புலம்பெயர்ந்தவர்கள், அகதியர் மற்றும் வருகையாளர்களுக்கான மன-நலப் பராமரிப்பு

MENTAL HEALTH CARE FOR IMMIGRANTS, REFUGEES AND VISITORS

Tamil

WayAhead
Mental Health Association NSW

புலம்பெயர்ந்தவர்கள், அகதியர் மற்றும் வருகையாளர்களுக்கான மன-நலப் பராமரிப்பு

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

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

உள்ளடக்கம்

புலம்பெயர்ந்தவர்களும் அகதியரும் 5

'மன-நலம்' என்பதைப் பற்றி ஆஸ்திரேலியாவில் நம்முடைய புரிதல் என்ன 6

மன-நோயின் அறிகுறிகள் 6

கலாச்சாரச் சூழமைவும் மன-நலமும் 7

முதலில் செல்ல வேண்டிய இடம் மற்றும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் 8

உதவிக்காக நீங்கள் வேறெங்கு செல்லலாம்? 10

உபயோகமுள்ள தொலைபேசி இணைப்புகள் மற்றும் வலைத்தலங்கள் 14

மொழிபெயர்ப்பாளர் சேவை 14

பொறுப்புத் துறப்பு 15

“வெளிநாடு
ஒன்றில்
இருப்பது
மிகவும்
அபாரமானது”

என்கிறார்
Ed O’Brien

நம்முடனும், மற்றவர்களுடன் நாம் சமநிலையில் இருக்கும் பொழுது நமது மன-நலம் நல்ல நிலையில் இருக்கிறது என்று அர்த்தம். நமது மன-நலம் நல்ல நிலையில் இருக்கும் பொழுது எதிர்முகமான மற்றும் ஏமாற்றம் அளிக்கும் நிகழ்வுகளை நம்மால் இன்னும் நல்ல விதமாகக் கையாள இயலும்.

புலம்பெயர்ந்தவர்களும் அகதியரும்

தமது புதிய சூழல்களுக்கேற்பத் தம்மை சரிப்படுத்திக்கொள்வதில் புலம் பெயர்ந்தவர்களும், அகதியரும் சில சவால்களை எதிர்கொள்ளக்கூடும். மொழிரீதியான தடைகள், குடும்பத்தினர் மற்றும் சமூகத்தினரது ஆதரவுதவியை இழந்த நிலை, தொழில்சார் கல்வித் தகைமைகளுக்கு அங்கீகாரம் கிடைக்காமை, மற்றும் புலப்பெயர்விற்கு முன்பாக அல்லது புலம்பெயர்ந்த பிறகு அனுபவித்த மனஅதிர்ச்சிகள் ஆகியன சிரமங்களில் உள்ளடங்கக்கூடும்.

பல விடயங்கள் உங்களுக்கு கவலை உணர்வை உண்டாக்கலாம்; இக்கவலையுணர்வு எதிர்பாரா வகையில் வரக்கூடும். வித்தியாசமான தட்ப-வெப்ப நிலை, இயற்கைச் சூழல், வேறு விதமான உணவு, அல்லது வானொலியில் நீங்கள் கேட்கும் பாடல், அல்லது காஃபியின் வாசனை என்பன கூட சில வேலைகளில் உங்களுடைய நாடு, குடும்பம், மற்றும் உங்களுடைய நாட்டில் உங்களுடைய வாழ்க்கை ஆகியவற்றைப் பற்றிய நினைவுகளைத் தூண்டக்கூடும். இது உங்களை சமாளிக்க இயலாத சோகத்தில் தள்ளக்கூடும்.

இப்படி நடக்கும் பொழுது உங்கள் மீது பரிவையும், கனிவையும் காண்பியுங்கள். இப்படிப்பட்ட நிகழ்வுகளையும், உணர்வுகளையும், உங்களுடைய நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான ஒருவருடன் நீங்கள் பேச வேண்டிய தேவை உங்களுக்கு இருக்கின்றதென்பதையும் நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்வது நல்லதாகும்.

‘மன-நலம்’ என்பதைப் பற்றி ஆஸ்திரேலியாவில் நம்முடைய புரிதல் என்ன

‘நுகர்வோர்’ என்பது ஆஸ்திரேலியாவில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு பதமாகும். அதே போன்றுதான் “மன-நோய் வாய்ப்பட்ட அனுபவம் உள்ளவர்கள்” என்ற சொற்றொடருமாகும். தமது மன-நலப் பிரச்சினைகளுக்காக உதவி நாடுபவர்களை இது குறிக்கிறது. ஆஸ்திரேலியாவில், நுகர்வோருக்கும், வாழ்க்கையில் நோய்வாய்ப்பட்ட அனுபவம் உள்ளவர்களுக்கும் அவர்களுக்குரிய சிகிச்சைகள் தொடர்பான தெரிவுகளும், உரிமைகளும் உள்ளன.

மன-நோயின் அறிகுறிகள்

பின்வருவன மிகப் பொதுவான மன-நோய்களில் சிலவும், அவற்றை அடையாளம் காண்பதற்கான அறிகுறிகளுமாகும்:

- மனச்சோர்வு (depression): இது நீங்கள் கவலையுணர்வோடு இருப்பதையும், பொதுவாக உங்களுக்குப் பிடித்தமான விடயங்களில் ஆர்வமிழந்திருப்பதையும் குறிக்கும். உங்களைப் பற்றிய மோசமான உணர்வு உங்களுக்கு இருக்கக்கூடும், நன்கு நித்திரை கொள்ளாமலும், வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியில்லாமலும், களைத்துப்போன உணர்வோடும், அல்லது அதிகமாக அழுதுகொண்டும் நீங்கள் இருக்கக்கூடும்.
- பதட்டம் (anxiety): தொடர்ந்து நீடிக்கும் கவலைகள், அதிவேக இதயத் துடிப்பு, அலைபாயும் எண்ணங்கள், அல்லது உங்களால் கட்டுப்படுத்த இயலாதவை போன்ற உணர்வை ஏற்படுத்தும் நடத்தைகள் ஆகியன உங்களுக்குப் பதட்டக் கோளாறு இருக்கக்கூடும் என்பதற்கான பொதுவான அறிகுறிகளாகும்.
- மனப் பிறழ்ச்சி (psychosis): எது யதார்த்தமான உண்மை, எது இல்லை என்பதற்கிடையே உள்ள வித்தியாசம் தெரியாமல் குழம்பிய நிலையில் ஒருவர் இருப்பதை இது குறிக்கும். அவர்களுடைய கலாச்சாரத்திற்குப்

பொதுவானதாக இல்லாத சில தவறான எண்ணங்கள் அவர்களுக்கு இருக்கக்கூடும். அனைத்து நேரங்களிலும், அல்லது பெரும்பாலான நேரங்களில் தனித்து இருப்பதற்கான விருப்பம், நித்திரை கொள்ள இயலாமை, உணர்வுகளை முழுமையாக வெளிப்படுத்தாமை, சுகாதாரப் பழக்க-வழக்கங்களின் புறக்கணிப்பு, நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் இருக்கும்பொழுது கூட சந்தேக உணர்வுடன் இருத்தல், ஒரு கனவு கனவுதானா, அல்லது உண்மையிலேயே அப்படி நடந்ததா என்று உறுதியில்லாமல் இருப்பதைப் போன்ற மாயா-ஜால எண்ணங்கள் ஆகியன மனப் பிறழ்ச்சியின் ஆரம்ப-நிலை அடையாளங்களாகும்.

- முரண்-மூளை நோய் (schisophrenia): உண்மையற்ற விடயங்களை உண்மையென நம்புவது (மருட்சிகள் (delusions)), மற்றவர்கள் பார்க்காத, அல்லது காதால் கேட்காத விடயங்களைப் பார்ப்பது அல்லது கேட்பது, கோபப்பட்ட நிலையில் இருப்பது மற்றும் குழம்பிய பேச்சைக் கொண்டிருப்பது ஆகியன முரண்-மூளை நோயின் அடையாளங்களில் சிலவாகும்.

குறிப்பு:

மேலே சொல்லப்பட்டுள்ள அடையாளங்கள் மிகச் சுருக்கமான அறிகுறிகள் மட்டுமேயாகும். உங்களுக்கோ, வேறு யாராவது ஒருவருக்கோ மன-நோய்க்கான அறிகுறிகள் இருக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் நினைத்தால், உங்களுடைய உள்ளூர்ப்-பகுதி மருத்துவர் அல்லது ‘மன-நல அணி’ (Mental Health Team)யினருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

கலாச்சாரச் சூழமைவும் மன-நலமும்

வெவ்வேறு கலாச்சாரத்தினர் மன-நோயைப் பற்றி வெவ்வேறான எண்ணங்களைக் கொண்டிருப்பர். சில கலாச்சாரங்களில், ஒருவர் குரல்களைக் காதால் கேட்பது ஒரு நல்ல அடையாளமாகும், ஏனெனில், அப்படிக் குரல்களைக் கேட்பவர் ஒரு ‘பிணி-நிவாரணமளிக்கும்’ (healer)-மாந்திரீகரைப் போன்றவர் என்று கருதப்படுவார். உங்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவருடன் நீங்கள் மனம் விட்டுப் பேசவேண்டும், மற்றும் உங்களுடைய கலாச்சார மற்றும் ஆன்மீக நம்பிக்கைகளை அவர் விளங்கிக்கொள்கிறார் என்பதை நீங்கள் உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படுகிறது என்பதை நீங்கள் உணர சிறிது காலம் ஆகலாம், ஆனால் உங்களுக்கு உதவி தேவை என்பதை நீங்கள் விளங்கிக்கொண்ட பிறகு, உதவி எங்கிருந்து கிடைக்கும் என்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது முக்கியம்.

முதலில் செல்ல வேண்டிய இடம் மற்றும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய விடயங்கள்

உங்களுடைய மன-நலம் அல்லது பொதுநலத்தைப் பற்றி உங்களுக்குக் கவலையாக இருந்தால், நீங்கள் முதலில் செல்லவேண்டியது உங்களுடைய மருத்துவரிடம்தான், அவரை 'பொது மருத்துவர்' (ஜீ.பீ) என்றும் சொல்வார்கள்.

ஆஸ்திரேலியாவில், சில பொது மருத்துவர்கள் மன-நலப் பராமரிப்பில் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்றவர்கள். 1300 22 4636 எனும் இலக்கத்தில் Beyondblue ('பியோண்ட்-ப்ளூ') எனும் சேவையை அழைத்து உங்களுடைய உள்ளூர்ப்-பகுதியில் இருக்கும் மருத்துவர் ஒருவரைப் பற்றிய விபரங்கள் வேண்டுமென நீங்கள் கேட்கலாம்.

பொது மருத்துவர் ஒருவரைப் பார்க்க 'மெடிகெயர்' வசதிக்கான தகுதி உள்ளவர்கள் பொதுவாக ஒரு சிறிய தொகையைச் செலுத்துவார்கள், மற்றும் சில தருணங்களில் பணம் எதுவும் செலுத்தவேண்டிய தேவை இருக்காது (இது 'பல்க் பில்லிங்' என்று சொல்லப்படுகிறது).

'மெடிகெயர்' வசதிக்கான பதிவு:

'மெடிகெயர்' என்பது ஆஸ்திரேலியாவின் பொது சுகாதாரத் திட்டமாகும், தகுதி பெறும் அனைத்து ஆஸ்திரேலிய குடிமக்களும் இந்த வசதியைப் பெறலாம்.

'மெடிகெயர்' அட்டை ஒன்றைப் பெறுவதற்கு:

132 011 எனும் இலக்கத்தை அழைத்து உங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள 'மெடிகெயர்' அலுவலகம் எது என்று கேளுங்கள்.

இதற்கான சேர்க்கைப் படிவத்தை நிரப்ப அந்த ‘மெடிகெயர்’ அலுவலகத்திற்குச் செல்லுங்கள், அல்லது இந்தப் படிவத்தை https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/forms/ms004 எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தில் இருந்து இறக்கம் செய்யுங்கள்.

உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், ‘மெடிகெயர்’ மொழிபெயர்ப்பாளர் சேவையை 131 450 எனும் இலக்கத்தில் அழையுங்கள். பல மொழிகளிலும் மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் உள்ளனர்.

‘நார்ஃபொக் தீவு’ (Norfolk Island) தவிர, ஆஸ்திரேலியாவில் வசிப்பவர்கள், பின் வருவனவற்றில் ஒன்று அவர்களிடம் இருந்தால், ‘மெடிகெயர்’ வசதிக்குத் தகுதி பெறுவார்கள்:

- ஆஸ்திரேலியக் குடியுரிமை
- நிரந்தர வசிப்பாளர்கள்
- நியூ சீலந்து குடியுரிமை
- குறிப்பிட்ட சில நிரந்தர விசாக்களுக்காக விண்ணப்பித்திருப்பவர்கள், மற்றும் செல்லுபடியாகும் வேலை விசா ஒன்று வைத்திருப்பவர்கள்
- செல்லுபடியாகும் விசா ஒன்றை வைத்திருக்கும் ஆஸ்திரேலியக் குடியுரிமை உள்ள அல்லது ஆஸ்திரேலியாவில் நிரந்தர வசிப்பிடத் தகுதி உள்ள ஒருவரது வாழ்க்கைத்துணைவர் அல்லது பிள்ளை
- இன்னொரு நாட்டுடன் உள்ள Reciprocal Health Care Agreement (‘பரஸ்பர சுகாதாரப் பராமரிப்பு ஒப்பந்தம்’) ஒன்றினால் பாதுகாப்பு அளிக்கப்படும் ஒருவர்

மாணவ-மாணவிகள்

மாணவ-மாணவி வீசா ஒன்றின் கீழ் நீங்கள் ஆஸ்திரேலியாவிற்கு வந்தால், ‘மெடிகெயர்’ பாதுகாப்பு உங்களுக்கு இருக்காது. உங்களுக்கான சொந்த சுகாதார காப்பீட்டு வசதியை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும், இல்லையென்றால் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் சிகிச்சை எதற்குமான முழுச் செலவையும் நீங்கள் செலுத்த வேண்டியிருக்கும்.

‘சுகாதாரப் பராமரிப்பு அட்டை’(Health Care Card)கள்

குறைந்த வருமானம் ஈட்டுபவர்களும், அரசாங்கத்திடமிருந்து சில ஆதாயங்களையும், ஓய்வூதியங்களையும் பெறுபவர்களும் ‘சுகாதாரப் பராமரிப்பு அட்டை’ ஒன்றிற்கான உரிமையைப் பெறுவார்கள். ‘சுகாதாரப் பராமரிப்பு அட்டை’ (Health Care Card) அல்லது ‘ஓய்வூதியர் சலுகை அட்டை’ (Pensioner Concession Card) ஒன்று மருத்துவர்களால் பரிந்துரைக்கப்படும் மருந்துகளுக்கான செலவைக் குறைக்க உதவும். அத்துடன், இந்த அட்டையை வைத்திருக்கும் வாடிக்கையாளர்களிடமிருந்து சில மருத்துவர்கள் கட்டணம் வசூலிக்கமாட்டார்கள் (இதை ‘பல்க் பில்லிங்க்’ என்று சொல்வார்கள்).

உதவிக்காக நீங்கள் வேறெங்கு செல்லலாம்?

மன-நோய் மருத்துவர் (psychiatrist)

‘மன-நோய் மருத்துவர்’ (psychiatrist) என்பவர் மன நோய்க்கான சிகிச்சை அளிப்பதில் சிறப்புத்துவம் பெற்ற மருத்துவர் ஒருவராவார். பெரும்பாலான மன-நோய் மருத்துவர்கள் மதிப்பீடு செய்வதிலும், மருந்துகளைக் கொடுப்பதிலும் கவனம் செலுத்துவார்கள், இருந்தாலும், வேறு வகையான வைத்தியங்களையும் அவர்களால் அளிக்க இயலும். மன-நோய் மருத்துவர்களுக்கான கட்டணங்களின் ஒரு பகுதியை ‘மெடிகெயர்’ செலுத்தும், ஆனால் நீங்கள் செலுத்தவேண்டிய ஒரு ‘வித்தியாச’த் தொகை ஒன்று இருக்கும். உள்ளூர்ப்-பகுதியிலுள்ள மன-நோய் மருத்துவர் ஒருவரைப் பார்க்க உங்களுடைய ஜீ.பீ-யினால் பரிந்துரைக்க இயலும்.

உளவியலாளர்

உளவியலாளர் ஒருவரால் மருந்துகளைப் பரிந்துரைக்க இயலாது, ஆனால் மன-நலப் பிரச்சினைகளை மதிப்பீடு செய்து அதற்கான சிகிச்சைகளை அவர்களால் அளிக்க இயலும். சேவை பெறுபவருடைய தேவைகளைப் பொறுத்து, அறிவுரை-ஆலோசனை மற்றும் உள-வைத்தியத்தை அவர்கள் அளிப்பார்கள். உங்களுடைய பொது மருத்துவர் உங்களைப் பரிந்துரைக்கும் பொழுது, உளவியலாளர்களுக்கான கட்டணங்களில் சிறிதை ‘மெடிகெயர்’ செலுத்தும். மன-நோய் மருத்துவர்கள் விடயத்தில் இருப்பதைப் போல நீங்கள் பணம் செலுத்தவேண்டிய ‘ஒரு ‘வித்தியாசம்’ இருக்கலாம்.

‘சமூக மன-நல சேவை’ (Community Mental Health)

உங்களுடைய ஜீ.பீ-க்கும் மேலாக, சில சமூக நல மையங்களாலும் மன-நலம் மற்றும் பொது நலத்தைப் பற்றிய பிரச்சினைகளில் உதவியளிக்க இயலும். அறிவுரை-ஆலோசனை மற்றும் சமூக ஆதரவுதவிகளை அளிக்கும் சமூக சேவகர்கள் அல்லது உளவியலாளர்களை சில மையங்கள் அளிக்கும், மற்றும் உள்ளூர்ப்-பகுதியிலுள்ள மன-நோய் மருத்துவர்களுடன் அனைத்து மையங்களுக்கும் தொடர்புகள் இருக்கும்.

உள்ளூர்ப்-பகுதி இனக் குழுக்களைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு உதவுவதற்காக சமூக பற்கலாச்சார சுகாதாரப் பணியாளர்களை சமூக சுகாதார மையங்கள் பெரும்பாலும் கொண்டிருக்கும். அதே போல ‘அயல்புற மைய’(Neighbourhood Centre)ங்களும் பெரும்பான்மையான வேளைகளில் உள்ளூர்ப்-பகுதிகளில் வசிப்பவர்களுக்கான சமூக ஆதரவுதவிகளையும் திட்டங்களையும் அளிக்கும். சில சேவைகளுக்காக சிறு கட்டணம் ஒன்று இருக்கலாம். இந்த உதவிகளைப் பெற உங்களுக்குப் பொதுவாக பரிந்துரை தேவைப்படாது.

அறிவுரை-ஆலோசகர்கள்

அறிவுரை-ஆலோசகர்கள் சனங்களுடன் அவர்களுடைய பிரச்சினைகள் மற்றும் உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசி அவற்றை சமாளிப்பதற்கான வழிகளைக் கண்டறிய அவர்களுக்கு உதவுவார்கள். உங்களுக்கு மன-நலப் பிரச்சினை ஒன்று இருந்தால், அல்லது உயிர் இழப்பு, உறவுகளில் ஏற்பட்ட முறிவு, வேலையைப் பற்றிய கவலைகள் போன்ற மற்ற சிரமங்கள் உங்களுக்கு இருந்தால் இது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கலாம்.

NSW மாநில கலாச்சாரம்-கடந்த மன-நல மையம் (NSW Transcultural Mental Health Centre)

‘NSW மாநில கலாச்சாரம்-கடந்த மன-நல மையம்’ என்பது சிகிச்சையகச் சேவைகளை வழங்குகிறது. பல மொழிகளில் செய்யப்படும் உள-சமூக-ரீதி மதிப்பீடுகள், அறிவுரை-ஆலோசனை, தனி-நபர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் குழுவினருக்கான உளவியல் கல்வி ஆகியன இதன் சேவைகளில் உள்ளடங்கும். நுகர்வோர்களும், பராமரிப்பாளர்களும் இந்த சேவைகளை இன்னும் சிறப்பாகப் பெறும் வகையில் தற்போது உள்ள மன-நல சேவைகளுக்கும் மேலாக, மொழிப் பின்புலங்களைக் குறிப்பாகக் கொண்டு அளிக்கப்படும் தொலைதூர சிகிச்சையகங்களையும் இது நடத்துகிறது. இந்த

சேவையைப் பெறுவதற்குப் பரிந்துரை ஒன்று உங்களுக்குத் தேவைப்படும். 1800 011 511 எனும் இலக்கத்தில் 'மன-நல இணைப்பை' (Mental Health Line) அழையுங்கள், அல்லது உங்களுடைய உள்ளூர்ப்-பகுதி 'சமூக மன-நல அணி'யுடன் (Community Mental Health Team) தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

'அடைக்கலம் நாடுவோருக்கான உதவித் திட்டம்' (The Asylum Seeker Assistance Scheme (AMES))

AMES என்பது ஏற்கனவே 'அடைக்கலம் நாடுவோர் திட்டத்தில்' (Asylum Seeker Program) இருப்பவர்களுக்கானது. அனேக வகையான சேவைகளை உங்களுக்கு அளிப்பதன் மூலமாக உங்களுடைய குடியமரல் செயல்பாடுகளில் AMES-இனால் உங்களுக்கு உதவ இயலும். இந்த சேவையைப் பெறுவதற்கான தகுதி எல்லோருக்கும் இருக்காது. இதைப் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள நீங்கள் AMES-உடன் தொடர்புகொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

'வதை மற்றும் மன அதிர்ச்சியில் இருந்து பிழைத்தோருக்கான NSW சிகிச்சை மற்றும் புனர்வாழ்வு சேவை' (NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors (STARTTS))

வதை மற்றும் மனஅதிர்ச்சிகளுக்கு ஆளான அகதியருக்கான பல விதமான சேவைகளை STARTTS அமைப்பு அளிக்கிறது. மதிப்பீடுகள், அறிவுரை-ஆலோசனை, 'குடும்ப-சிகிச்சை' (therapy), 'குழு-சிகிச்சை' (group therapy) ஆதரவுதவிக் குழுக்கள் மற்றும் இளையோருக்கான திட்டங்கள் ஆகியன இச் சேவைகளில் உள்ளடங்கும்.

மருத்துவமனை அனுமதி

NSW Mental Health Act (NSW மன-நல சட்டம்)-இன் கீழ், சுயவிருப்பு உள்ள, அல்லது சுயவிருப்பு இல்லாத நோயாளியாக ஒருவர் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படலாம். மன-ரீதியாக நோயுற்றவர் அல்லது மன-ரீதிக் கோளாறு ஏற்பட்டுள்ளவர் என்றும், அவருக்கு அல்லது மற்றவர்களுக்கு பாரதூரமான தீங்கினை ஏற்படுத்தும் அபாயத்தில் அவர் இருக்கிறார் என்றும் ஒருவர் கருதப்படும் பொழுது இது நிகழும். உடல்ரீதியான தீங்கு, மற்றும் நற்பெயர், உறவுகள், நிதி-நிலைகள் ஆகியவற்றிற்கான தீங்கு ஆகியன ஏற்படும்

அபாயம் இருக்கும் பொழுதும், குறைவான கட்டுப்பாடுகள் உள்ள மற்ற வகையான பராமரிப்பு கிடைக்காத பொழுதும் இது நிகழும். உங்களைப் பற்றியோ, வேறு யாராவது ஒருவரைப் பற்றியோ உங்களுக்குக் கவலையாக இருந்தால், உங்களுடைய உள்ளூர்ப்-பகுதியிலுள்ள மன-நல சேவையுடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

சுயவிருப்பின் அடைப்படையிலான அனுமதிப்பு (Voluntary Admission) – தனக்கு மன-நோய் இருப்பதை ஒருவர் உணர்ந்து சிகிச்சைக்காகத் தன்னைத் தானே மருத்துவமனையில் அனுமதித்துக்கொள்வது.

சுயவிருப்பு இல்லா அனுமதி (Involuntary Admission) – ஒருவருடைய விருப்பத்திற்கு மாறாக, சிகிசைக்காக மருத்துவமனை அல்லது வைத்திய வசதி ஒன்றிற்கு ஒருவர் எடுத்துச்செல்லப்படுவது.

மருத்துவமனையை அடைந்ததும் மருத்துவர்களால் அவர் மதிப்பீடு செய்யப்படுவார், மற்றும் மருத்துவமனை சிகிச்சை தகுந்ததா என்ற முடிவு ஒன்று மேற்கொள்ளப்படும். இப்படிப்பட்ட சூழல்களில் ‘உரிமைகள் கூற்று’ (Statement of Rights) ஒன்று ஒருவருக்குக் கொடுக்கப்படும், மற்றும் நியாயமற்ற முறையில் தாம் தடுத்து வைக்கப்பட்டுள்ளதாக அவர் நினைத்தால், சுயாதீன அறிவுரையை அவர் நாடலாம்.

ஆதரவுதவிக் குழுக்கள்

இதே போன்ற பிரச்சினைகள் உள்ளவர்கள் சந்தித்துக் கலந்துரையாடவும், தமது அனுபவங்களை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளவும் பாதுகாப்பான இடத்தினை ஆதரவுதவிக் குழுக்கள் அளிக்கின்றன. ஆதரவுதவிக் குழுக்கள் மிகவும் உதவிகரமானவையாக இருப்பதாகப் பலர் கண்டுள்ளனர்.

உபயோகமுள்ள தொலைபேசி இணைப்புகள் மற்றும் வலைத்தலங்கள்

‘WayAhead விவரத்-திரட்டு’ (WayAhead Directory) - NSW மாநிலத்திலுள்ள மன-நலம் சம்பந்தப்பட்ட சேவைகளது விரிவான பட்டியல் ஒன்றை அளிக்கும் இணைய வளம்
https://directory.wayahead.org.au/

‘மன-நலத் தகவல் இணைப்பு’ (Mental Health Information Line) - 1300 794 991

Transcultural Mental Health - (02) 9912 3850
https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre

‘மெடிகெயர் பொதுத் தொலைபேசி இணைப்பு’ - 132 011
https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/medicare

‘மெடிகெயர் மொழிபெயர்ப்பாளர் தொலைபேசி இணைப்பு - 131 450

Beyond Blue - 1300 22 4636
https://www.beyondblue.org.au/

‘ஆஸ்திரேலிய உளவியல் சங்கம்’ (Australian Psychological Society) - 1800 333 497
https://www.psychology.org.au/

NSW செஞ்சிலுவை - 1800 733 276
https://www.redcross.org.au/

‘செண்ட்டர்லிங்க் பன்மொழி மையம்’ (Centrelink Multilingual Centre) - 131 202

செண்ட்டர்லிங்க் - 136 150

‘வதை மற்றும் மனஅதிர்ச்சியிலிருந்து தப்பியோருக்கான NSW சிகிச்சை மற்றும் புனர்வாழ்வு சேவை (NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors (STARTTS)) - 02 9646 6700
https://www.startts.org.au/

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

மொழிபெயர்ப்பாளர் சேவை

மொழிபெயர்ப்பாளர் ஒருவர் உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், தயவு செய்து ‘தொலைபேசி மொழிபெயர்ப்பாளர் சேவை’யை 131 450-இல் அழையுங்கள்.

பொறுப்புத் துறப்பு

இந்தத் தகவல்கள் கல்வி நோக்கத்திற்கானவை. தகவல் ஏடுகளாலோ, வலைத்தலங்களாலோ மக்களின் நிலை என்ன என்று கண்டறிய இயலாது என்பதனால், தேவைப்படும் பொழுது தொழில்-வல்லுனர் அறிவுரையைப் பெறவேண்டியது அனைத்து வேளைகளிலும் முக்கியம். இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களைப் பற்றிய பின்னூட்டல்களை WayAhead ஊக்குவித்து அவற்றைப் பற்றிய கருத்துரைகளை வரவேற்கிறது. WayAhead – Mental Health Association NSW -இற்குத் தெரிவிக்கப்படும் ஒரு ஏற்புக்கூற்றுடன் இந்தத் தகவல் ஏடு மீளுற்பத்தி செய்யப்படலாம்.

“என்னுடைய மன-நிலை என்ன என்பதை மிகச் சரியாகப் புரிந்துகொண்ட ஆட்கள் எனக்குக் கிடைத்தனர்”

WayAhead - Mental Health Association NSW
Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,
Pyrmont, NSW 2009
info@wayahead.org.au

Last reviewed by TM - May 2021