

MIND MATTERS

बहुसांस्कृतिक
समुदायमा मानसिक
स्वास्थ्य सुधार गर्न
सही कदमहरू चालौं!

Nepali | नेपाली

2

मद्दत माग्नाले तपाईं र
वरपरका मानिसहरूलाई
फाइदा पुर्याउँछ

किन मद्दत
माग्ने?

1

मानसिक स्वास्थ्य
चुनौतीहरू र उपयोगी
सुझावहरूको बारेमा
आफुलाई शिक्षित गर्नुहोस् ।

म आफु निको
हुनको लागि कस्तो
कदम चाल्नु पर्छ?

3

सही सेवाहरू पत्ता
लगाउनुहोस् ।

4

बलियो सहयोग प्रणाली सिर्जना
गर्नुहोस् र उनीहरूलाई तपाईंको
छेउमा राख्नुहोस् ।

MULTICULTURAL



CANBERRA

मानसिक स्वास्थ्य सहायता

संगठन

उपलब्ध मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू

सम्पर्क विवरण

Multicultural Hub,
Canberra

बहुसांस्कृतिक परामर्श सेवा: Aव्यक्तिगत मुद्दाहरूको व्यवस्थापनमा संलग्न धेरै सांस्कृतिक पक्षहरूप्रति संवेदनशील सेवा । कुनै पनि उमेरका पुरुष र महिलाहरूको लागि उपलब्ध ।

Level 2, 180 London
Circuit, Canberra

(02) 6100 4611

info@mhub.org.au

www.mhub.org.au

Companion House

परामर्श सेवा: विगतको यातना र आघातबाट बचेकाहरूलाई सहयोग। यसले भर्खरै आएका मानिसहरू र दीर्घकालीन बसोबास गर्नेहरू र वयस्कहरू, बच्चाहरू र युवा मानिसहरू सबैसँग काम गर्छ ।

41 Templeton Street,
Cook

(02) 6251 4550

info@companionhouse.
org.au

www.companionhouse.org.au

Relationships
Australia

परामर्शमा व्यक्तिगत रूपमा, दम्पतीको रूपमा,
वा परिवारको रूपमा उपस्थित हुन सकिन्छ ।
यसले समस्याहरू स्पष्ट गर्न, नयाँ दृष्टिकोणहरू
प्राप्त गर्न र सकारात्मक परिवर्तनहरूको दिशामा
काम गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।

15 Napier Close
Deakin ACT 2600

1300 364 277

www.racr.org.au

Lifeline Canberra

संकट सहयोग: लाइफलाइन क्यानबेराले
संकटमा परेका मानिसहरूलाई सहयोग गर्दछ र
आत्महत्या गर्ने विचार आएका व्यक्तिहरूको जीवन
परिवर्तन गर्दछ ।

Level 1, 71
Northbourne Avenue

13 11 14

www.lifelinecanberra.org.au

Sane Australia

SANE बारम्बार, निरन्तर वा जटिल मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू र आघात भएका व्यक्तिहरू र उनीहरूका परिवार, साथीहरू र समुदायहरूका लागि हो ।

1800 187 263

info@sane.org

www.sane.org

Beyond Blue

Beyond Blue ले अष्ट्रेलियाका सबै मानिसहरूलाई उनीहरूको उत्तम सम्भव मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ । हामी सबैको लागि मानसिक स्वास्थ्य जानकारी र 24/7 योग्य सहायता प्रदान गर्दछौं ।

1300 22 4636

www.beyondblue.org.au

KidsHelpline

अष्ट्रेलियाको एकमात्र निःशुल्क (मोबाइलबाट पनि),
गोप्य 24/7 अनलाइन र 5 देखि 25 वर्ष
उमेरका युवाहरूको लागि फोन परामर्श सेवा

1800 55 1800

www.kidshelpline.com.au

Suicide Call Back Service

आत्महत्याको सोच भएका वा आफ्ना प्रियजनले
गरेको आत्महत्याबाट प्रभावित मानिसहरूलाई
24/7 फोन र अनलाइन परामर्श प्रदान गर्ने
निःशुल्क राष्ट्रव्यापी सेवा ।

1300 659 467

[suicidecallbackservice.
org.au](http://suicidecallbackservice.org.au)

Headspace
Canberra

12 -25 वर्ष उमेरका युवाहरूको लागि निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्य सेवा । व्यक्तिगत रूपमा उपलब्ध सहायता, साथै टेलिहेल्थ अपोइन्टमेन्टहरू ।

Unit 1, 1-3 Torrens
Street, Braddon

(02) 6113 5700

hcinfo@gph.org.au

www.headspace.org.au

Mental Health
Australia

Embrace Multicultural Mental Health: मानसिक रोग, सामान्य मानसिक स्वास्थ्य चिन्ताहरू बारे अनुवादित तथ्यपत्रहरू र मद्दतको लागि कसरी पहुँच गर्ने भन्ने बारे 28 भाषाहरूमा जानकारी ।

(02) 6285 3100

multicultural@
mhaustralia.org

embracementalhealth.
org.au

Head to Health
Canberra

एक निःशुल्क सेवा जसले तपाईंलाई मानसिक
स्वास्थ्य सहायतासँग जोड्दछ । मनोवैज्ञानिकहरू,
मानसिक स्वास्थ्य सहायकहरू, नर्सहरू,
व्यावसायिक चिकित्सकहरू, र सामाजिक
कार्यकर्ताहरूबाट मद्दत ।

Shop G7
14 Childers Street
Canberra City

1800 595 212

[canberraheadtohealth.
com.au](http://canberraheadtohealth.com.au)

मानसिक स्वास्थ्य आपतकाल

प्रहरी/एम्बुलेन्स: 000

Access Mental Health: 1800 629 354/ (02) 6205 1065

आरोग्यता सुझावहरू!

मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा तपाईंको ज्ञान र बुझाईमा सुधार गर्नुहोस्!

आफ्नो हेरचाह गर्न समय निकाल्नुहोस्!

सम्भव भएसम्म बिश्राम लिनुहोस् र राम्रोसँग सुत्नुहोस्!

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यको लागि एक पेशाकर्मीबाट मद्दत लिनुहोस् र धैर्यवान र लचिलो हुनुहोस्!

देहाएकासँग सम्पर्कमा रहनुहोस्:

- प्रकृति
- मानिसहरू
- आध्यात्मिकता
- संस्कृति

शारीरिक रूपमा सक्रिय हुनुले तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ!

रक्सी तथा अन्य लागुऔषधको प्रयोग सीमित गर्नुहोस्!