

## தொழில்வல்லுன மனநல உதவியைப் பெறல் - இதற்கான படிநிலைகள் என்ன?

இந்தத் தகவல்கள் தொழில்வல்லுன மனநல உதவியைப் பெறுவது எப்படி என்பதைப் பற்றியவையாகும். மனநலத்தைப் பற்றிய தகவல்கள் மற்றும் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட மூலவளங்களைப் பெற தயவுசெய்து <https://embracementalhealth.org.au/> எனும் வலைத்தலப் பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

மனநல உதவியைப் பெறுவதற்குப் பல வழிகள் உள்ளன. இந்தத் தகவல் ஏட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்கள் பொதுவானவை, மற்றும் உதவி நாடுவதற்கான அனைத்துத் தெரிவுகளையும், அல்லது மனநல உதவியை ஒருவர் நாடவேண்டிய சமயத்தில் அவருக்கு இருக்கக்கூடிய சாத்தியமான அனைத்து அறிகுறிகளையும் இத்தகவல் ஏடு உள்ளடக்கவில்லை.

### உங்களுக்கு இப்போது உதவி தேவைப்பட்டால்

எவரேனுமொருவர் தனக்கு அல்லது மற்றவர்களுக்கு தீங்கு இழைக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் நினைத்தால், அவசர உதவியை நாடுங்கள்.

### அவசரகால சேவைகளை அழையுங்கள்

'மூன்று பூஜ்யம்' (000) என்ற இலக்கத்தினை அழையுங்கள்

### 'உயிர்காப்பு இணைப்'(Lifeline)பிணை அழையுங்கள்

13 11 14 - ஐ அழையுங்கள்

### ஒரு மருத்துவமனையிலுள்ள அவசர சிகிச்சைப் பிரிவிற்குச் செல்லுங்கள்

அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில், அவசர நிலைகளுக்கான மருத்துவர் ஒருவர் உங்களை முதலில் பார்ப்பார். அதற்குப் பிறகு, தேவைப்பட்டால், மனநோய் மருத்துவர் அல்லது இதர மனநலத் தொழில் வல்லுனர் ஒருவருடன் நீங்கள் பேசுவீர்கள்.

### 'மனநல நெருக்கடி நிலை உதவி அணி' (mental health crisis team) ஒன்றைக் கண்டறியுங்கள்

மனநலம் சம்பந்தப்பட்ட நெருக்கடி நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு அவசர சிகிச்சையையும் ஆதரவுதவியையும் 'மனநல நெருக்கடி நிலை உதவி அணி'கள் அளிக்கும். பெரும்பான்மையான வேளைகளில் சிகிச்சை உங்களுடைய வீட்டில் வைத்து அளிக்கப்படும்.

நீங்கள் வசிக்கும் பகுதியில் உள்ள 'மனநல நெருக்கடி நிலை அணி' யினரைப் பெற உங்களுக்கு மிக அண்மையிலுள்ள பிரதானமான மருத்துவமனை ஒன்றை அழையுங்கள்.

### இது ஒரு அவசர நிலை இல்லை என்றால்

#### உங்களுடைய மருத்துவரைப் பாருங்கள்

இது ஒரு அவசர நிலை இல்லை என்றால், ஆனால் மிகவும் தீவிரமான அறிகுறிகள் உங்களுக்கிருந்தால், அல்லது உங்களுக்கிருக்கும் அறிகுறிகள் சில வாரங்களுக்கு மேலாக நீடித்துக்கொண்டிருந்தால், நீங்கள் உதவி நாடவேண்டும்.

அறிகுறிகளில் உள்ளடங்குவன:

- பதற்ற உணர்வு
- சோக, அல்லது மனச்சோர்வுற்ற உணர்வு
- அதீத சிடுசிடுப்புணர்வு
- மற்றவர்களைப் பார்க்க விருப்பமின்மை
- முன்பை விடவும் அதிகூடிய அல்லது குறைந்த நித்திரை கொள்ளல்
- முன்பை விடவும் அதிகூடிய அல்லது குறைந்த உணவருந்துதல்
- சமாளிப்பதற்கு மது அல்லது போதை வஸ்துக்களைப் பயன்படுத்துதல்
- சினம் அல்லது உணர்ச்சிச் சீற்றங்கள் ஏற்படுதல்

அறிகுறிகள் இத்தோடு மட்டுமல்ல. ஒவ்வொருவரது சூழல்களும், வரலாறும், கலாசாரமும் வெவ்வேறானதாக இருக்கும். மனநலப் பிரச்சினைகளுக்கான காரணிகள், பிரச்சினை நீடிக்கும் காலம் மற்றும் இதற்கான சிகிச்சை ஆகியன ஒவ்வொரு நபருக்கும் வெவ்வேறானதாக இருக்கும்.

மனநல உதவியை நாடும்போது உங்களுடைய மருத்துவரிடமிருந்து துவங்குவது நல்லது. உங்களுக்கென வழமையான மருத்துவர் ஒருவர் இல்லையேல், யாரைப் பார்ப்பது என்று சிபாரிசு செய்யுமாறு உங்களுடைய குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்களைக் கேட்கலாம்.

### நீங்கள் முன்பதிவு செய்துகொள்வதற்கு முன்பாக:

உங்களுடைய சந்திப்புவேளைக்கான முன்பதிவைச் செய்வதற்கு முன்பாகக் கேள்விகள் கேட்பது சரியே. பின் வருவனவற்றை நீங்கள் கேட்கலாம்:

- மருத்துவருடைய மனநல சிகிச்சை அனுபவம் மற்றும் பயிற்சி
- மருத்துவருடைய மொழி, கலாசாரம், அல்லது பாலினம் போன்ற உங்களுக்கு இருக்கக்கூடிய விசேடத் தேவைகள் அல்லது விருப்பங்களை மருத்துவரால் பூர்த்தி செய்ய இயலுமா என்பது
- உங்களுடைய வருகைக்குக் கட்டணம் எவ்வளவு என்று ஆரம்பத்திலேயே நீங்கள் கேட்கலாம். உங்களுக்கு 'மெடிகெயர்' வசதிக்கான தகுதி இல்லை என்றால், முழுச் செலவையும் நீங்கள் செலுத்தவேண்டியிருக்கும். உங்களுக்கு இதற்கான தகுதி இருந்தால், ஆகும் செலவில் சிறிதை அல்லது முழுவதையும் 'மெடிகெயர்' செலுத்தும்
- உங்களுடைய மனநலனைப் பற்றி உங்களுடைய மருத்துவருடன் பேசுவது உங்களுக்கு சங்கடமாக இருந்தால், நீங்கள் மனம் விட்டுப் பேசக்கூடிய இன்னொரு மருத்துவரை நீங்கள் பார்க்கலாம். உங்களுக்கேற்ற மருத்துவரைக் கண்டறிய சிறிது காலம் ஆகக்கூடும்.



## பின்வருவனவற்றை உங்களுடைய மருத்துவருக்குச் சொல்லுங்கள்:

- நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள்
- உங்களுக்குள்ள கவலைகள்
- உங்களுடைய உணர்வுகள் உங்களுடைய வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும் விதம்

குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது நெருங்கிய நண்பர் ஒருவரை நீங்கள் ஆதரவுதவிக்காக உடன் அழைத்துச் செல்லலாம்; உங்களுடைய நிலையை அவர்களாலும் மருத்துவருக்கு விளக்கிச் சொல்ல இயலும், மற்றும் நீங்கள் மருத்துவருடன் மேற்கொண்ட கலந்துரையாடல்களை நினைவுகூர்வதில் அவர்களால் உதவ இயலும்.

## உங்களுடைய மருத்துவரிடம் நீங்கள் கேட்கவேண்டியன:

- எனக்குள்ள அனைத்து விருப்பத் தெரிவுகளும் யாவை?
- எனக்கான மிகச் சிறந்த விருப்பத் தெரிவுகள் என்ன என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?
- என்னுடைய நிலையில் நான் எவ்வளவு முன்னேற்றம் காண இயலும்?
- என்னுடைய நிலையில் நான் எப்போது முன்னேற்றம் காண இயலுமா?

உங்களுடைய மருத்துவரிடம் நீங்கள் கேள்விகள் கேட்பது பொதுவான விடயமே, மற்றும் இது எதிர்பார்க்கப்படுவதுதான்.

## அடுத்து என்ன?

உங்களுடைய மன நலனைக் குறித்து உங்களுடைய மருத்துவரை நீங்கள் பார்த்த பிறகு, உங்களுடைய மருத்துவர் பின் வருவனவற்றில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட யோசனைகளைச் சொல்லக்கூடும்:

- அடுத்த சந்திப்பு ஒன்றிற்காக மீண்டும் வருமாறு உங்களைக் கேட்கலாம்
- 'நோயறிக்கை' (diagnosis) ஒன்றை உங்களுடைய மருத்துவர் உங்களுக்குக் கொடுக்கலாம், உதாரணமாக, உங்களுக்கு மனச்சோர்வு அல்லது பதற்றம் இருக்கிறது என்று அவர் சொல்லலாம். இப்படி எப்போதும் முதல் சந்திப்புவேளைக்குப்

பிறகு நடப்பதில்லை, மற்றும் சிறிது காலத்திற்கு உங்களைக் கண்காணித்த பிறகே, அல்லது சிறப்பு மருத்துவர் ஒருவரைப் பார்க்க உங்களைப் பரிந்துரைத்த பிறகே இது இயலுமா?

- உங்களுடைய நோயறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்த உங்களுக்கு உதவும் வகையில் உங்களுடைய உடற்பயிற்சி, உணவுண்ணல் மற்றும் நித்திரைப் பழக்கங்களை மாற்றிக்கொள்ளுமாறு உங்களுடைய மருத்துவர் உங்களுக்கு யோசனை கூறலாம்.
- உளவியலாளர், சமூக சேவகர் அல்லது 'உடலியக்கச் சிகிச்சையாளர்' (occupational therapist) போன்ற இன்னொரு சேவைக்கு உங்களுடைய மருத்துவர் உங்களைப் பரிந்துரைக்கலாம்.
- உங்களை நீங்களே பராமரித்துக்கொள்ள உங்களுக்கு உதவும் [online programs and resources](#) (இணையவழித் திட்டங்கள் மற்றும் மூலவளங்கள்)-ஐ அவர் சிபாரிசு செய்யக்கூடும்.
- இன்னும் அதிக நேரத்திற்கான சந்திப்புவேளை ஒன்றிற்குத் திரும்ப வருமாறும், மனநலத் திட்டம் ஒன்றை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுமாறும் அவர் உங்களைக் கேட்கக்கூடும்.

மனநலப் பராமரிப்புத் திட்டம் ஒன்று உங்களிடம் இருந்தால், ஒரு ஆண்டில் 10 தனிநபர் சந்திப்புவேளைகளுக்கும், 10 குழு சந்திப்புவேளைகளுக்கான [Medicare](#) ('மெடிகெயர்') தள்ளுபடிகளுக்கும், சில allied mental health services (கூட்டு மன நல சேவைகள்)-இற்கும் நீங்கள் தகுதி பெறுவீர்கள். குறிப்பிட்ட சில [psychologists](#), [occupational therapists](#) and [social workers](#) (உளவியலாளர், உடலியக்கச் சிகிச்சையாளர் மற்றும் சமூக சேவகர்)-களையே இது குறிக்கும். ஒரு ஆண்டில் 10 தனிநபர் ஆதரவுதவி மற்றும் குழு ஆதரவுதவி அமர்வுகளுக்கான 'மெடிகெயர்' தள்ளுபடிகளுக்கும் நீங்கள் தகுதிபெறுவீர்கள்.

**உங்களுடைய மன நலம் சம்பந்தமாக உங்களுடைய மருத்துவரை நீங்கள் ஒரு முறை சந்தித்த பிறகு, அவர் உங்களுக்குக் கொடுத்திருக்கும் எவ்வொரு பரிந்துரையும் தொடர்பான நடவடிக்கைகளை நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டியது முக்கியம். நடவடிக்கை எடுப்பதில் குடும்பத்தினர்கள் அல்லது நண்பர்கள் உங்களுக்கு உதவுவதற்கு ஏதுவாக உங்களுடைய யோசனை என்ன என்பதைப் பற்றி நீங்கள் அவர்களுக்குச் சொல்லுதல் பயனுள்ளதாக இருக்கலாம்.**

## உங்களுடைய அந்தரங்கத்தன்மை முக்கியமானது.

ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள சுகாதார அல்லது மன நல சேவையை நீங்கள் பயன்படுத்தும்போதெல்லாம் உங்களுடைய அந்தரங்கத்தன்மையைப் பாதுகாப்பதற்கான சட்டங்கள் உள்ளன.

உங்களுடைய மருத்துவர், அறிவுரையாளர், மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் அல்லது மற்ற உடல்நலத் தொழில் வல்லுனருக்கு நீங்கள் சொல்லும் விடயங்கள் இரகசியமாக வைக்கப்படும், மற்றும் உங்களுடைய சம்மதம் இல்லாமல் வேறு யாருடனும் இவை பகிர்ந்துகொள்ளப்படமாட்டாது என்பது இதன் அர்த்தம்.

எவரேனும் ஒருவர் தீங்குக்கு உட்படக் கூடிய அல்லது மற்றவர்களுக்கு தீங்கிழைக்கக்கூடிய அரிதானதும் பாரதூரமானதுமான சூழ்நிலையில், அனைவரையும் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்வதற்காக மட்டுமே, அந்தரங்கத்தன்மைக்கு விதிவிலக்கு இருக்கும்.

## இந்தத் தகவல் ஏட்டினைப் பற்றி

மூலங்கள்

<https://www.healthdirect.gov.au/talking-to-your-doctor-gp-about-mental-health>

<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/fact-sheets/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/seeking-help-for-a-mental-health-problem/what-might-happen-at-a-gp-appointment/#WhatMightTheOutcomeOfMyAppointmentBe>

'Embrace CALD மன நல சேவை நுகர்வோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர் குழு'-வினது அங்கத்தவர்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட கருத்துக்கள்/தகவல்களை இந்தத் தகவல் ஏடு உள்ளடக்கியுள்ளது.

தகவல் ஏட்டின் ஆக்கம்:

**Embrace Multicultural Mental Health**  
Mental Health Australia

2020-இல் வெளியிடப்பட்டது

