

<b>Mental health services</b>	<b>மன நல சேவைகள்</b>
<p>Mental health issues affect people from all parts of society.</p>	<p>சமூகத்தில் வாழும் அனைத்து வகைப்பட்ட மக்களையும் மன நலப் பிரச்சினைகள் பாதிக்கின்றன.</p>
<p>Anxiety, depression, eating disorders, self-harm, substance abuse related disorders, suicide, and Schizophrenia are some of the more well-known conditions.</p>	<p>படபடப்பு, மனச்சோர்வு, உணவருந்தல் கோளாறுகள், சுயத் தீங்கிழைப்பு, போதைவஸ்து சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகள் தற்கொலை மற்றும் மூளைக்கோளாறு (Schizophrenia) போன்றவை மிகப் பொதுவாக ஏற்படும் நோய் நிலைகளாகும்.</p>
<p>But there are many more.</p>	<p>இவை மட்டுமல்ல, இன்னும் பல நோய்நிலைகள் உள்ளன.</p>
<p>About 45% of all people will experience a mental health problem at some time during their life.</p>	<p>ஏறத்தாழ 45 சதவீத மக்கள் அவர்களது வாழ்க்கையின் எவ்வொரு பகுதியிலாவது மன நலப் பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகிறார்கள்.</p>
<p>And one in five people experience mental health problems each year.</p>	<p>மற்றும், ஒவ்வொரு ஆண்டும் 5 நபர்களில் ஒருவர் மன நலப் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்கிறார்.</p>
<p>These experiences can range a great deal in how they affect people, and for how long.</p>	<p>இப் பிரச்சினைகள் மக்களை எப்படிப் பாதிக்கிறது மற்றும் எவ்வவு காலத்திற்கு நீடிக்கிறது என்பதில் பெரும் வித்தியாசங்கள் ஏற்படும்.</p>
<p>In Victoria, there is expert advice available to assist you with the treatment of a mental health issue.</p>	<p>மன நலப் பிரச்சினைகளுக்கான சிகிச்சையில் சிறந்த அறிவுரையளித்து உங்களுக்கு உதவக்கூடிய சேவைகள் விக்டோரியா மாநிலத்தில் உள்ளன.</p>

Governments provide many services, and there are private options available too, helping you to get the support you need.

It's important to remember that good mental health is about more than accessing professional services.

Mental health is everyone's business.

Friendship, family, community, education, safety, freedom from violence and discrimination, a good standard of living, and many more factors all help us to build good mental health.

Sometimes people might be in an emergency and need to call 000, or they're at imminent risk and maybe they need to call 000. Or maybe the psychiatric triage number in Victoria, you know, those services are available in emergencies or in crises.

For non-emergency mental health issues, Victoria offers public and private services.

அரசாங்கம் பல சேவைகளை அளிக்கிறது, மற்றும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவியை உங்களுக்குப் பெற்றுத் தரக்கூடிய தனியார் துறை தெரிவுகளும் இருக்கின்றன.

நல்ல மன ஆரோக்கியம் என்பது தொழில்நீதியான சேவைகளைப் பெறுவதற்கும் அப்பாற்பட்டது என்பதை நினைவில் கொள்ளவேண்டியது முக்கியம்.

ஒருவரது மன நலத்தில் அனைவருக்கும் பங்குண்டு.

நட்பு, குடும்பம், சமூகம், கல்வி, பாதுகாப்பு, வன்முறை மற்றும் பேதவாதத்திலிருந்து பாதுகாப்பு, நல்ல வாழ்க்கைத் தரம் மற்றும் இன்னும் பல கூறுகள் அனைத்தும் சேர்ந்தே ஆரோக்கியமான மன நலத்திற்கு உதவும்.

சில வேளைகளில் அவசர நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு '000'-வை அழைக்க வேண்டிய தேவை எழும். அல்லது உடனடியான அபாயம் ஏற்படும் நிலையில் உள்ளவர்கள் '000'-வை அழைக்க வேண்டியிருக்கலாம். மற்றும் மன நோய்ப் பிரச்சினைகளுக்கு உதவ விக்டோரியா மாநிலத்தில் 'ட்ரியாஜ்' தொலைபேசி இலக்கம் உள்ளது. ஆகவே அவசரம் மற்றும் நெருக்கடி நிலைகளில் உதவும் சேவைகளும் உள்ளன.

அவசரமான மனநோய்ப் பிரச்சினைகளில் உதவ விக்டோரியாவில் அரசாங்க சேவைகளும் தனியார் சேவைகள் உள்ளன.

And your GP can work with you to help make the decision on what is the best treatment for you.

You might access the public system, where many mental health services for severe mental health experiences are subsidised.

Or your local doctor can refer you to private mental health services such as counsellors, psychologists, and psychiatrists, with most initial sessions eligible for a Medicare rebate.

People with a disability resulting from mental health problems may be eligible for support under the National Disability Insurance Scheme, as it rolls out.

Support and advice is also available for family, friends, and carers of people with mental health conditions.

It's really important that people with a mental illness call out for help as soon as possible, and it's great because services like ours are voluntary and we meet people where they're at and getting help early is really important. Getting support from your doctor and its health services, is important for recovery. It's not something that people can really cope with on their own. You need your family, you need mental health services, clinical services, to be

உங்களுக்கு ஏற்ற சிறந்த சிகிச்சை எது என்பதை முடிவு செய்வதில் உங்களுடைய ஜி.பி. - யால் உங்களுக்கு உதவ இயலும்.

தீவிர மன நோய்ப் பிரச்சினைகளுக்கு தள்ளுபடி செய்யப்பட்ட செலவில் கிடைக்கும் அரசாங்க சேவைகளை நீங்கள் அணுகலாம்.

அறிவுரையாலோசகர்கள், உடலியக்க சிகிச்சையாளர்கள், மனநோய் மருத்துவர்கள் போன்றவர்கள் உள்ள தனியார்துறை சிகிச்சைகளுக்கும் உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கலாம். இவர்களை முதல் முறை பார்க்கும்போது 'மெடிகெயர்' தள்ளுபடி கிடைக்கும்.

'தேசிய உடலியலாமைக் காப்பீட்டுத் திட்டம்' துவங்கும்போது மன நோய் காரணமாக ஏற்படும் இயலாமை உள்ளவர்கள் இத் திட்டத்தின் கீழ் உதவி பெறத் தகுதி பெறக்கூடும்.

மன நலப் பிரச்சினை உள்ளவர்களது குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் கவனிப்பாளர்களுக்கும் ஆதரவுதவியும், அறிவுரையும் கிடைக்கும்.

மன நோய் உள்ளவர்கள் கூடிய விரைவில் உதவியை அழைக்க வேண்டியது முக்கியம். எமதைப் போன்ற சேவைகள் உங்களுக்கு ஏற்றவை - ஏனெனில் நீங்கள் இருக்கும் இடத்திற்கே நாங்கள் வருவோம், மற்றும் ஆரம்பத்திலேயே உதவியைப் பெறுவது உண்மையில் முக்கியம். உங்களது மருத்துவர் மற்றும் உடல்நல சேவைகளிடமிருந்து உதவி

able to support people to recover.

Mental health issues are experienced by people of all ages, cultures, and backgrounds.

And services can provide help for a broad range of needs.

As you and your support team move through your plan, there can be a number of different experts.

I work on a team to provide young people and families with psychological intervention to help support them through mental health difficulties. And we also link people in with other services that might be helpful to them. We help people who are coming in with issues like depression and anxiety, but it also varies to more distressing topics as well.

பெறுவது நீங்கள் குணமடைவதற்கு முக்கியம். இதை மற்றவர்களது உதவியில்லாமல் நீங்களாகவே தனியாக சமாளிக்க இயலாது. நோயுற்ற ஒருவர் குணமடைவதற்கு குடும்பத்தினருடைய உதவி, மன நல சேவைகள், மருந்தக சேவைகள் ஆகியன அவசியம்.

அனைத்து வயதினருக்கும், அனைத்துக் கலாசாரத்தினருக்கும், எல்லாப் பின்புலத்தாருக்கும் மனநலப் பிரச்சினைகள் ஏற்படும்.

ஆகவே பலவகைப்பட்ட தேவைகளுக்கும் வெவ்வேறு வகையான சேவைகள் உதவக்கூடும்.

நீங்களும் உங்களுக்கு ஆதரவுதவி செய்பவர்களும் உங்களுக்கான திட்டத்தின் ஊடாகச் செல்லும்போது நீங்கள் பல தொழில் வல்லுனர்களைச் சந்திக்க நேரிடலாம்.

மன நலப் பிரச்சினைகள் உள்ள இளம் வயதினர், குடும்பத்தினர் ஆகியோருக்கு உதவுவதற்காக ஒரு அணியினரை உருவாக்கும் முயற்சிகளில் நான் இப்போது ஈடுபட்டு வருகிறேன். இவர்களுக்கு உதவக்கூடிய மற்ற சேவைகளுடனும் நாங்கள் இவர்களைத் தொடர்புபடுத்துகிறோம். மனச்சோர்வு மற்றும் படபடப்புப் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களுக்கும் நாங்கள் உதவுகிறோம், மற்றும் துன்பகரமான மற்ற விடயங்களிலும் நாங்கள் உதவுகிறோம்.

I suffered from depression and anxiety and it's helped me to learn how to channel my mind to control those things. The services are definitely far most beneficial with individual counselling. I luckily had a psychologist that I really clicked with, and that I felt really safe and secure with, to help fix it and take control of my situation.

There are many different types of mental health professionals and services that you might use.

These can include GPs, psychiatrists, nurses, community workers, social workers, occupational therapists, peer workers, psychologists, and counsellors.

The important aspect is to develop trust and build rapport first of all. People are sharing very personal things with you, and things that are very important. So it's really important to develop that trust, and then, once you've got that, then you can go on a bit of a journey with someone.

மனச்சோர்வு மற்றும் படபடப்புப் பிரச்சினைகளால் நான் பாதிக்கப்பட்டிருந்தேன். என் மனதைக் கட்டுப்படுத்தி இந்தப் பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்க இது எனக்கு உதவியாக இருந்தது. தனிநபர் அறிவுரையாலோசனை சேவைகள் மிகவும் பயனுள்ளவை என்பதை நான் கண்கூடாகக் கண்டேன். அதிருஷ்டவசமாக எனக்கு ஏற்ற உளவியலாளர் ஒருவர் கிடைத்தார். இவரோடு பேசுவது எனக்கு ஒரு பாதுகாப்பாகவும் பத்திரமாகவும் இருக்கும் உணர்வை அளித்தது, மற்றும் என்னுடைய சூழ்நிலையைச் சரி செய்து அதைக் கட்டுப்படுத்த எனக்கு உதவியது.

நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய பலவகையான மனநலத் தொழிலாளர்களும் உள்ளனர், மற்றும் இதில் உங்களுக்கு ஆதரவுதவி அளிக்கக்கூடிய பல சேவைகளும் உள்ளன.

ஜி.பி-க்கள், மன நோய் மருத்துவர்கள், தாதிகள், சமூக ஊழியர்கள், பணித்தொழில் வைத்தியர்கள் உங்கள் நிலை மற்றும் வயதையொத்த சேவகர்கள், உளவியலாளர்கள் மற்றும் அறிவுரையாலோசகர்கள் ஆகியோர் உள்ளனர்.

சேவையாளர்கள் மீது நம்பிக்கை வைத்து அவர்களுடன் நல்ல தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வது மிக முக்கியம். மிகவும் முக்கியமான மற்றும் அந்தரங்கமான விடயங்களை சனங்கள் உங்களுடன்

When Adam took me on as a client, gave me a lot more confidence boost, just having that extra support.

Support and intervention services provide immediate help and support to people with a mental illness or psychiatric disability who are acutely ill or in crisis.

These services also help people to access other specialists or support they may need.

There are mental health services specifically for older people, as well as for people from diverse cultural backgrounds, including refugees.

Child and youth mental health services offer specialised mental health services as well, and there is a rural and remote areas programme, if you live in regional Victoria.

பகிர்ந்துகொள்வார்கள். அந்த அளவிற்கு நீங்கள் நம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ளவேண்டியது முக்கியம். இந்த நம்பிக்கை ஏற்பட்ட பிறகு நீங்கள் ஒருவருடன் உங்களது பணிப் பயணத்தினைத் துவங்கலாம்.

'ஆடம்' என்னை ஒரு சேவைபெறுனராக ஏற்றுக்கொண்டது மற்றும் அவரது மேலதிக ஆதரவு ஆகியவை எனக்குப் பெரும் நம்பிக்கையை ஊட்டியது.

மன நோய் மற்றும் மன நலப் பிரச்சினைகளால் தீவிர நோய் நிலைகள் உள்ளவர்களுக்கும் நெருக்கடி நிலைகளினால் உள்ளவர்களுக்கும் தலையீட்டுச் சேவைகள் மூலம் உடனடியான ஆதரவுதவிகள் அளிக்கப்படுகின்றன.

மற்றச் சிறப்பு மருத்துவர்களையும், தேவைப்படும் உதவிகளையும் அணுகிப் பெற இந்தச் சேவைகள் உதவுகின்றன.

வயோதிபர்களுக்கும், பன்முகத்தன்மை கொண்ட கலாசாரங்களைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும், அடைக்கலம் நாடுபவர்களுக்கும் விசேடமாக ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள மன நலச் சேவைகள் உள்ளன.

குழந்தைகள் மற்றும் இளம் வயதினருக்கான மன நலச் சேவைகள்' விசேடமான மன நலச் சேவைகளை அளிக்கின்றன. மற்றும் விக்டோரியாவில் உள்ள கிராமிய மற்றும் தொலைவுப் பகுதிகளில் வசிப்பவர்களுக்கான திட்டம் ஒன்றும் உள்ளது.

If you need support call Lifeline on 13 11 14.

உங்களுக்கு ஆதரவுதவி தேவைப்பட்டால்  
13 11 14 எனும் 'உயிரிணைப்பு' இலக்கத்தை  
அழையுங்கள்.

If you need urgent assistance, contact  
Emergency on 000.

உடனடி உதவி தேவைப்பட்டால், '000'-இல்  
அவசர சிகிச்சைச் சேவையை அழையுங்கள்.

For more information visit:  
[BETTERHEALTH.vic.gov.au/mentalhealth](http://BETTERHEALTH.vic.gov.au/mentalhealth)

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு:  
[betterhealth.vic.gov.au/mentalhealth](http://betterhealth.vic.gov.au/mentalhealth)