

# 'சிஹாட்' செயல்திட்டம் (Project Sihat)



## மனச்சோர்வும், பதற்றமும் உங்கள் வாழ்க்கையில் எல்லாவற்றையும் பாதிக்கக்கூடும்.

பலர் தங்கள் விசாவில் உள்ள பிரச்சினைகள், ஹெல்த்கேர் மற்றும் பிற சேவைகளைப் பெறுவதில் உள்ள பிரச்சினைகள், அல்லது நிதி சம்பந்தப்பட்ட தொந்தரவுகள் போன்ற நடைமுறைச் சிக்கல்களால் மன அழுத்தத்தை அனுபவிக்கின்றனர்.

நீங்கள் பின்வரும் எதையாவது அனுபவிக்கிறீர்களா?

- அளவுக்கதிகமாக யோசித்தல்
- மிகவும் சோகமாக, பதற்றமாக, எரிச்சலாக அல்லது கோபமாக இருப்பதாக உணர்தல்
- அழுதல் அல்லது அதிகமாகக் கவலைப்படுதல்
- அமைதியாக இருக்க முடியாமல், மிகவும் படபடப்பாக இருப்பதாக உணர்தல்
- நீங்கள் சாதாரணமாக செய்ய விரும்பும் காரியங்களில் ஆர்வத்தை அல்லது ஊக்கத்தை இழத்தல்
- மிகவும் பயப்படுவதாக, சிக்கிக்கொண்டதாக அல்லது மாட்டிக் கொண்டதாக உணர்தல்
- எந்தவித உபயோகமில்லாமலும் இருப்பதாக உணர்தல்
- உங்கள் உடலில் அதிகமான வலி இருத்தல்
- தூக்க முறையில் மாற்றங்கள் - வழக்கத்தை விடக் கூடுதலாக அல்லது குறைவாகத் தூங்குதல்
- பசியெடுப்பதில் மாற்றங்கள் - வழக்கத்தை விடக் கூடுதலாக அல்லது குறைவாகச் சாப்பிடுதல்
- உங்கள் கவனத்திலும் நினைவாற்றலிலும் சிக்கல்கள்
- நீங்கள் சூதாட்டம், குடிப்பழக்கம், பந்தயம் கட்டுதல் அல்லது போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துதல் போன்றவற்றை நிறுத்த முடியாதபடி உணர்தல்
- நீங்கள் சமாளிக்க முடியாத சூழ்நிலையில் இருப்பதைப் போன்றோ அல்லது உங்கள் அன்றாட பணிகளைச் செய்யமுடியாததைப் போன்றோ உணர்தல்
- உங்கள் குடும்பத்தினருடன் கோபப்படுதல் அல்லது அவர்களைப் பராமரிக்க முடியாமல் போதல்

இவற்றில் எதையாவது நீங்கள் அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தால், ஒரு வழக்கு ஊழியர் (case worker), ஆலோசகர் அல்லது மருத்துவரிடமிருந்து ஓரளவு ஆதரவைப் பெறுவது உங்களுக்கு உதவக்கூடும்.

தற்காலிக விசா, இணைப்பு விசா (bridging visa) உள்ளவர்கள் அல்லது விசாவே இல்லாதவர்கள் உட்பட அனைவருக்கும் இத்தகைய ஆதரவுகள் இலவசம்.



**Cabrini**  
OUTREACH

**Uniting**

Tamil | தமிழ்

## என்னுடைய தனியுரிமை என்ன ஆகும்?

நீங்கள் வழக்கு ஊழியர் (case worker), ஆலோசகர் அல்லது மருத்துவரிடம் சென்றால், அது யாருக்கும் தெரியாது. அது இரகசியமாக வைக்கப்படும். நீங்கள் சொல்ல விரும்பினால் அன்றி, நீங்கள் உதவி பெறுகிறீர்கள் என்பதை உங்கள் குடும்பத்தினர்கூடத் தெரிந்து கொள்ளத் தேவையில்லை.

உங்கள் சந்திப்பு ஏற்பாட்டின் போது, ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் கிடைக்கக்கூடும். இந்த நபர் நேரிடையாகவோ அல்லது தொலைபேசி மூலமாகவோ இருக்கலாம் - அது உங்கள் விருப்பம்.

நீங்கள் சொல்ல விரும்பினால் அன்றி, நீங்கள் பெறுகின்ற உதவியைப் பற்றி அரசாங்கத்துக்கும், குடிவரவுத் துறைக்கும் தெரியாது.



## நான் உதவி கேட்டால் என்ன நடக்கும்?

ஆஸ்திரேலியாவில், இத்தகைய உணர்வுகள் மற்றும் அறிகுறிகள் 'மனநலம்' என்று வரையறுக்கப்பட்டுள்ளன. 'மனநலம்' என்றால் நீங்கள் 'மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்' அல்லது உங்களுக்கு ஒரு பெரிய பிரச்சினை உள்ளது என்று அர்த்தமல்ல. இது உங்கள் உணர்வுகள் மற்றும் மனநிலையுடன் தொடர்புடையது. இது ஒரு சிறு பிரச்சினையாக இருக்கக்கூடும். ஆனால் உதவி பெறுவது இன்னும் நல்லது.

ஒரு வழக்கு ஊழியர் (case worker), அல்லது ஆலோசகர் நீங்கள் மேலும் நன்றாகச் சமாளிக்க உதவும் யோசனைகளையும், உத்திகளையும் வழங்கக்கூடும். மற்றொரு நபருடன் சற்று பேசினாலே உங்கள் இதயம் இலேசாகக்கூடும். மருத்துவர் ஒருவர் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய மருந்தையும் வழங்கமுடியும்.

யோசனைகள் மற்றும் உத்திகள் சிலவற்றில் பின்வருவன அடங்கக்கூடும்:

- வழக்கறிஞர்களைக் கண்டுபிடிப்பது, மருத்துவ உதவி, தங்குமிடம், உணவுப் பங்கீடு மற்றும் அவசரகால நிவாரணம் போன்ற உங்கள் பிரச்சினைகளுக்கான நடைமுறை உதவியை உங்களுக்கு ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்
- ஆஸ்திரேலியாவில் கலாச்சார மற்றும் குடும்பச் சிக்கல்களில் உதவி
- சமூகக் குழுக்கள், நிகழ்வுகள் மற்றும் பிற செயல்பாடுகளுடன் உங்களை இணைத்தல்
- உங்கள் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க உதவும் பல்வேறு வகையான சிந்தனைகள்
- உங்கள் மன அழுத்தத்தையும், கவலையையும் குறைத்து, அதன்மூலம் நீங்கள் வலிமையாக இருக்கக்கூடிய வழிமுறைகளைக் கற்றுக் கொள்ளுதல்
- நீங்கள் தனியாக இல்லை என்று உணர உதவும் உள்ளார்ந்த ஆதரவு மற்றும் உணர்வுபூர்வமான ஆதரவு



## நான் எவ்வாறு உதவிபெற முடியும்?

நீங்கள் ஷெப்பர்டனில் இருந்தால், 'சிஹாட்' செயல்திட்டத்தை தொலைபேசியில் அழைக்கவும் 0417 435 762 அல்லது (03) 5831 6157 காலை 9 - மாலை 5, திங்கட் கிழமை-வெள்ளிக் கிழமை

நீங்கள் மெல்போரன், ஸ்வான் ஹில், ராபின்வேல் அல்லது மில்ட்யூராவில் இருந்தால் அழைக்க வேண்டியது:

Cabrini தஞ்சம் கோருவோர் சுகாதாரச் சேவைகள் (Cabrini Asylum Seeker Health Services) (03) 8388 7874 காலை 9 - மாலை 5, திங்கட் கிழமை-வெள்ளிக் கிழமை

உங்களுக்கு அவரச உதவி தேவையென்றால், தயவுசெய்து மருத்துவமனைக்குச் செல்லவும் அல்லது 000-ஐ அழைக்கவும்.

எங்கள் சமூகத்தில் உள்ள எளிதில் பாதிக்கப்படக்கூடிய உறுப்பினர்களின் மனநலப் பராமரிப்புத் தேவைகளுக்கு ஆதரவளிக்கும் விக்டோரியா அரசின் நடவடிக்கைகளுக்கு, Cabrini Outreach நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

