



Bronnie Taylor

Minister for Women
Minister for Regional Health
Minister for Mental Health

Mark Coure

Minister for Multiculturalism
Minister for Seniors

ब्रोनी टेलर

महिला मन्त्री
क्षेत्रीय स्वास्थ्य मन्त्री
मानसिक स्वास्थ्य मन्त्री

मार्क कोउरे

बहुसंस्कृति मन्त्री
वरिष्ठ नागरिक मन्त्री

MEDIA RELEASE - मिडिया विज्ञप्ति

Tuesday, 23 August 2022

मंगलबार, २३ अगष्ट २०२२

विविध समुदायहरूको लागि मानसिक स्वास्थ्य संसाधनहरू उपलब्ध

विविध समुदायहरूका व्यक्तिहरूलाई अझ राम्रो मानसिक स्वास्थ्य सहायता उपलब्ध गराउन एक परीक्षण कार्यक्रम अन्तर्गत आज विभिन्न नयाँ संसाधनहरू ल्याइएको छ।

अरबी, बाङ्गला, मेन्डरिन, नेपाली, ग्रीक र स्पेनी भाषा बोल्ने समुदायहरूको आवश्यकता पहिचान गरेर विकास गरिएका यी डिजिटल सचेतपूर्ण संसाधनहरूले छ वटा सचेतपूर्ण अभ्यासहरूको माध्यमबाट मानिसहरूलाई आफ्नो सुस्वास्थ्य सुधार गर्न र मनोवैज्ञानिक कष्ट कम गर्न मद्दत गर्ने लक्ष्य लिएका छन्।

मानसिक स्वास्थ्य मन्त्री ब्रोनी टेलरले उक्त नयाँ संसाधनहरूले यी समुदायहरूका मानिसहरूको जीवनमा वास्तविक परिवर्तन ल्याउने बताइन्।

"विविध संस्कृति तथा भाषाका समुदायहरूका धेरै मानिसहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा कोभिडले कम सुरक्षित महसूस गर्ने, सामाजिक सहायता गतिविधिहरूमा अवरोध, काम पाउन चुनौतीहरू भोग्नुपर्ने र दैनिक जीवनमा परेको अन्य प्रभावहरूको कारण उल्लेखनीयरूपमा प्रभाव पारेको छ," श्रीमती टेलरले भनिन्।

"अध्ययनहरूले डिप्रेसन, चिन्ता र तनाव कम गर्न तथा सामान्यतया समग्ररूपमा आरोग्यतामा सुधार गर्न सचेतपूर्ण कार्यक्रमहरू प्रभावकारी छन् भन्ने कुरा देखाएका छन्। यी संसाधनहरू मानसिक स्वास्थ्यमा महत्त्वपूर्ण सुधार ल्याउन र मनोवैज्ञानिक कष्टमा कमी ल्याउन सक्षम सचेतपूर्ण कार्यक्रमहरूबाट तयार पारिएका हुन्।

"सचेतपूर्ण अभ्यासहरू कुनै पनि धर्मको कुनै पनि व्यक्तिले आफ्नो सांस्कृतिक वा आध्यात्मिक मान्यताहरूको बावजूद गर्न सक्दछ।"

उक्त संसाधनहरू तयार गरिएका पहिला दुई भाषाहरू अरबी र बाङ्गला थिए, र पहिलो पटक राष्ट्रिय वा अन्तर्राष्ट्रिय रूपमै यी भाषाहरूमा प्रमाणमा-आधारित सचेतपूर्ण कार्यक्रमको अनुवाद गरिएको कुराको प्रतिनिधित्व गरे।

बहुसंस्कृति मन्त्री मार्क कोउरेले यी कार्यक्रमहरूले मानिसहरूसँग उनीहरूकै भाषामा प्रत्यक्ष रूपमा कुरा गर्न मद्दत गर्ने बताए।

"जसरी हामीले मानसिक स्वास्थ्यलाई हाम्रो समग्र स्वास्थ्य र आरोग्यताको एक अंशको रूपमा लिन आवश्यक छ, त्यसरी नै न्यू साउथ वेल्सभरिका सबै जनाले उनीहरूको सांस्कृतिक पृष्ठभूमि वा भाषाको बावजूद उनीहरूलाई आवश्यक सहायता प्राप्त गर्न सक्नेछन् भन्ने पनि सुनिश्चित गर्न आवश्यक छ," कोउरेले भने।

"यस परीक्षण कार्यक्रमले हाम्रो समृद्ध बहुसांस्कृतिक समाजमा कोही पनि पछाडि नपरोस् भन्ने सुनिश्चित गर्ने न्यू साउथ वेल्स सरकारको निरन्तर प्रतिबद्धतालाई प्रतिबिम्बित गर्दछ।

"यी संसाधनहरू भाषागत रूपमा उपलब्ध भए तापनि, उक्त समुदायहरूको सम्बन्धित संस्कृतिहरूप्रति सचेत पनि रहेर तयार पारिएका छन् ताकि यसले मानिसहरूले बुझ्ने र जोडिन सक्ने गरी प्रत्यक्ष रूपमा उनीहरूसँग कुरा गर्न सक्ने सुनिश्चित गर्न सक्दछन्।

"उक्त कार्यक्रमहरू निःशुल्क छन् र कुनै रेफरल बिना उपयोग गर्न सकिन्छ, त्यसैले म यी समुदायहरूका आफ्नो मानसिक सुस्वास्थ्यको लागि सहायताको आवश्यकता पर्ने कुनै पनि व्यक्तिलाई मद्दतको लागि यी संसाधनहरू उपयोग गर्न प्रोत्साहित गर्दछु।

दक्षिण पूर्वीय सिड्नी स्थानीय स्वास्थ्य इकाईको न्यू साउथ वेल्स बहुसांस्कृतिक स्वास्थ्य संचार सेवा तथा प्राथमिकतामा रहेका जनसंख्या विभागकी निर्देशक लिसा वुडल्याण्डले प्रमाणमा आधारित कार्यक्रम र सांस्कृतिक स्वीकार्यताको प्रामाणिकता सुनिश्चित गर्नका लागि द्विभाषी स्वास्थ्य व्यवसायी, मान्यताप्राप्त अनुवादक तथा समुदायका सदस्यहरूद्वारा यी संसाधनहरूको सह-विकास गरिएको बताइन्।

"यी बहुसांस्कृतिक सचेतपूर्ण संसाधनहरू समुदायका सदस्यहरू, सामुदायिक संगठनहरू, द्विभाषी मानसिक स्वास्थ्य पेशाकर्मीहरू र सामुदायिक कार्यकर्ताहरूको लागि अब अनलाइन उपलब्ध छन्" वुडल्याण्डले भनिन्।

बहुसांस्कृतिक सचेतपूर्ण पहल (Multicultural Mindfulness Initiative) संसाधन र थप जानकारी प्राप्त गर्न एन.एस.डब्ल्यू बहुसांस्कृतिक स्वास्थ्य संचार सेवाको वेबसाइटमा जानुहोस्:

<https://www.mhcs.health.nsw.gov.au/about-us/campaigns-and-projects/current-campaigns/mindfulness-program-audio-resources>

MEDIA: Rory Cunningham | Minister Taylor | 0457 674 099
Scott Hodder | Minister Coure | 0455 094 282