

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਫਿਲਹਾਲ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਔਖਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ, ਬੈਚੇਨੀ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਜੋ ਕੰਮ ਅਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਤਕ ਘੱਟ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਦਬਾਓ ਵਧੇਗਾ।

ਪ੍ਰਮਾਣ ਨੇ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ, ਬੈਚੇਨੀ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੇ ਇਸ ਦੌਰ ਵਿੱਚ, ਲਿੰਗੀ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹਿੰਸਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, DPV Health ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਔਖੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

WIRE ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਰੇਫਰਲ 1300 134 130

ਪੀੜਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ 1800 819 817

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

DPV Health (ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਸਮਾਜਕ ਕੰਮ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਟੀਮ) ਨੂੰ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ 1300 234 263 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮੀ 5 ਵਜੇ ਤਕ)। ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

Beyond Blue 1300 22 4636

Headspace 1800 650 890

Lifeline (24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾ) 131 114

Kids Helpline 1800 551 800

Uniting Kildonon 1800 002 992

Relationships Australia: 1300 364 277

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਖਿਲਾਫ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਰੇਫਰਲ

1800 Respect National Helpline 1800 737 732

Safe Steps Crisis Line 1800 015 188

Orange Door (ਉੱਤਰ ਪੂਰਵੀ ਮਹਾਨਗਰੀ ਖੇਤਰ) 1800 319 355

Northern Centre against Sexual Assault (NCASA) 1800 806 292
Elizabeth Morgan House Aboriginal Women's Service 9482 5744
Dijra 1800 105 303
Child Protection 13 12 78
Whittlesea Community Connections - ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ 9401 6655

ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਰੇਫਰਲ

Men's Referral Service (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਰੇਫਰਲ ਸੇਵਾ) 1300 766 491
DPV Health Men's Behaviour Change Program (DPV Health ਦਾ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਬਦਲਾਓ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ):
ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 1300 234 623 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
DPV Health Men's Case Management (DPV Health ਦਾ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ): ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਲਈ 1300 234 623 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

LGBTIQ ਰੇਫਰਲ

With Respect 1800 LGBTIQ (1800 542 847)
Gay and Lesbian Switchboard (Vic.) 9663 2939
Thorne Harbour Health 9865 6700

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (Translating and Interpreting Service - TIS National) ਨੂੰ 13 14 50 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਆਓ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਚੁਣੌਤੀਭਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੀਏ। ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿੱਤੇ ਵੱਧ, ਆਓ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਦੇਖਰੇਖ, ਦਿਆਲੂਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੀਏ।