

आप्रवासी, शरणार्थी र आगन्तुकहरूका लागि मानसिक स्वास्थ्य सेवा

MENTAL HEALTH CARE FOR IMMIGRANTS, REFUGEES AND VISITORS

Nepali

आप्रवासी, शरणार्थी र आगन्तुकहरूका लागि मानसिक स्वास्थ्य सेवा

WayAhead
Mental Health Association NSW
Building C, 33-35 Saunders St
Pyrmont 2209

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

विषयहरू

आप्रवासी र शरणार्थीहरू	5
मानसिक स्वास्थ्यलाई हामी अट्टेलियामा कसरी बुझ्छौं	6
मानसिक बिमारीका लक्षणहरू	6
साँस्कृतिक सन्दर्भ र मानसिक स्वास्थ्य	7
पहिले कहाँ जाने र जान्नुपर्ने कुराहरू	8
तपाईं मद्दतको लागि अरू कहाँ जान सक्नुहुन्छ?	10
उपयोगी फोन लाइनहरू र वेबसाइटहरू	14
दोभाषे सेवा	14
अस्वीकरण	15

**“एक विदेशी
देशमा फेला पर्नु
भनेको उत्कृष्ट
कुरा हो”**

Ed O'Brien

राम्रो मानसिक स्वास्थ्य भनेको हामी आफू तथा अरूसँग सन्तुलनमा रहको स्थिति हो। जब हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ, हामी नकारात्मक र निराशाजनक घटनाहरूको सामना गर्न अझ राम्रो तरिकाले सुसज्जित हुन्छौं।

आप्रवासी र शरणार्थीहरू

आप्रवासी र शरणार्थीहरूले आफ्नो नयाँ वातावरणमा घुलमिल हुन केही चुनौतीहरू अनुभव गर्न सक्छन्। कठिनाईहरूमा भाषा अवरोधहरू, परिवार तथा सामुदायिक सहायताको कमी, व्यावसायिक योग्यताको पहिचानको अभाव, र आप्रवासन अघि वा पछि अनुभव गरिएको आघात समावेश हुन सक्छ।

धेरै कुराहरूले तपाईंलाई दुःखी महसुस गराउन सक्छ; यो दुःख अनपेक्षित रूपमा आउन सक्छ। फरक हावापानी र प्रकृति, फरक खाना, वा रेडियोमा सुनिने गीत समेत वा कफीको बास्नाले कहिलेकाहीं तपाईंको देश, तपाईंको परिवार, र तपाईंको घरको जीवनको सम्झना ल्याउन सक्छ। यसले तपाईंलाई असाध्यै दुःखी बनाउन सक्छ।

जब यस्तो हुन्छ, आफूप्रति कोमल र दयालु हुनुहोस्। यी घटनाहरू र तपाईंका भावनाहरू, र आफूले विश्वास गर्ने व्यक्तिसित कुरा गर्नुपर्ने आवश्यकता छ भनेर स्वीकार्नु राम्रो हो।

मानसिक स्वास्थ्यलाई हामी अष्ट्रेलियामा कसरी बुझ्छौं

‘कन्जुमर’ भन्ने शब्द अष्ट्रेलियामा व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ, जस्तै अर्को हो ‘मानसिक अस्वस्थताको प्रत्यक्ष अनुभव भएका व्यक्तिहरू’। यसले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको कारण मद्दत खोज्ने मानिसहरूलाई बुझाउँछ। अष्ट्रेलियामा, उपभोक्ताहरू र प्रत्यक्ष अनुभव भएका व्यक्तिहरूलाई आफ्नो उपचारको विकल्पहरू र उपचार सम्बन्धी अधिकार छ।

मानसिक रोगका लक्षणहरू

केही सामान्य मानसिक रोगहरू र तिनीहरूलाई कसरी चिन्ने संकेतहरू निम्न छन्:

- डिप्रेसन - यो त्यो हो जब तपाईं दुःखी महसुस गर्नुहुन्छ र तपाईंलाई सामान्यतया मनपर्ने कुराहरूमा रुचि गुमाउनुहुन्छ। तपाईं आफ्नो बारेमा नराम्रो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ, राम्ररी सुत्न सक्नुहुन्न, जीवनको आनन्द लिन सक्नुहुन्न, थकित महसुस गर्न सक्नुहुन्छ वा धेरै रुनुहुन्छ।
- एन्जाइटी - तपाईंलाई एन्जाइटी डिसअर्डर हुन सक्छ भन्ने केहि सामान्य लक्षणहरू निरन्तर चिन्ता हुने, मुटुको धड्कन बढ्ने, धेरै सोच्ने, वा तपाईंलाई आफूले नियन्त्रण गर्न सकिदैन जस्तो लाग्ने व्यवहारहरू हुन्।
- साइकोसिस - यो त्यो हो जब व्यक्ति वास्तविक के हो र के होइन भन्ने बीच दुबिधामा हुन्छ। मानिसहरूमा झूटा विश्वासहरू हुन सक्छन् जुन उनीहरूको संस्कृतिको लागि सामान्य हुँदैन। साइकोसिसको

केहि प्रारम्भिक लक्षणहरु सधैं वा अधिकांश समय एक्लै हुन चाहनु, सुत्न नसक्नु, भावनाहरुको कम अभिव्यक्ति, व्यक्तिगत स्वच्छताको बेवास्ता, साथीहरु र परिवारका सदस्यहरुको वरिपरि हुँदा पनि शंकास्पद हुनु, जाडुई सोच, जस्तै सपना सपना थियो वा यो साँच्चै भयो भनेर निश्चित नहुनु आदि हुन्।

- स्किजोफ्रेनिया - स्किजोफ्रेनियाका केही लक्षणहरु सत्य नभएको कुराहरुमा विश्वास गर्नु (भ्रम), अरूले नदेख्ने वा नसुन्ने कुराहरु देख्नु वा सुन्नु, उत्तेजित महसुस गर्नु र भ्रमित बोली हुनु हो।

नोट:

माथि सूचीबद्ध संकेतहरु केवल निकै संक्षिप्त सूचकहरु मात्र हुन्। यदि तपाईंलाई तपाईं वा अरू कसैलाई मानसिक रोगको लक्षण हुन सक्छ भन्ने लाग्छ भने, तपाईंको स्थानीय चिकित्सक वा मानसिक स्वास्थ्य टोलीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

साँस्कृतिक सन्दर्भ र मानसिक स्वास्थ्य

विभिन्न साँस्कृतिहरूले मानसिक रोगको बारेमा फरक-फरक तरिकाले सोच्छन्। कुनै साँस्कृतिमा यदि कुनै व्यक्तिले आवाज सुनिरहेको छ भने त्यसलाई राम्रो संकेत मानिन्छ किनकि यसलाई शमन, अर्थात् उपचारीको गुणको रूपमा बुझिन्छ। तपाईंले आफ्नो उपचार गर्ने चिकित्सकसँग सहज महसुस गर्नुपर्दछ र उनीहरूले तपाईंको साँस्कृतिक र आध्यात्मिक विश्वासहरू बुझेका छन् भनेर सुनिश्चित गर्नुपर्दछ।

तपाईंलाई मद्दत चाहिएको छ कि भनेर महसुस गर्न अक्सर केही समय लाग्न सक्छ तर जब तपाईंलाई त्यसो महसुस हुन्छ, मद्दत कहाँ उपलब्ध छ भनेर थाहा पाउनु महत्त्वपूर्ण छ।

पहिले कहाँ जाने र जान्नुपर्ने कुराहरू

यदि तपाईं आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य र भलाईको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, जानुपर्ने पहिलो स्थान एक डाक्टरको मा हो, जसलाई जेनेरल प्राक्टिशनर (GP) पनि भनिन्छ।

अष्ट्रेलियामा केही GPहरूले मानसिक स्वास्थ्य सेवामा विशेष तालिम गरेका हुन्छन्। तपाईंले Beyondblue लाई १३०० २२ ४६३६ मा कल गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंको स्थानीय क्षेत्रको डाक्टरको विवरण सोध्न सक्नुहुनेछ।

मेडिकेयरको हकदार व्यक्तिहरूले सामान्यतया GP सँग भेट्नको लागि सानो रकम तिर्न सक्दछन्, र केहि अवस्थामा केहि पनि तिर्नु नपर्ने हुन सक्छ (यसलाई 'बल्क बिलिङ' भनिन्छ)।

मेडिकेयर इनरोलमेन्ट:

मेडिकेयर अष्ट्रेलियाको सार्वजनिक स्वास्थ्य बीमा योजना हो, जुन योग्य अष्ट्रेलियाली बासिन्दाहरूको लागि उपलब्ध छ।

मेडिकेयर कार्ड प्राप्त गर्न:

१३२ ०११ मा फोन गर्नुहोस् र तपाईंको नजिकको मेडिकेयर कार्यालयको लागि सोध्नुहोस्।

इनरोलमेन्ट फारम भर्नका लागि मेडिकेयर कार्यालयमा जानुहोस् वा यसलाई यहाँबाट डाउनलोड गर्नुहोस्: <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/forms/ms004>

यदि तपाईंलाई मद्दत चाहिन्छ भने मेडिकेयर इन्टरप्रेटर लाइनलाई १३१ ४५९ मा फोन गर्नुहोस्। धेरै भाषाहरूका दोभाषेहरू उपलब्ध छन्।

नोरफोल्क आइल्याण्ड (Norfolk Island) बाहेक, अष्ट्रेलियामा बसोबास गर्ने व्यक्तिहरू मेडिकेयरको लागि योग्य छन् यदि उनीहरूसँग निम्नमध्ये एक कुरा छ भने:

- अष्ट्रेलियाली नागरिकता
- स्थायी निवासी
- न्युजिल्याण्डको नागरिकता
- निश्चित स्थायी निवासी भिसाको लागि आवेदन र वैध वर्क भिसा भएको
- एक वैध भिसा भएको र जो एक अष्ट्रेलियाली नागरिक वा स्थायी निवासी स्थिति भएका को अभिभावक, पति वा पत्नी वा बच्चा हुन्
- अर्को देशसँगको Reciprocal Health Care Agreement (पारस्परिक स्वास्थ्य हेरचाह सम्झौता) द्वारा कवर भएका छन्

विद्यार्थीहरू

यदि तपाईं विद्यार्थी भिसामा अष्ट्रेलियामा हुनुहुन्छ भने, तपाईं मेडिकेयरद्वारा कभर हुनुहुन्न। तपाईंले आफ्नै स्वास्थ्य बीमा कभर लिनु पर्छ, अन्यथा तपाईंलाई आवश्यक पर्ने कुनै पनि उपचारको तपाईंले पूर्ण लागत तिर्नु पर्ने हुन्छ।

हेल्थ केयर कार्ड

न्यून आय भएका व्यक्तिहरू र सरकारबाट केही लाभ र पेन्सनमा रहेका व्यक्तिहरू स्वास्थ्य हेरचाह कार्डको हकदार हुन सक्छन्। हेल्थ केयर कार्ड वा पेन्सनर कन्सेसन कार्डले डाक्टरहरूले सिफारिस गरेका औषधिहरूको लागत कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ, र केही डाक्टरहरूले यस कार्ड भएका बिरामीहरूको लागि बल्क बिल गर्दछन्।

तपाईं मद्दतको लागि अरू कहाँ जान सक्नुहुन्छ?

मनोचिकित्सक

मनोचिकित्सक एक मेडिकल डाक्टर हो जसले मानसिक रोगको उपचारमा विशेषज्ञता प्राप्त गर्दछ। धेरै मनोचिकित्सकहरूले मूल्यांकन र औषधिमा ध्यान केन्द्रित गर्दछन्, यद्यपि उनीहरूले अन्य प्रकारका थेरापीहरू पनि गर्न सक्छन्। मनोचिकित्सकहरूको शुल्क मेडिकेयरले आंशिक रूपमा कभर गर्दछ तर त्यहाँ एक 'ग्याप' हुनेछ जुन तपाईंले भुक्तान गर्नुपर्छ। तपाईंको GPले तपाईंलाई स्थानीय मनोचिकित्सककहाँ रेफर गर्न सक्छन्।

मनोवैज्ञानिक

मनोवैज्ञानिकले औषधि दिन सक्दैनन् तर उनीहरूले मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको लागि मूल्यांकन र उपचार प्रदान गर्न सक्दछन्। उनीहरूले ग्राहकको आवश्यकताको आधारमा परामर्श र मनोचिकित्सा प्रदान गर्छन्। मेडिकेयरले मनोवैज्ञानिकहरूको शुल्कको केही लागत कभर गर्दछ जब यदि तपाईं तपाईंको जीपीद्वारा रेफर गरिनुहुन्छ। मनोवैज्ञानिकहरू जस्तै, त्यहाँ पनि एक 'ग्याप' हुन सक्छ जसको लागि तपाईंले भुक्तान गर्नुपर्नेछ।

सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य

तपाईंको जी.पी. (GP) को साथै, केही सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रहरूले मानसिक स्वास्थ्य र कल्याणकारी समस्याहरूमा मद्दत प्रदान गर्न सक्छन्। केही केन्द्रहरूले सामाजिक कार्यकर्ता वा मनोवैज्ञानिकहरू प्रदान गर्दछन् जसले परामर्श र सामाजिक समर्थन दिन्छन्, र सबैसँग स्थानीय मनोचिकित्सकहरूसँगको लिङ्क हुन्छ।

सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा प्रायः स्थानीय जातीय समूहका मानिसहरूलाई मद्दत गर्न बहुसांस्कृतिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू हुन्छन्, जबकि नेबरहुड सेन्टरहरूले प्रायः स्थानीय रूपमा बसोबास गर्ने मानिसहरूका लागि सामाजिक समर्थन र कार्यक्रमहरू प्रदान गर्छन्। केही सेवाहरूको लागि थोरै शुल्क हुन सक्छ। तपाईंलाई सामान्यतया रेफरलको आवश्यकता हुँदैन।

परामर्शदाता

परामर्शदाताहरूले मानिसहरूसँग उनीहरूका समस्या र भावनाहरूबारे कुरा गर्छन् र उनीहरूलाई सामना गर्ने तरिकाहरू पत्ता लगाउन मद्दत गर्छन्। यदि तपाईंलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या छ वा जब तपाईंसँग अन्य कठिनाइहरू जस्तै शोक, सम्बन्ध विच्छेद, रोजगारीको चिन्ता आदि छन् भने यो उपयोगी हुन सक्छ।

NSW ट्रान्सकल्चरल मेन्टल हेल्थ सेन्टर

NSW ट्रान्सकल्चरल मेन्टल हेल्थ सेन्टरले क्लिनिकल सेवाहरू प्रदान गर्दछ जसमा बहुभाषी मनोसामाजिक मूल्यांकन, परामर्श, व्यक्तिगत, परिवार र समूह मनो-शिक्षा, र भाषा विशिष्ट आउटरीच क्लिनिकहरू विद्यमान मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूको पूरक हुन र उपभोक्ताहरू र हेरचाहकर्ताहरूलाई यी सेवाहरू अझ प्रभावकारी रूपमा पहुँच गर्न मद्दत गर्नका लागि समावेश छन्। तपाईंलाई यो सेवा प्राप्त गर्नका लागि रेफरल चाहिन्छ। मेन्टल हेल्थ लाइनलाई १८०० ०११ ५११ मा कल गर्नुहोस् वा तपाईंको स्थानीय सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य टोलीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

एसाइलम सीकर असिस्टेन्स स्किम (AMES)

AMES ती व्यक्तिहरूको लागि हो जो पहिले नै एसाइलम सीकर प्रोग्राममा छन्। AMES ले तपाईंलाई विभिन्न सेवाहरू प्रदान गरेर बसोबासमा मद्दत गर्न सक्छ। सबै जना यो सेवा प्राप्त गर्नका लागि योग्य छैनन्। थप जान्नका लागि तपाईंले AMES लाई सम्पर्क गर्नुपर्ने हुन्छ।

एन.एस.डब्ल्यू. सर्भिस फर द ट्रीटमेन्ट एण्ड रिहाबिलिटेसन अफ टर्चर एण्ड ट्रमा (STARTTS)

STARTTS ले यातना तथा आघात भोगेका शरणार्थीहरूको लागि धेरै प्रकारको सेवाहरूको प्रदान गर्दछ। यी सेवाहरूमा मूल्यांकन, परामर्श, पारिवारिक थेरापी, सामुहिक थेरापी, सहायता समूहहरू र युवा कार्यक्रमहरू समावेश हुन्छन्।

अस्पताल भर्ना

NSW Mental Health Act (NSW मानसिक स्वास्थ्य ऐन) अन्तर्गत एक व्यक्ति स्वैच्छिक वा अनैच्छिक बिरामीको रूपमा अस्पतालमा भर्ना हुन सक्छ। यो तब हुन्छ जब एक व्यक्ति मानसिक रोगी वा मानसिक रूपमा अव्यवस्थित र आफूलाई वा अरूलाई गम्भीर हानि पुर्याउने खतरामा छन् भनेर मानिन्छ। यसमा शारीरिक हानि, प्रतिष्ठा, सम्बन्ध, वित्तमा हानि र आत्म-उपेक्षा समावेश हुन्छ र कम प्रतिबन्धात्मक प्रकारको हेरचाह उपलब्ध हुँदैन। यदि तपाईं आफ्नो वा अरु कसैको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, तपाईंको स्थानीय क्षेत्रको मानसिक स्वास्थ्य सेवामा सम्पर्क गर्नुहोस्।

स्वैच्छिक भर्ना – तब हुन्छ जब एक व्यक्तिले मानसिक रूपमा अस्वस्थ महसुस गर्दछन् र आफूलाई उपचारको अवधिको लागि अस्पतालमा भर्ना गर्दछन्।

अनैच्छिक भर्ना - तब हुन्छ जब एक व्यक्तिलाई उनीहरूको इच्छा विरुद्ध अस्पताल वा उपचार सुविधामा लगिन्छ।

एकपटक उनीहरू अस्पताल पुगेपछि, चिकित्सकले उनीहरूको मूल्यांकन गर्दछन् र अस्पतालको उपचार उपयुक्त छ कि छैन भनेर निर्णय गरिन्छ। यी परिस्थितिहरूमा एक व्यक्तिलाई अधिकारको बयान दिइन्छ र यदि उनीहरूलाई आफुलाई अन्यायपूर्ण तरिकाले हिरासतमा राखिएको छ भन्ने विश्वास हुन्छ भने स्वतन्त्र सल्लाह लिन सक्छन्।

सहायता समूहहरू

सहायता समूहहरूले सुरक्षित स्थान प्रदान गर्दछ जहाँ समान समस्याहरू भएका व्यक्तिहरू व्यक्तिगत कथाहरू छलफल र साझा गर्न भेला हुन्छन्। धेरै मानिसहरूले सहायता समूहहरू उनीहरूका लागि धेरै उपयोगी छन् भनेर पत्ता लगाउँछन्।

उपयोगी फोन लाइनहरू र वेबसाइटहरू

WayAhead डाइरेक्टरी – एन.एस.डब्ल्यू.
को मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सेवाहरूको
व्यापक सूची प्रदान गर्ने अनलाइन स्रोत।
[https://directory.wayahead.org.
au/](https://directory.wayahead.org.au/)

मानसिक स्वास्थ्य सूचना लाइन –
१३०० ७९४ ९९१

Transcultural Mental Health –
(०२) ९९१२ ३८५०
[https://www.dhi.health.nsw.gov.
au/transcultural-mental-health-
centre](https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre)

मेडिकेयर सर्वसाधारण लाइन – १३२ ०११
[https://www.servicesaustralia.gov.
au/individuals/medicare](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/medicare)

मेडिकेयर दोभाषे लाइन – १३१ ४५०

Beyond Blue – १३०० २२ ४६३६
<https://www.beyondblue.org.au/>

अष्ट्रेलियन साइकोलोजिकल सोसायटी –
१८०० ३३३ ४९७
<https://www.psychology.org.au/>

रेड क्रस एन.एस.डब्ल्यू. – १८०० ७३३ २७६
<https://www.redcross.org.au/>

सेन्टरलिक बहुभाषिक केन्द्र – १३१ २०२

सेन्टरलिक – १३६ १५०

एन.एस.डब्ल्यू. सर्भिस फर द ट्रीट्मेन्ट
एण्ड रिहाबिलिटेसन अफ टर्चर एण्ड ट्रमा
(STARTTS) – ०२ ९६४६ ६७००
<https://www.startts.org.au/>

Department Home Affairs
<https://www.homeaffairs.gov.au/>



दोभाषे सेवा

यदि तपाईंलाई दोभाषेको आवश्यकता छ भने, कृपया टेलिफोन दोभाषे सेवालार्ई १३१ ४५० मा फोन गर्नुहोस्।

अस्वीकरण

यो जानकारी शैक्षिक उद्देश्यका लागि हो। किनकि न त ब्रोशर र न त वेबसाइटहरूले मानिसहरूको निदान गर्न सक्दछ, आवश्यक पर्दा व्यावसायिक सल्लाह र/ वा मद्दत प्राप्त गर्नु सधैं महत्त्वपूर्ण छ। WayAhead ले प्रतिक्रियाहरूलाई प्रोत्साहन गर्दछ र प्रदान गरिएको जानकारीको बारेमा टिप्पणीहरूको स्वागत गर्दछ। यस तथ्य पत्रलाई WayAhead – Mental Health Association NSW को स्वीकृति लिएर पुनः प्रस्तुत गर्न सकिन्छ।

“मैले मानिसहरु भेट्टाएँ जसले म ठ्याक्कै के बाट गुजिरहेको छु भनेर बुझे”

WayAhead - Mental Health Association NSW

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,

Pymont, NSW 2009

info@wayahead.org.au

Last reviewed by TM - May 2021



