

آئیے ملٹی کلچرل
ذہنی صحت کو بہتر
بنانے کے لیے درست
قدم اٹھائیں!

2

مدد طلب کرنے سے آپ
اور آس پاس والوں کو
فائدہ ہوتا ہے۔

مدد کیوں
طلب کریں؟

مجھے کون سے
قدم اٹھانے

چاہئیں جو مجھے
شفایابی کے سفر
پر گامزن کر دیں؟

صحیح خدمات
تلاش کریں۔

3

1

دماغی صحت کے
چیلنجوں اور مفید
مشوروں کے بارے میں
خود کو تعلیم دیں۔

4

ایک مضبوط امدادی نظام
بنائیں اور اسے اپنے نزدیک
رکھیں۔

ذہنی صحت کے لیے مدد

تنظیم

دماغی صحت کے لیے پیش کردہ خدمات

رابطے کی تفصیلات

Level 2, 180 London
Circuit, Canberra

(02) 6100 4611

info@mhub.org.au

www.mhub.org.au

کثیر الثقافتی کونسلنگ سروس:

ایک ایسی خدمت جو ذاتی مسائل کا نظم و نسق کرتے ہوئے بہت سے ثقافتی پہلوؤں کے لیے حساسیت رکھتی ہے۔ ہر عمر کے مردوں اور عورتوں کے لیے دستیاب ہے۔

Multicultural Hub,
Canberra

41 Templeton Street,
Cook

(02) 6251 4550

info@companionhouse.
org.au

www.companionhouse.org.au

کونسلنگ سروس: ماضی میں اذیت اور صدمے سے متاثر ہونے والوں کی مدد کرتی ہے۔ وہ نئے آنے والے لوگوں اور طویل مدتی آباد کاروں اور بالغوں، بچوں اور نوجوانوں کے ساتھ کام کرتے ہیں۔

Companion House

15 Napier Close
Deakin ACT 2600

1300 364 277

www.racr.org.au

مشاورت میں انفرادی طور پر، جوڑے کے
طور پر یا خاندان کے طور پر شرکت کی جا
سکتی ہے۔ یہ مسائل کو واضح کرنے، نئے
نقطہ نظر حاصل کرنے اور مثبت تبدیلیوں کے
لیے کام کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

Relationships
Australia

Level 1, 71
Northbourne Avenue

13 11 14

www.lifelinecanberra.org.au

بحران میں مدد: Lifeline Canberra
بحران میں لوگوں کی مدد کرتی ہے اور
خودکشی کے خیالات کا سامنا کرنے والوں
کی زندگیوں کو تبدیل کرتی ہے۔

Lifeline Canberra

1800 187 263

info@sane.org

www.sane.org

SANE ان لوگوں اور ان کے خاندانوں، دوستوں اور کمیونٹیوں کے لیے ہے جو بار بار پیدا ہونے والے، مستقل یا پیچیدہ ذہنی صحت کے مسائل اور صدمے سے دوچار ہوتے ہیں۔

Sane Australia

1300 22 4636

www.beyondblue.org.au

Beyond Blue آسٹریلیا میں تمام لوگوں کو ان کی بہترین ممکنہ ذہنی صحت حاصل کرنے میں مدد کرتی ہے۔ ہم ذہنی صحت سے متعلق معلومات اور ہر ایک کے لیے 24/7 مستند مدد پیش کرتے ہیں۔

Beyond Blue

1800 55 1800

www.kidshelpline.com.au

آسٹریلیا کی واحد مفت (موبائل سے بھی)،
رازدارانہ 24/7 آن لائن اور 5 سے 25 سال کی
عمر کے نوجوانوں کے لیے فون کونسلنگ
سروس

KidsHelpline

1300 659 467

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

ایک مفت ملک گیر سروس جو خودکشی
سے متاثرہ لوگوں کو 24/7 فون اور آن لائن
مشاورت فراہم کرتی ہے۔

Suicide Call Back
Service

Unit 1, 1-3 Torrens
Street, Braddon

(02) 6113 5700

hcinfo@gph.org.au

www.headspace.org.au

12-25 سال کی عمر کے نوجوانوں کے لیے
ایک مفت ذہنی صحت کی خدمت۔
بالمشافہ طور پر دستیاب معاونت کے ساتھ
ساتھ ٹیلی ہیلتھ اپائنٹمنٹس۔

Headspace
Canberra

(02) 6285 3100

multicultural@
mhaustralia.org

embracementalhealth.
org.au

**Embrace Multicultural Mental
Health**: ترجمہ شدہ حقائق نامے 28 زبانوں
میں ذہنی بیماری، عام دماغی صحت کے
خدشات اور مدد تک رسائی کے طریقوں پر۔

Mental Health
Australia

Shop G7
14 Childers Street
Canberra City

1800 595 212

canberraheadtohealth.com.au

مفت سروس جو آپ کو دماغی صحت کی مدد سے منسلک کرتی ہے۔ ماہرین نفسیات، دماغی صحت کے معاونین، نرسوں، پیشہ ورانہ معالجین اور سماجی کارکنوں سے مدد۔

Head to Health
Canberra

ذہنی صحت کی ایمرجنسی

پولیس/ایمبولینس: 000

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

جب ممکن ہو وقفے
لیں اور اچھی طرح
سوئیں!

اپنی دیکھ بھال کے
لیے وقت نکالیں!

خوشگورا زندگی
کے لیے مشورے!

دماغی صحت کے
بارے میں اپنے علم
اور سمجھ بوجھ کو
بہتر بنائیں!

شراب اور دیگر
منشیات کے استعمال
کو محدود کریں!

جسمانی طور پر
متحرک رہنے سے آپ
کی ذہنی صحت بہتر
ہوتی ہے!

ان سے منسلک رہیں!

- قدرت
- لوگوں
- روحانیت
- ثقافت

کسی پیشہ ور سے
اپنی دماغی صحت
کے لیے مدد حاصل
کریں اور صبر و تحمل
سے کام لیں!