

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ/ ਐਕਸੈਸ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ 1800 332 388

"ਏ ਤਸਮਾਨੀਅਨ ਲਾਈਫਲਾਈਨ" ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ

ਇਹ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ (ਐਕਸੈਸ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ) ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਜੋ-

- ਮੁਢ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਬਦਲਾਅ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਅਸੰਗਠਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਦਾ/ ਸੁਣਦਾ ਜੋ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਚਿੰਤਤ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤਸਮਾਨੀਆ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ 1800 332 388 'ਤੇ ਐਕਸੈਸ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਤਸਮਾਨੀਅਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਸਮਾਨੀਅਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੌਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ?

ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਤਸਮਾਨੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ, ਤਸਮਾਨੀਆ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਨਰਮੰਦ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ?

- ✓ ਫੋਨ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ
- ✓ ਤਸਮਾਨੀਅਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ✓ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ 000 ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

