

## पेशेवर मानसिक स्वास्थ्य सहायता हासिल गर्न - के चरणहरू छन्?

यो जानकारी पेशेवर मानसिक स्वास्थ्यको लागि मद्दत कसरी पाउने भन्नेमा छ। मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी र अनुवादित स्रोतहरू पहुँच गर्नका लागि, <https://embracementalhealth.org.au/> मा हेर्नुहोला।

मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्राप्त गर्ने धेरै तरिकाहरू छन्। यस तथ्य पत्रमा प्रदान गरिएको जानकारी सामान्य हुन् र जब मानसिक स्वास्थ्य मद्दत लिनुपर्दछ, मद्दतको लागि सबै विकल्पहरू समावेस गर्दै वा कुनै व्यक्तिले महसुस गर्न सक्ने सबै सम्भावित लक्षणहरू समावेस गर्दै।

### यदि तपाईंलाई अहिल्यै मद्दत चाहिएमा

यदि तपाईंलाई लाग्छ कि कसैले आफूलाई वा अरूलाई चोट पुर्याउन सक्छ भन्ने लागेमा तत्काल सहयोग लिनुहोस्।

### आकस्मिक सेवाहरूलाई फोन गर्नुहोला

त्रिपल जिरो(तिनवटा शुन्ना) डायल गर्नुहोला (०००)

### लाईफलाईनलाई फोन गर्नुहोला

डायल 13 11 14

### अस्पतालको आकस्मिक विभागमा जानुहोला

आपतकालिन विभागमा, तपाईंलाई पहिले एउटा आपतकालीन डाक्टरले हेर्नुहुनेछ। त्यसपछि, यदि आवश्यक परेमा, तपाईं मनोचिकित्सक वा अन्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरसँग कुरा गर्नुहुन्छ।

### मानसिक स्वास्थ्य संकट टोली खोज्नुहोस्

मानसिक स्वास्थ्य संकट टोलीहरूले मानसिक स्वास्थ्य संकटमा रहेका व्यक्तिहरूको लागि तत्काल उपचार र समर्थन प्रदान गर्दछ। अक्सर गरि उपचार तपाईंको घरमानै हुन्छ।

तपाईंको नजिकको मुख्य अस्पताललाई तपाईंको क्षेत्रमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या टोली पहुँच गर्नकोलागि फोन गर्नुहोस्।

### यदि यो एउटा आकस्मिक हैन भने

#### तपाईंको डाक्टरलाई भेट्नुहोला

यदि यो आपतकालिन हैन, तर तपाईंसँग लक्षणहरू छन् जुन गम्भिर छन्, वा केही हप्ता भन्दा बढि देखि भैरहेको छ भने, तपाईंले सहयोग लिनु पर्छ।

लक्षणहरूमा निम्न कुराहरू संलग्न हुन्छन्

- चिन्तित महसुस
- दुः खी वा निराश महसुस
- धेरै झिज्जाहटको महसुस
- अरू मानिसहरूलाई हेर्न चाहन्न
- धेरै बढी वा कम सुत्नु
- धेरै वा कम खाने
- मद्दत गर्न रक्सी वा लागूऔषध प्रयोग गर्दै
- रिसाउने वा भावनात्मक आवेगमा आउने

लक्षणहरू यसैमा सीमित छैनन्। सबैको परिस्थिति, इतिहास र संस्कृति फरक हुनेछ। कारण, अवधि, लक्षण र मानसिक स्वास्थ्य को लागी उपचार प्रत्येक व्यक्ति को लागी फरक फरक हुनेछ।

तपाईंको चिकित्सक मानसिक स्वास्थ्यको लागि मद्दत लिनकोलागि लागि राम्रो स्थान हो। यदि तपाईंसँग नियमित डाक्टर छैन भने, तपाईं परिवार वा साथीहरूलाई सिफारिसहरूको लागि सोध्न सक्नुहुन्छ।

#### तपाईंले समय लिनु अगाडी:

तपाईंको भेटघाटको लागि समय लिनु अघि प्रश्नहरू सोध्नु ठीक हुन्छ। तपाईंले निम्न प्रश्नहरू सोध्न सक्नुहुन्छ:

- डाक्टरको मानसिक स्वास्थ्य अनुभव र प्रशिक्षणको बारे मा
- यदि डाक्टरले कुनै विशेष विशेष आवश्यकताहरू वा प्राथमिकताहरू पूरा गर्न सक्दछन् भने, जस्तै डाक्टरको भाषा, संस्कृति वा लिंग
- तपाईं सुरूमानै सोध्न सक्नुहुनेछ कि भेटघाटको लागि कति खर्च हुन्छ भनेर। यदि तपाईं मेडिकेयरको लागि योग्य हुनुहुन्छ भने, तपाईंले पूर्ण लागत(खर्च) तिर्नुहुनेछ। यदि तपाईं योग्य हुनुहुन्छ भने, तब मेडिकेयरले केहि वा सबै लागत समेट्न सक्दछ
- यदि तपाईं आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा आफ्नो डाक्टर संग कुरा गर्न सहज महसुस गर्नुहुन्छ भने, तपाईंलाई अपठ्यारो नलाग्ने अर्को हेर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई सहि डाक्टर पत्ता लगाउन केहि समय लाग्न सक्दछ।



## तपाईंको डाक्टरलाई भन्नुहोस्:

- तपाईंलाई कस्तो अनुभव भैरहेछ
- तपाईंको सरोकारहरू
- तपाईंलाई भैरहेको अनुभवले आफ्नो जिवनमा कस्तो असर पारिरहेको छ

तपाईं समर्थनको लागि एक परिवारको सदस्य वा घनिष्ठ मित्र लिन सक्नुहुन्छ; तिनीहरू पनि तपाईंको स्थिति डाक्टर लाई बताउन मद्दत गर्न सक्छ, र उनीहरूले तपाईंलाई भएको छलफल सम्झाउन सक्नुहुन्छ।

## तपाईंको डाक्टर संग सोध्नुहोस्:

- मेरा सबै विकल्पहरू के हुन्?
- तपाईंलाई मेरो लागि सबैभन्दा उत्तम विकल्प के हो जस्तो लाग्छ?
- म कती राम्रो महसुस गर्न सक्छु?
- म कहिले राम्रो महसुस गर्न सक्छु?

यो सामान्य हो र आशा गरिन्छ कि तपाईंले आफ्नो डाक्टरलाई प्रश्न सोध्नु हुन्छ।

## अब के?

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा डाक्टरलाई भेटेपछि, तपाईंको डाक्टरले निम्न मध्ये एक वा बढी सुझाव दिन सक्छ:

- तपाईंलाई पुनः भेट्नकोलागि भेट्ने समय लिएर आउन भनिनेछ
- तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई उपचार गर्न सक्छ, उदाहरणका लागि डिप्रेसन वा चिन्ताको। यो तपाईंको पहिलो भेट पछि सँधै हुँदैन र तपाईंलाई समयसँग निगरानी गरेमा वा विशेषज्ञलाई सिफारिस गरे पछि मात्र सम्भव हुन सक्छ

- तपाईंको डाक्टरले तपाईंको व्यायाम, खानपिन र निद्राका बानीमा परिवर्तन गर्ने सल्लाह दिन सक्छ जसले तपाईंलाई आफ्नो लक्षणहरू प्रबन्ध गर्न मद्दत गर्दछ।
- तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई अर्को सेवामा पठाउन सक्छन् जस्तै मनोवैज्ञानिक, समाजसेवी वा पेशेवार थेरापिष्ट।
- तिनीहरूले केहि [online programs and resources](#) (अनलाइन प्रोग्रामहरू र श्रोतहरू) सिफारिस गर्न सक्दछन्, जसले तपाईंलाई आफ्नो रेखदेखमा मद्दत गर्दछ
- उनीहरूले तपाईंलाई लामो समयको भेटका लागि फिर्ता आउन र मानसिक स्वास्थ्य योजना बनाउन पनि सोध्न सक्छन्

यदि तपाईंसँग मानसिक स्वास्थ्य सेवा योजना छ भने, तपाईं [Medicare](#) (मेडिकेयर) मा छुटको हकदार हुनेछ एक व्यक्तिमा १० व्यक्तिको र १० समूहमा नियुक्ति केही [allied mental health services](#) (सम्बद्ध मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू) सँग हुनेछ। यसको मतलब केहि [psychologists](#), [occupational therapists](#) र [social workers](#) (मनोवैज्ञानिक, व्यावसायिक चिकित्सक र सामाजिक कार्यकर्ताहरू) को लागी, तपाईं एक वर्षमा १० व्यक्ति र समर्थन समूह सत्रहरूको लागि चिकित्सा छूटकोलागि हकदार हुनुहुन्छ।

एक चोटि तपाईंले आफ्नो डाक्टरलाई तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा भेट्नु भएपछि, उनीहरूले तपाईंलाई दिएका कुनै पनि सिफारिसमा कारबाही गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। यसले परिवार वा साथीहरूलाई तपाईंको योजनाको बारेमा उल्लेख गर्न मद्दत पुर्याउँछ, ताकि तिनीहरूले तपाईंलाई काम गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।

## तपाईंको गोपनीयता महत्वपूर्ण छ

जब तपाईं अष्ट्रेलियामा स्वास्थ्य वा मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रयोग गर्नुहुन्छ, तपाईंको गोपनीयतालाई सुरक्षित राख्न कानूनहरू छन्। यसको मतलव तपाईंले आफ्नो डाक्टर, सल्लाहकार, दोभाषे वा अन्य स्वास्थ्य पेशेवरलाई भनेको कुरा गोप्य हुन्छ र तपाईंको सहमति बिना अरु कसैसँग बाँडिने छैन।

गोपनीयतालाई मात्र अपवाद विरलै अवस्था हुन्छ जहाँ कसैलाई गम्भीर जोखिममा छ वा अरुलाई चोट पुर्याउने, सबैलाई सुरक्षित राख्न पर्दछ।

यस तथ्य-पत्रको बारेमा:

श्रोतहरू:

<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>

यस तथ्य पत्रलाई CALD मानसिक स्वास्थ्य उपभोक्ता र क्यारियर समूहका सदस्यहरू द्वारा मनन गर्दै सूचित गरिएको छ।

तथ्य-पत्र प्रकाशक:

**Embrace Multicultural Mental Health**

Mental Health Australia

२०२० मा प्रकाशित

