپ کو سیلف ایڈووکیسی (اپنے لیے آواز اٹھانا) میں مدد دینا۔
- آپ کو خودمختارانہ زندگی کے لیے ضروری کاموں میں مدد دینا، جیسے اپائنٹمنٹس بک کرنا، بجٹ بنانا، ڈرائیونگ اور خریداری کرنا۔
- آپ کو NDIS اور دیگر سرکاری خدمات کا نظام سمجھنے میں مدد دینا۔

MHWLs کی طرف سے دی جانے والی مدد اور خدمات میں فرق ہو سکتا ہے۔ آپ کی مقامی MHWL کیا خدمات فراہم کر سکتی ہے، اس بارے میں مزید جاننے کے لیے ان سے رابطہ کریں۔



میں MHWL سے کیسے رابطہ کر سکتا/سکتی ہوں؟

اہلیت کے تقاضے:

❌ یہ ضروری نہیں ہے کہ

- آپ کے پاس ریفرل ہو۔
- آپ کے پاس میڈی کیئر کارڈ ہو۔
- آپ MHWL کی خدمات کی فیس ادا کریں۔
- MHWL سے رابطہ کرنے پر کوئی خرچ نہیں اٹھتا اور ان کی خدمات مفت ہیں۔

✅ یہ ضروری ہے کہ

- آپ کی عمر 26 سال یا اس سے زیادہ ہو۔
- کچھ صورتوں میں یہ بھی ضروری ہے کہ آپ مقامی علاقے کے رہائشی ہوں۔ اس کا مقصد یہ یقینی بنانا ہے کہ آپ کو اپنے گھر کے قریب مدد ملے۔

MHWLs کے پتے معلوم کرنے کے لیے [یہاں کلک کریں](#)۔ نئی MHWLs کھلنے کے ساتھ ساتھ اس فہرست میں بھی اضافہ ہوتا رہے گا۔ پتہ کریں کہ آپ کی مقامی یا گھر کے قریب ترین MHWL کون سی ہے۔ جب آپ یہ معلوم کر لیں تو آپ درج ذیل طریقوں کے ذریعے اس MHWL سے رابطہ کر سکتے ہیں:

- فون
- خود سروس میں جا کر (پہلے وقت لینا ضروری نہیں)
- بعض صورتوں میں MHWLs آپ کے گھر آ کر بھی مل سکتی ہیں۔ اس کے لیے پہلے سے تفصیلات طے کرنا ضروری ہو گا۔ اس بارے میں اپنی MHWL سے فون پر یا خود جا کر بات کریں
- MHWLs کے فون نمبر اور پتے جاننے کے لیے اوپر دی گئی فہرست دیکھیں۔ مختلف MHWLs کے کھلنے کے اوقات مختلف ہیں۔ مزید معلومات کے لیے متعلقہ MHWL کی ویب سائٹ دیکھیں۔ MHWLs کی ویب سائٹس کی فہرست [یہاں](#) موجود ہے۔
- لوگوں کی نگہداشت کرنے والے، اہل خانہ اور دوست ان کی طرف سے MHWL سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ اس صورت میں یہ یقینی بنائیں کہ آپ نے متعلقہ شخص سے اجازت لی ہے۔

مدد کے لیے Autism Connect سے رابطہ کریں:

فون: 1300 308 699
ای میل: info@autismconnect.org.au
ویب سائٹ اور ویب چیٹ:
www.amaze.org.au/autismconnect/

ہمارے Autism Connect ایڈوائزرز MHWL میں آنے کی تیاری کے لیے آپ کو عمومی مشورہ اور معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔