



सहायता प्राप्त करना

पिताओं के लिए बच्चों के लिहाज से



पिताओं के लिए

कठिन समय में सही सहायता पाना आवश्यक होता है ताकि आप निरन्तर अपने परिवार के साथ बने रह सकें।

अपने परिवार तथा मित्रों के साथ समय बिताना तसल्ली दायक हो सकता है, पर शायद आपको अपने स्वास्थ्य कर्मी के मार्गदर्शन की आवश्यकता पड़े। उचित सहायता खोजना सम्भवतः चुनौतिपूर्ण हो, और कभी-कभी अपने तथा अपने परिवार के लिए सही सहायता खोजने के लिए विभिन्न लोगों से बात करते हुए कई महीने भी लग सकते हैं। परन्तु अपने लिए उपयुक्त सहायता प्राप्त करने के लिए लगे रहिए। काफी सहायता उपलब्ध है।

आप क्या कर सकते हैं

- ऐसे मित्र, सहकर्मी या परिवार के सदस्य को खोजिए जिससे आप अपनी मन की बात कह सकें।
- अपने पारिवारिक चिकित्सक के माध्यम से स्वास्थ्य विशेषज्ञ के लिए निर्दिष्ट (रेफरल) प्राप्त करें।
- आप अपने लिए और अपने परिवार के लिए उपलब्ध सेवाओं तथा जानकारी के लिए पृष्ठ के दूसरी ओर दिए गए कुछ उदाहरणों को देखिए।
- आप अपने लिए तथा अपने बच्चे के पर्स में रखने के लिए कार्ड बनाइए या फोन में प्रोग्राम के नम्बर डाल दीजिए।
- आप अपने लिए तथा अपने बच्चे के लिए 'सहायक हाथ' बनाइए ताकि आप उन्हें आश्वस्त कर सकें कि मुश्किल समय में आप दोनों के पास कोई है जिसे कठिनाई में फोन करके बात कर सकते हैं।



अपने बच्चे के पर्स के लिए कार्ड बनाइए या प्रोग्रामों के नम्बर उनके फोन में डालिए।



आप अपने तथा अपने बच्चे के हाथ का छाप बनाइए। हरेक उंगली पर उन लोगों के फोन नम्बर लिखिए जिनसे आप परेशानी के समय बात करने के लिए भरोसा रखते हैं। बच्चे के अंगूठे की छाप पर बच्चों की सहायता लाइन का तथा अपने अंगूठे की छाप पर 'मैनसलाइन' का नम्बर लिखिए।

“वह कभी-कभी गायब हो जाते थे पर अगर हमें वह समय द्वारा जीने को मिल सकता तो हमें पता होता कि सहायता कैसे प्राप्त करनी है और हम जुड़े रह सकते।”

बच्चों का कथन

“सहायता खोजना तब अधिक कठिन होता है जब आप सहायता लेना नहीं चाहते। सहायता तो वहाँ उपलब्ध थी। हमें यह मानसिक स्वास्थ्य कर्मियों तथा स्वास्थ्य केन्द्रों के माध्यम से मिली थी।”

पिताओं का कथन

“आदमियों को सहायता अन्य आदमियों से प्राप्त होती है... मात्र उनके साथ रहकर।”

स्वास्थ्य कर्मियों का कथन



पिताओं के लिए सहायता

'मैनसलाइन ऑस्ट्रेलिया' Mensline Australia | आदमियों के लिए टेलिफोन तथा ऑनलाइन सहायता, सूचना तथा निर्दिष्ट (रेफरल) सेवा | 1300 78 99 88 www.mensline.org.au

'रीड दी साइन्स' Read the signs | आदमियों को मदद प्राप्त करने के लिए ऑन लाइन सहायता www.readthesigns.com.au

'लाइफलाइन' Lifeline | सप्ताह में 24 घंटे टेलिफोन परामर्श सेवा | 13 11 44

'ग्रो' Grow | साथियों द्वारा मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धित सहायता | 1800 558 268 www.grow.net.au

पारिवारिक सम्बंधों के लिए सलाह लाइन Family Relationship Advice Line | 1800 050 321 www.familyrelationship.gov.au

परवरिश बच्चों के साथ बातचीत

COPMI जिन बच्चे माता/पिता को मानसिक रोग है
0 - 6 साल के बच्चों के लिए संसाधन
7 - 12 साल के बच्चों के लिए संसाधन
13 - 18 साल के बच्चों के लिए संसाधन
बच्चों के माता - पिताओं के लिए संसाधन
08 8367 0888 | www.copmi.net.au

अभिभावक लाइन Parentline | www.parentline.com.au
क्विनसलैंड व एन.टी./1300 30 1300/ सप्ताह के सातों दिन सुबह 8-10 बजे शाम के
विक्टोरिया | 13 22 89 | सप्ताह के सातों दिन सुबह 8 बजे से आधी रात तक
साउथ ऑस्ट्रेलिया | 1300 364 100 | सप्ताह में 24 घंटे
न्यू साउथ वेल्स | 1300 1300 52 | सप्ताह में 24 घंटे
वेस्टन ऑस्ट्रेलिया | 08 9272 1466 या 1800 654 432 प्रादेशिक | ग्रामीण | सप्ताह में 24 घंटे
ए.सी.टी. 02 6287 3833 | सुबह के 9 से शाम के 9 तक सोम-शुक्रवार
तस्मानिया 1300 808 178 | सप्ताह में 24 घंटे

पिताओं को उनके सम्बंधों के प्रति सहायता

रिलेशनशिप्स ऑस्ट्रेलिया Relationships Aust | परामर्श, पारिवारिक झगड़ों का निपटारा (मध्यस्थता) तथा विभिन्न प्रकार की पारिवारिक तथा समुदायिक सहायता तथा शिक्षा कार्यक्रम
1300 364 277 | www.relationships.org.au

मैनसलाइन ऑस्ट्रेलिया MensLine Australia | आदमियों के लिए परामर्श | 1300 78 99 88 www.mensline.org.au

देख-रेख सम्बन्धित सहायता

मेंटल हेल्थ केयरर्स अराफमी ऑस्ट्रेलिया Mental Health Carers Arafmi Australia | मानसिक स्वास्थ्य कर्मियों तथा उनके परिवारों के लिए सहायता | 03 9457 7130 | www.arafmiaustralia.asn.au

केयरर्स ऑस्ट्रेलिया Carers Australia | देख-रेख करने वालों के लिए सलाह तथा सहायता सेवा 1800 242 636 | www.carersaustralia.com.au

ब्लैक डॉग इंस्टीट्यूट Black Dog Institute | 02 9382 4530 www.blackdoginstitute.org.au | 'सहायता के वर्गों' को देखिए

स्थानीय सहायतायें

देखभाल कर्ता को राहत (केयरर्स रिसपाइट)

प्लेग्रुप

शिशु देखभाल कर्ता (बैबीसिटर)

स्थानीय बाल स्वास्थ्य क्लिनिक

स्कूल

चाइल्डकेयर

अभिभावक लाइन Parentline

डॉक्टर

अपनी स्थानीय सहायता के लिए विवरण पूरा करो तथा इसे ऐसी जगह रखो जहाँ से तुरन्त मिल जाये

मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ तथा परामर्श सहायता की खोज

बीयोंड ब्लू beyondblue | मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सकों तथा समवर्गी स्वास्थ्य चिकित्सकों की डायरेक्टरी | 1300 22 4636 www.beyondblue.org.au

ऑस्ट्रेलियन साइकोलोजिकल सोसाइटी Australian Psychological Society | मनोवैज्ञानिक को खोजने के लिए | 1800 333 497 www.psychology.org.au

ऑक्यूपेशनल थेरेपी ऑस्ट्रेलिया Occupational Therapy Australia

लोगों द्वारा चुने कार्य तथा/या व्यवसाय में भाग लेने में सहायता प्रदान करने वाले ऐसे 'उपजीविकाजन्य उपचारक' (OT) का पता लगाइए जो सामाजिक तथा भावनात्मक तनाव का अनुभव करने वाले व्यक्तियों या मानसिक रोगियों के साथ काम करते हों। www.otaus.com.au

ए.सी.टी. 1300 68 2878 | न्यू साउथ वेल्स 02 9648 3225

एन.टी. 1300 68 2878 | क्विनसलैंड 07 3397 6744

साउथ ऑस्ट्रेलिया 08 8342 0022 | तस्मानिया 1300 68 2878

विक्टोरिया 03 9481 6866 | वेस्टन ऑस्ट्रेलिया 1300 68 2878

ऑस्ट्रेलियन एसोशियेशन ऑफ सोशल वर्क्स Australian Assoc of Social Workers

डायरेक्टरी से, अपने क्षेत्र में काम करने वाले ऐसे मानसिक स्वास्थ्य सामाजिक कार्यकर्ता को खोजिए जो मान्यता प्राप्त हों। www.aasw.asn.au

वीडियो देखने तथा अधिक जानकारी लिंक देखने के लिए www.copmi.net.au/dads पर जाइए।

किसी से बात कीजिए। अधिक जानकारी प्राप्त कीजिए।

Mensline | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Beyond blue | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

SANE Australia | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org

