mental health & wellbeing local
Free support in your community

'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' (Mental Health and Wellbeing Local)

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

Tamil | தமிழ்

OFFICIAL

'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' எனும் நிறுவனம் வழங்கும் சேவைகளைப் பற்றி மேலும் புரிந்துகொள்ள உதவும் வகையில், இந்த விவரத்தாள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' (Mental Health and Wellbeing Local) என்றால் என்ன?

'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர் சேவைகள்' என்பது, 2026-ஆம் ஆண்டின் இறுதிக்குள் விக்டோரியா முழுவதும் 60 இடங்களில் அறிமுகப்படுத்தப்படவிருக்கும் ஒரு புதிய வகை மனநலச் சேவையாகும். 'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' சேவைகள், 26 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவர்களுக்கு சிகிச்சை, பராமரிப்பு மற்றும் ஆதரவு ஆகியவற்றை வழங்கும்.

இவை இலவசமானவை, தன்னார்வமானவை, இவற்றை அணுகுவது எளிது, அத்துடன் இவற்றிற்கு பரிந்துரை தேவையில்லை. முக்கியமாக, நீங்கள் எப்படி ஆதரவைப் பெற விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் தெரிவுசெய்யும் மற்றும் கட்டுப்படுத்தும் வாய்ப்பை உங்களுக்கு வழங்குவதில் கவனம் செலுத்தி, *'எங்களால் எப்படி உதவ முடியும்?'* என்ற அடிப்படையிலும், அத்துடன் *'தவறான கதவு என்றெதுவும் இல்லை'* எனும் அணுகுமுறையுடனும் இந்தப் புதிய சேவைகள் வழங்கப்படும்.

வீடு மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தார், பராமரிப்பாளர்கள், அத்துடன் ஆதரவு வலையமைப்புகள் ஆகியவற்றிற்கு அருகிலேயே உங்களுக்குத் தேவையான ஆதரவை நீங்கள் அணுகுவதை இவை எளிதாக்கும்.

'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்'-இல் எவ்வகையான சேவைகள் வழங்கப்படும்?

'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' பின்வருபவற்றை வழங்கும்:

- சிகிச்சை மற்றும் உள மருத்துவம்
- குறித்த நபரை மையமாகக்கொண்ட நல்வாழ்வு ஆதரவுகள்
- கல்வி, சகாக்களின் ஆதரவு மற்றும் சுய உதவி
- நுகர்வோர் தலைமையிலான பராமரிப்புத் திட்டமிடல், மற்றும் பிற சேவை வழங்குநர்களுடனான ஒருங்கிணைப்பு.

ஒவ்வொரு இடத்திலுமுள்ள சேவை நிலையங்கள், முழுமையான சிகிச்சை மற்றும் ஆதரவுச் சேவைகளை வழங்குவதற்கு சற்று நேரம் எடுக்கும், ஆனால் முழுமையாகச்

செயற்படத்தொடங்கியவுடன், நேருக்கு நேரான, தொலைபேசியூடான, மற்றும் நடமாடும் தொலைதூரச் சேவைகள், தனி ஒருவருக்கோ அல்லது குழுக்களுக்கோ வழங்கப்படும்.

மனநலப் பிரச்சினை மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனை ஆகிய இரண்டு கவலைக்கிடமான விடயங்களையும் நான் அனுபவிக்கிறேன் என்றால் என்ன செய்வது?

மனநலம் மற்றும் போதைப்பொருள் பயன்பாடு ஆகிய கவலைக்கிடமான விடயங்களை ஒரே நேரத்தில் அனுபவிக்கும் எவருக்கும் ஆதரவு கிடைக்கிறது.

உங்கள் இலக்குகள் மற்றும் விருப்பங்களுக்கேற்ற ஒரு பராமரிப்புத் திட்டத்தை வடிவமைக்க, உங்களுடனும், உங்களுக்கு சௌகரியமாக இருக்கும் பட்சத்தில், உங்களது குடும்பத்தினர், பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் ஆதரவாளர்கள் ஆகியோருடனும், 'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' சேவையினர் இணைந்து பணியாற்றுவார்கள்.

ஒரேமாதிரியான சவால்களை எதிர்கொள்ளும் மற்ற நபர்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் வகையில், தங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை அனுபவத்தைப் பயன்படுத்தும் சக ஆதரவுப் பணியாளர்களும்கூட உங்களுக்கு வழிகாட்டவும் ஆதரவளிக்கவும் இருப்பார்கள்.

'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' சேவைகளை யார் பயன்படுத்தலாம்?

'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' சேவைகள், மனநலம் அல்லது நல்வாழ்வு சம்பந்தமான கவலைகளை அனுபவிக்கும் 26 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவர்களுக்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

நீங்கள் மனநலப் பிரச்சினைகளுள்ள ஒருவரின் குடும்ப உறுப்பினராகவோ, பராமரிப்பாளராகவோ, நண்பராகவோ அல்லது ஆதரவாளராகவோ இருந்தால், பராமரிப்பாளராகிய உங்களுக்கு உதவும் வகையில் அல்லது உங்கள் சொந்த மனநலத் தேவைகளுக்காக நீங்களும்கூட ஆதரவை அணுகலாம்.

இளையோருக்கான ஆதரவு பற்றிய தகவலுக்கு, கீழே உள்ள கேள்வியைப் பார்க்கவும் '*26 வயதிற்குக் கீழுள்ளவர்களுக்கு எவ்வாறான ஆதரவு கிடைக்கிறது?*'.

இந்தச் சேவைகள், கலாச்சார ரீதியாகப் பாதுகாப்பானவையா மற்றும் ஏற்புத்தன்மை உடையவையா?

'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' சேவைகள், கலாச்சாரத் தேவைகள் மற்றும் பன்முகத்தன்மை ஆகியவற்றிற்கு மரியாதை அளிப்பவை மற்றும் அவற்றிற்கு ஏற்றவாறு நடப்பவை ஆகும்.

பூர்வீகக்குடிகள் மற்றும் டொரஸ் ஸ்ட்ரெய்ட் தீவு மக்கள், பல்வேறுபட்ட பாலினச் சமூகத்தினர் (LGBTIQ + communities), கலாச்சார மற்றும் மொழியியல் ரீதியாக வேறுபட்ட சமூகங்களின் உறுப்பினர்கள், அகதிப் பின்னணியிலிருந்து வருபவர்கள், புகலிடம் கோரும் மக்கள், இயலாமை உள்ள நபர்கள் மற்றும் பல்வேறுபட்ட நரம்பியல் நிலைமைகளைக்கொண்ட நபர்கள் உள்ளிட்ட அனைத்துப் பார்வையாளர்களும், நியாயமான அணுகல் மற்றும் பாகுபாடு இல்லாத, கலாச்சார ரீதியாகப் பாதுகாப்பான மற்றும் ஏற்ற சேவைகளைப் பெறுவார்கள்.

'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' சேவைகள் இலவசமானவையா?

ஆம், உங்களிடம் மெடிக்கேர் அட்டை இல்லாவிட்டாலும்கூட, இந்தச் சேவைகள் அனைவருக்கும் இலவசமானவை.

'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' சேவை ஒன்றை அணுக, எனக்கு ஒரு சுகாதார நிபுணரின் பரிந்துரை தேவையா?

இல்லை, 'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' சேவையிலிருந்து ஆதரவைப் பெறுவதற்கு, உங்களது பொது மருத்துவர் (ஜி.பி) அல்லது வேறு ஏதேனும் சுகாதார நிபுணரிடமிருந்து பரிந்துரையோ அல்லது ஒரு மனநல சிகிச்சைத் திட்டமோ உங்களுக்குத் தேவையில்லை.

'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' சேவைகள், மற்ற மனநலச் சேவைகளிலிருந்து எவ்வாறு வேறுபடுகின்றன?

ஒரு பொது மருத்துவர் (ஜி.பி) அல்லது தனியார் மனநல மருத்துவர் வழங்கும் ஆதரவைவிட அதிக அளவிலான ஆதரவு தேவைப்படும், ஆனால் மருத்துவமனையில் வைத்து ஆதரவளிக்கும் சேவைகள் போன்ற அதிக தீவிரம் கொண்ட சேவைகள் தேவைப்படாத நபர்களை 'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' சேவைகள் பராமரிக்கும்.

இந்தப் புதிய சேவைகள், உங்கள் பகுதியில் ஏற்கனவே செயற்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் சேவைகளுக்குப் பதிலானவை இல்லை. உங்கள் ஆதரவுத் தேவைகள் அனைத்தும் பூர்த்தி செய்யப்படுவதை உறுதிசெய்ய, பொது மருத்துவர்கள் (ஜி.பி-கள்), தனியார் மனநல மருத்துவர்கள், மதுபானம் மற்றும் பிற போதைப்பொருட்களுக்கான சிகிச்சை வழங்குநர்கள், அத்துடன் பிற சமூக அடிப்படையிலான சுகாதார மற்றும் சமூக சேவைகளுடன் இவர்கள் நெருக்கமாகப் பணியாற்றுவார்கள்.

'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' சேவையை நான் எவ்வாறு தொடர்புகொள்வது?

உங்கள் விருப்பங்களைப் பொறுத்து, 'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' சேவை ஒன்றை நீங்கள் வெவ்வேறு வழிகளில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

- தொலைபேசி: 1300 372 330
- வலைத்தளம்: 'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' <https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal>

நான் ஆங்கிலம் அல்லாத வேறொரு மொழி பேசுபவர் என்றால், என்னால் ஆதரவை அணுக முடியுமா?

ஆம். உங்களது மொழியிலான கூடுதல் உதவி உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், நீங்கள் TIS National என்ற மொழிபெயர்ப்பு சேவையை 13 14 50 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொண்டு, ஒரு மொழிபெயர்ந்துரைப்பாளர் வேண்டுமெனக் கேட்கலாம், பின்னர் உங்களுக்கு அருகாமையிலுள்ள 'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' சேவையுடன் உங்களை இணைக்குமாறும் கேட்கலாம்.

நான் முதன்முதலாக வருகைதரும்போது என்ன நடக்கும்?

நீங்கள் ஒரு மனநலப் பணியாளருடன் பேசுவீர்கள் (இது நேரில், இணையவழியாக, அல்லது தொலைபேசி ஊடாக இடம்பெறலாம்).

உங்கள் இலக்குகள் மற்றும் விருப்பத்தேர்வுகளுக்கேற்ற ஒரு பராமரிப்புத் திட்டத்தை வடிவமைக்க, உங்களுடனும், உங்களுக்கு சௌகரியமாக இருக்கும் பட்சத்தில், உங்களது குடும்பத்தினர், பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் ஆதரவாளர்கள் ஆகியோருடனும் இணைந்து செயற்படும் வகையில், இந்தப் பணியாளர் உங்கள் கவலைகளுக்குக் காதுகொடுத்துக் கேட்பதிலும், அவற்றைப் புரிந்துகொள்வதிலும் கவனம் செலுத்துவார்.

உங்கள் தேவைகளின் அடிப்படையில், ஆதரவுகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் ஆகியவை கலந்ததாக உங்கள் திட்டம் இருக்கலாம். இந்த ஆதரவுகளில் சில, உங்கள் முதல் வருகையிலும் மற்றவை பிற்கால வருகைகளிலும் உங்களுக்கு வழங்கப்படலாம்.

உங்களது தேவைகள், வேறொரு வகையான ஆரோக்கிய அல்லது சேவை வழங்குநரால் இன்னும் சிறப்பாகப் பூர்த்தி செய்யப்படும் சாத்தியமும் இருக்கிறது. அவ்வாறு இருக்கும் பட்சத்தில், இந்தச் சேவைகளை அணுக, 'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' சேவைகள் உங்களுக்கு உதவும்.

உங்களுக்கு மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தினர், பராமரிப்பாளர்கள், அத்துடன் ஆதரவாளர்கள் ஆகியோருக்கு வழிகாட்டவும் ஆதரவளிக்கவும் சகாக்கள் இருப்பார்கள்.

மனநோயை அனுபவிப்பவர்களின் பராமரிப்பாளர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுக்கும் ஆதரவு கிடைக்கிறதா?

ஆம். நீங்கள் மனநலப் பிரச்சினைகளுள்ள ஒருவரின் குடும்ப உறுப்பினராகவோ, பராமரிப்பாளராகவோ, நண்பராகவோ அல்லது ஆதரவாளராகவோ இருந்தால், 'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' சேவைகளிடமிருந்து உங்களுக்கு உதவியும் ஆதரவும் கிடைக்கும்.

ஒரு பராமரிப்பாளராகவோ, அல்லது உங்கள் சொந்த மனநலத் தேவைகளுக்காகவோ உதவியைப் பெற நீங்கள் விரும்பினால் - உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது உங்களுக்குத் தேவையான கவனிப்பு, ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனையை உங்களால் பெற முடியும்.

26 வயதிற்குட்பட்டவர்களுக்கு எவ்வாறான ஆதரவு கிடைக்கிறது?

நீங்களோ அல்லது நீங்கள் ஆதரிக்கும் ஒருவரோ, 12 முதல் 25 வயதுக்கு இடைப்பட்டவராக இருந்தால், மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு ஆதரவுக்கு உங்கள் உள்ளூர் 'ஹெட்ஸ்பேஸ்' மையத்தைப் பார்வையிடவும் அல்லது தொடர்பு கொள்ளவும்.

உங்களுக்கு மிக அருகாமையிலுள்ள 'ஹெட்ஸ்பேஸ்' சேவையைக் கண்டறிய, ஹெட்ஸ்பேஸ் <https://headspace.org.au/> என்ற வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடவும். இணையவழி அரட்டை (chat) மற்றும் தொலைபேசியூடான ஆதரவு ஆகியவையும் 'ஹெட்ஸ்பேஸ்' ஊடாகக் கிடைக்கும்.

நீங்கள் ஒரு இளையவராக இருந்தால், பின்வருபவை போன்ற சில சூழ்நிலைகளில் 'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' சேவைகள் உங்களுக்கு ஆதரவை வழங்கக்கூடும்:

- நீங்கள் உதவி தேவை என்று 'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' சேவை ஒன்றைத் தொடர்புகொண்டால்
- 'ஹெட்ஸ்பேஸ்' அல்லது மருத்துவமனை மூலம் ஆதரவைப் பெறுவதில் உங்களுக்கு சிரமம் உள்ளது மற்றும் உங்களுக்கு உடனடியாக உதவி தேவை என்றால்
- 'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' சேவை ஒன்றிலிருந்து ஆதரவைப் பெறும் ஒரு நபரின் குடும்ப உறுப்பினர், பராமரிப்பாளர், நண்பர் அல்லது ஆதரவாளராக நீங்கள் இருந்தால்

எனக்கோ அல்லது எனக்குத் தெரிந்த ஒருவருக்கோ அவசரகால ஆதரவு தேவைப்பட்டால் என்ன செய்வது?

'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' என்பது, தனக்குத்தானே அல்லது பிறருக்கு உடனடித் தீங்கு விளைவிக்கும் மிக அதிக அபாயத்திலுள்ள நபர்களுக்கான அவசரகால சேவை அல்ல.

உயிருக்கு ஆபத்தான அல்லது எவருக்கும் கடுமையான தீங்கு ஏற்படும் அபாயம் உள்ள அவசரகால சூழ்நிலையில், பூச்சியம்-பூச்சியம்-பூச்சியம் (000) என்ற எண்ணை அழைக்கவும். இது ஒரு அவசரகால சூழ்நிலையா இல்லையா என்று உங்களுக்குச் சரியாகத்தெரியாவிட்டால், பூச்சியம்-பூச்சியம்-பூச்சியம் (000) என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

உள்ளூர்ச் சேவைகள் 24 மணிநேரமும் இயங்குவதில்லை. 24 மணிநேர நெருக்கடி நிலை ஆதரவுக்கு, 'லைஃப்லைன்' (Lifeline)-ஐ 13 11 14-இல் அழைக்கவும்.

நான் எங்கு கூடுதல் தகவல்களைப் பெறலாம்?

'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' சேவை நிறுவப்படுவது குறித்த புதுப்பிக்கப்பட்ட தகவலுக்கு, விக்டோரிய சுகாதாரத் துறையின் வலைத்தளத்திலுள்ள 'மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு உள்ளூர்' எனும் பக்கத்தைப் பார்வையிடவும் <https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services>.

விக்டோரியா முழுவதும் நடைபெற்றுவரும் மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வுச் சீர்திருத்தம் பற்றி மேலும் அறிய விரும்பினால், மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வுச் சீர்திருத்தம் எனும் சுகாதாரத் துறையின் வலைப்பக்கத்தைத் தயவுசெய்து பார்வையிடவும் < https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform>.

இந்த வெளியீட்டை அணுகக்கூடிய ஒரு வடிவத்தில் பெற்றுக்கொள்ள, தேவைப்பட்டால் National Relay Service 13 36 77-ஐப் பயன்படுத்தி (03) 9096 7183 என்ற தொலைபேசி எண்ணை அழைக்கவும், அல்லது localservices@health.vic.gov.au என்ற மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் ஒன்றை அனுப்பவும்.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health, October 2022.

ISBN 978-1-76131-002-7 **(pdf/online/MS word)**