ਅਜਿਹੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਸ਼ਾਇਦ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ,
ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਜਾਂ ਉਦਾਸ।**

ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ,
ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ HeadtoHealth ਜਾਂਦੇ ਹੋ,
ਓਨਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

1800 595 212 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭੋ।

HEAD TO HEALTH

HEAD TO HEALTH 1800 595 212

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ	ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ	ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੁੜੋ
ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ, ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ, ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।	ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਮੌਜੂਦਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ HeadtoHealth ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

HeadtoHealth ਕੋਈ ਸੰਕਟ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 000 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

HeadtoHealth ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਜੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਿਪਤਾ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਹੋਰ ਫੀਸ-ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, HeadtoHealth ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗਾ।

ਸਾਡੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸਾਂ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ, ਸਾਥੀ ਕਾਮੇ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੋ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਜੀ.ਪੀ. (ਡਾਕਟਰ) ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੇਂਦਰ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **1800 595 212** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਿਰ **headtohealth.org.au** ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

Australian Government

phn
An Australian Government Initiative

HeadtoHealth ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਿਹਤ ਤਾਣੇ-ਬਾਣੇ (Victoria's Primary Health Networks) ਦੀ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ (Australian Government) ਵੱਲੋਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।