



यदि आपको मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाने में कठिनाई हो रही है तो क्या करना चाहिए?

संपर्क:

NHS 24 हेल्पलाइन [लिन्हा SNS 24] से मनोवैज्ञानिक परामर्श

**808 24 24 24**

24/7 उपलब्ध

LAM (प्रवासी सहायता लाइन)

**218 106 191**

नेशनल सेंटर ऑफ माइग्रेंट्स इंटीग्रेशन सपोर्ट (सीएनएआईएम) में लिस्बन और टैगस वैली (एआरएसएलवीटी) के क्षेत्रीय स्वास्थ्य प्रशासन का स्वास्थ्य कार्यालय

**935 329 453 218 106 173**

[fernanda.silva@arslvt.min-saude.pt](mailto:fernanda.silva@arslvt.min-saude.pt)

यदि आप अनुवाद संबंधित मदद चाहते हैं, तो आपको हाई कमीशन/विदेशी दूतावास (ACM, I.P.) की टेलीफोन अनुवाद सेवा के लिए

**808 257 257 218 106 191**

पर संपर्क करना चाहिए। कार्य-दिवसों पर सुबह 9 बजे से शाम 7 बजे तक उपलब्ध है।

# मेन्टल हेल्थ केयर का लाभ लेना



## मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात क्यों करनी चाहिए?

मानसिक स्वास्थ्य सभी का मौलिक अधिकार है।

हम में से हर एक के समग्र कल्याण के लिए मानसिक स्वास्थ्य अनिवार्य है। यह सभी लोग स्पष्ट रूप से समझ रहे हैं कि अच्छे स्वास्थ्य के बारे में हमारी धारणा का अर्थ है शारीरिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ होना, जिससे "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन" की अभिव्यक्ति साबित होती है, अर्थात् मानसिक स्वास्थ्य के बिना कोई स्वास्थ्य नहीं।

"मानसिक स्वास्थ्य" पर बात करते हुए, हम निम्नलिखित बारे में बात कर रहे हैं:

- जीवन में आने वाली नई परिस्थितियों और परिवर्तनों को अपनाने की क्षमता;
- संकटों का सामना करना और भावनात्मक से होने वाली तकलीफ और संघर्षों का समाधान करना;
- बेचैनी के लक्षण और मर्यादा को पहचानने की क्षमता होना;
- अच्छी समझदारी और वास्तविकता की भावना होना, लेकिन हास्य, रचनात्मकता और सपने देखने की क्षमता भी होना;
- समुदाय के अन्य सदस्यों के साथ संतोषजनक संबंध बनाना;
- जीवन में कुछ लक्ष्य होना और सबसे महत्वपूर्ण, जीवन को सार्थक बनाना।

## मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान क्यों रखना चाहिए?

अच्छा मानसिक स्वास्थ्य हमें रोज़मर्रा के तनावों से निपटने, नई परिस्थितियों को अपनाने, अधिक उत्पादक रूप से काम करने और समुदाय में योगदान करने में मदद करता है। यह जानना भी ज़रूरी है कि मानसिक स्वास्थ्य कई कारणों से नकारात्मक रूप से प्रभावित हो सकता है जैसे कि आर्थिक कठिनाई, बेरोजगारी, एक गंभीर घटना इ गुज़ारना या किसी अन्य शहर या देश में रहने चले जाना।

हमारे जीवन में कुछ स्थितियों या परिस्थितियों में हमें अपने परिवार और दोस्तों के अलावा अन्य सहायता की ज़रूरत महसूस हो सकती है। अगर ऐसा है तो डरने या शर्मिंदा होने की ज़रूरत नहीं है! हमें अपने घर के नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र में अपॉइंटमेंट लेकर, किसी भी शारीरिक बीमारी के लिए एक हेल्थ प्रोफेशनल की मदद लेनी चाहिए। मूल्यांकन के बाद, डॉक्टर, उसके अनुसार उपयुक्त सलाह आपको देगा।

## क्या दूसरी जगह रहने जाने के कारण, मानसिक स्वास्थ्य संबंधित समस्याएं बढ़ सकती हैं?

दूसरी जगह रहने जाने से, मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ सकती हैं और सहायता लेने की आवश्यकता भी बढ़ सकती है, जिसकी कारण निम्नलिखित हो सकते हैं:

- भेदभाव होने के कारण;
- नियमितीकरण प्रक्रिया में कठिनाइयाँ और अतिथि देश में लागू कानून के ज्ञान की कमी;
- निष्कासन या नजरबंदी का डर;
- सार्वजनिक सेवाओं का लाभ उठाने में अधिकारी तंत्र द्वारा उत्पन्न की जाने वाली कठिनाइयाँ;
- काम करने की अनिश्चित और असुरक्षित स्थिति;
- भाषाई और/या सांस्कृतिक बाधा;
- अनिश्चित आवास और सामाजिक कठिनाइयाँ

ये स्थितियाँ अस्थिरता, आत्मविश्वास की कमी, क्रोध, अपराध और निराशा की भावना, भय और अलगाव को उत्पन्न कर सकती हैं, जो मनो-भावनात्मक स्वास्थ्य को खतरे में डाल सकते हैं।

## मदद कैसे करें?

सामने वाला व्यक्ति कोई समस्या का सामना कर रहा है, उसके संभावित लक्षणों की पहचान करने के लिए सतर्क रहना बहुत महत्वपूर्ण है: नींद या भूख में गड़बड़ी, बेचैनी, शरीर के बदले हुए हाव-भाव और बोलने में उदासीनता, स्वच्छता और स्वयंके देखभाल पर ध्यान न देना, अजीब कार्य करना, चेहरे पर भय या उदासी के भाव दिखना।

इन मामलों में, उपलब्ध रहें, निर्णय न लें, और जब भी आवश्यक हो, तो हेल्थ प्रोफेशनल से मदद लेने का सुझाव दें।

## मुझे मानसिक स्वास्थ्य संबंधित सहायता कहां मिल सकती है?

आपके घर के नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र में।

तत्काल ज़रूरत होने पर, आपको अस्पताल की आपातकालीन सेवा में जाना चाहिए और या इस दस्तावेज़ में दिए गए हेल्पलाइन पर संपर्क करना चाहिए।