|  |  |
| --- | --- |
| **Mental health | मानसिक स्वास्थ्य** | |
|  |  |
| Mental health issues affect people from all parts of society.  Anxiety, depression, eating disorders, self-harm, substance abuse related disorders, suicide, and Schizophrenia are some of the more well-known conditions.  But there are many more.  About 45% of all people will experience a mental health problem at some time during their life.  And one in five people experience mental health problems each year.  These experiences can range a great deal in how they affect people, and for how long.  In Victoria, there is expert advice available to assist you with the treatment of a mental health issue.  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.  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 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."  "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."  "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.  If you need support call Lifeline on 13 11 14.  If you need urgent assistance, contact Emergency on 000.  For more information visit: betterhealth.vic.gov.au/mentalhealth | मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याएँ समाज के सभी हिस्सों से आने वाले लोगों को प्रभावित करती हैं।  व्यग्रता, अवसाद, भोजन-सेवन के विकार, आत्म-क्षति, मादक द्रव्यों के सेवन से संबंधित विकार, आत्महत्या, और स्किज़ोफ़्रेनिया कुछ और ज़्यादा आम तरीके से ज्ञात रोग हैं।  लेकिन और भी बहुत सारे रोग होते हैं।  सभी लोगों में से लगभग 45% व्यक्तियों को अपने जीवन के किसी समय में मानसिक स्वास्थ्य समस्या का अनुभव होगा।  और हरेक वर्ष पाँच में से एक व्यक्ति को मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का अनुभव होगा।  ये अनुभव लोगों को कैसे और कितने समय तक प्रभावित करते हैं, इसकी एक बहुत विस्तृत श्रेणी है।  मानसिक स्वास्थ्य समस्या के उपचार में आपकी सहायता के लिए विक्टोरिया में विशेषज्ञ सलाह उपलब्ध है।  सरकारें बहुत सारी सेवाएँ प्रदान करती हैं, और निजी विकल्प भी उपलब्ध हैं, जिनसे आपको अपने लिए आवश्यक सहायता प्राप्त करने में मदद मिलती है।  यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि अच्छा मानसिक स्वास्थ्य व्यावसायिक सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करने से कहीं अधिक होता है।  मानसिक स्वास्थ्य सभी की जिम्मेदारी होती है।  दोस्ती, परिवार, समुदाय, शिक्षा, सुरक्षा, हिंसा और भेदभाव से स्वतंत्रता, रहने का एक अच्छा मानक, और बहुत से अन्य कारक सभी मिलकर अच्छे मानसिक स्वास्थ्य का निर्माण करने में हमारी मदद करते हैं।  “कभी-कभी कोई व्यक्ति आपातस्थिति में हो सकता है और उसे 000 कॉल करने की आवश्यकता हो सकती है, या वह तुरंत घटित होने वाले किसी खतरे में हो सकता है और शायद उसे 000 या शायद विक्टोरिया में मनोचिकित्सीय ट्रिएज सँख्या कॉल करने की ज़रूरत हो सकती है। आप जानते हैं, ये सेवाएँ आपातस्थिति या संकटकाल में उपलब्ध होती हैं।”  गैर-आपातकालीन मानसिक स्वास्थ्य के मामलों के लिए, विक्टोरिया में सार्वजनिक और निजी सेवाएँ उपलब्ध हैं।  और आपका जीपी इस बारे में निर्णय लेने में आपकी मदद के लिए आपके साथ मिलकर काम कर सकता है कि आपके लिए सबसे अच्छा उपचार क्या है।  आप सार्वजनिक प्रणाली का उपयोग कर सकते हैं, जिसमें गंभीर मानसिक स्वास्थ्य अनुभवों के लिए कई मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं पर छूट दी जाती है।  या आपका स्थानीय चिकित्सक आपको निजी मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के प्रति निर्दिष्ट कर सकता है, जैसे सलाहकार, मनोवैज्ञानिक, और मनोचिकित्सक, जिसमें प्रारंभिक सत्र मेडिकेयर छूट के लिए पात्र होते हैं।  मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से उत्पन्न विकलाँगता से ग्रस्त व्यक्ति राष्ट्रीय विकलाँगता बीमा योजना के तहत समर्थन के पात्र हो सकते हैं, जैसे-जैसे इस योजना को जारी किया जा रहा है।  मानसिक स्वास्थ्य के रोगों से ग्रस्त व्यक्तियों के परिजनों, दोस्तों और देखभालकर्ताओं के लिए समर्थन और सलाह भी उपलब्ध है।  यह वास्तव में महत्वपूर्ण है कि मानसिक रोग से ग्रस्त व्यक्ति जल्दी से जल्दी मदद प्राप्त करें, और यह बहुत अच्छा है क्योंकि हमारी सेवाओं जैसी सेवाएँ स्वयंसेवी होती हैं और हम लोगों से वहाँ मिलते हैं जहाँ वे स्थित हैं और जल्दी सहायता प्राप्त करना वास्तव में महत्वपूर्ण होता है। अपने चिकित्सक और उसकी स्वास्थ्य सेवाओं से समर्थन प्राप्त करना स्वास्थ्य-लाभ के लिए महत्वपूर्ण होता है। यह ऐसा नहीं होता है जिसका सामना लोग वास्तव में अपने दम पर कर सकते हैं। आपको अपने परिवार की ज़रूरत होती है, आपको मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की ज़रूरत होती है, नैदानिक सेवाओं की भी, जिससे स्वास्थ्य-लाभ के लिए लोगों को समर्थन दिया जा सके।”  किसी भी आयु, सँस्कृति, और पृष्ठभूमि के लोगों को मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों का अनुभव हो सकता है।  और सेवाएँ अनेकानेक आवश्यकताओं के लिए सहायता प्रदान कर सकती हैं।  जैसे-जैसे आप और आपकी समर्थन टीम आपकी योजना में आगे बढ़ते हैं, कई अलग-अलग तरह के विशेषज्ञ हो सकते हैं।  "मैं एक ऐसी टीम में काम करती हूँ जो युवाओं और परिवारों को मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप प्रदान करती है, जिससे उन्हें मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित मुश्किलों में समर्थन दिया जा सके। और हम लोगों को ऐसी अन्य सेवाओं के साथ जोड़ते भी हैं जो उनके लिए सहायक हो सकती हैं। हम ऐसे लोगों की सहायता करते हैं, जो अवसाद और व्यग्रता जैसे मुद्दों के साथ आते हैं, लेकिन यह और भी ज़्यादा परेशान करने वाले विषयों के अनुसार अलग-अलग हो सकता है।”  "मैं अवसाद और व्यग्रता से ग्रस्त थी और इससे मुझे यह सीखने में मदद मिली है कि मैं अपने दिमाग को उन चीजों को नियंत्रित करने के लिए कैसे प्रयोग कर सकती हूँ। निश्चित रूप से व्यक्तिगत परामर्श के साथ सेवाएँ सबसे ज़्यादा फायदेमंद रही हैं। सौभाग्य से एक ऐसा मनोवैज्ञानिक उपलब्ध था जिसके साथ वास्तव में मेरा ताल-मेल बैठ गया, और उसके साथ मैंने महसूस किया कि इसे ठीक करने और अपनी स्थिति का नियंत्रण लेने में, मैं वास्तव में सुरक्षित और सकुशल हूँ।”  ऐसे कई अलग-अलग प्रकार के मानसिक स्वास्थ्य व्यावसायिक और सेवाएँ उपलब्ध हैं जिनका आप उपयोग कर सकते हैं।  इनमें जीपी, मनोचिकित्सक, नर्सें, सामुदायिक कार्यकर्ता, सामाजिक कार्यकर्ता, व्यावसायिक थेरेपिस्ट, सहकर्मी कार्यकर्ता, मनोवैज्ञानिक, और सलाहकार शामिल हो सकते हैं।  "महत्वपूर्ण पहलू यह है कि सबसे पहले विश्वास विकसित किया जाए और ताल-मेल बैठाया जाए। लोग आपके साथ बहुत निजी बातें साझा कर रहे हैं, और ऐसी बातें जो बहुत महत्वपूर्ण हैं। इसलिए यह वास्तव में महत्वपूर्ण है कि उस विश्वास को विकसित किया जाए, और फिर एक बार जब यह मिल जाता है, तो आप किसी के साथ एक बार में एक कदम आगे जा सकते हैं।”  जब एडम ने मुझे एक सेवार्थी के रूप में स्वीकार किया, तो इससे मुझे बहुत ज़्यादा आत्म-विश्वास मिला, बस वह अतिरिक्त समर्थन होने के कारण।”  समर्थन और हस्तक्षेप सेवाएँ उन लोगों को तत्काल मदद और सहायता प्रदान करती हैं, जो किसी मानसिक रोग या मानसिक विकलाँगता के कारण बहुत गंभीरता से बीमार हैं या संकट में हैं।  ये सेवाएँ अन्य विशेषज्ञों या समर्थन तक पहुँचने के लिए लोगों की मदद भी करती हैं, जिनकी उन्हें आवश्यकता हो सकती है।  वयोवृद्ध लोगों, और साथ ही विविध साँस्कृतिक पृष्ठभूमियों से आने वाले लोगों के लिए विशेष रूप से मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध हैं, जिनमें शरणार्थी भी शामिल हैं।  बाल और युवा मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ विशेष मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध कराती हैं, और अगर आप विक्टोरिया के ग्रामीण क्षेत्रों में रहते हैं, तो एक ग्रामीण और दूरस्थ क्षेत्र कार्यक्रम भी उपलब्ध है।  अगर आपको समर्थन की आवश्यकता है, तो 13 11 14 पर लाइफलाइन को कॉल करें।  अगर आपको तत्काल सहायता की आवश्यकता है, तो 000 पर आपातकाल से संपर्क करें।  और अधिक जानकारी के लिए देखें:  betterhealth.vic.gov.au/mentalhealth |