

માનસિક આરોગ્ય સંબંધી મદદ મેળવવાની રીત

જો અંગ્રેજી તમારી માતૃભાષા ન હોય, તો અમે સમજીએ છીએ કે તમારે કે તમારા પરિવારને જેની જરૂર હોય તે માનસિક આરોગ્ય મદદ મેળવવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે.

અહીં તમને મદદરૂપ થવા માટે કેટલાંક સૂચનો છે.

તમારી વાતચીતમાં મદદરૂપ થવા માટે **Google Translate** (ગૂગલ ટ્રાન્સલેટ)નો ઉપયોગ કરો.

તમે કોઈની સાથે વાતચીત કરવામાં તમને મદદરૂપ થઈ શકે તે માટે Google Translate જેવા નિઃશુલ્ક એપ્સનો ઉપયોગ કરી શકશો. તમે જે કહેવા માંગતા હો, તે તેઓને તમારા ફોન પર બતાવી શકો છો.

Shout (શાઉટ)માં અમે એક ટેક્સ્ટ મેસેજ સેવા પૂરી પાડીએ છીએ, જેનો અર્થ છે કે તમારે કોઈની સાથે ફોન પર વાત કરવાની જરૂર નહીં પડે. જો તમે SHOUT લાખીને 85258 પર ટેક્સ્ટ મોકલો, તો તમે એક ટેક્સ્ટ વાતચીત શરૂ કરી શકશો. જો તમે સ્વયંસેવકને જણાવો કે તમે અંગ્રેજી બોલતા નથી, અને Google Translate નો ઉપયોગ કરી રહ્યા છો, તો તેઓ તમારી સાથે મળીને તમને શાંત પડવામાં મદદરૂપ થશે.

તમે તમારી ટેક્સ્ટ દ્વારા કરાયેલ વાતચીતને તમારા સ્થાનિક આરોગ્ય સંભાળ વ્યાવસાયિક પાસે પણ લઈ જઈ શકો છો અને તેમને તે મેસેજ બતાવીને તમે કેવું અનુભવી રહ્યાં છો તે સમજાવવામાં મદદ મેળવી શકો છો, જેથી તમારે તેને જોરથી તેમને કહેવાની જરૂર નથી.

દુભાષિયો શોધવામાં મદદ મેળવો

કેટલીક દાનાર્થ સંસ્થાઓ એક દુભાષિયાની મદદ પૂરી પાડે છે, જે તમને એપોઇન્ટમેન્ટ્સમાં તમે કેવું અનુભવો છો તે સમજાવવામાં કે પછી વ્યાવહારિક સલાહ મેળવવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.

Migrant Help (માઇગ્રન્ટ હેલ્પ) જેવાં સંગઠનો તમારો કોઈ દુભાષિયા સાથે સંપર્ક કરાવી શકે છે, જે કોઈ ડોક્ટર કે આરોગ્ય વ્યાવસાયિક સાથે વાત કરવામાં તમને મદદરૂપ થઈ શકે છે.

જ્યારે તમે તણાવગ્રસ્ત હોવાનું અનુભવો ત્યારે કેટલીક બ્રીદિંગ એક્સરસાઇઝ કરી જુઓ.

તમે શ્વાસ લેવા અને છોડવા અને તમને શાંત કરવામાં મદદરૂપ થવા માટે આ ટૂંકા વીડિયોનું અનુસરણ કરી

શકો છો. <https://www.youtube.com/watch?v=eZBa63NZbbE>

તમે કેવું અનુભવો છો તેનું વર્ણન કરવા માટે કલા, ફિલ્મ કે સંગીતનો ઉપયોગ કરો.

કેટલીક વાર તમે કેવું અનુભવો છો તે કહેવા માટે શબ્દો શોધવા મુશ્કેલ થઈ શકે છે.

કેટલીક વાર કોઈ ફિલ્મ, કલા કે સંગીતનો ઉપયોગ કરીને અભિવ્યક્તિ કરવાથી તમે કેવું અનુભવો છો તે કોઈ બીજાને સમજાવવામાં મદદ મળી શકે છે.

મદદ મેળવવા માટે અન્ય જગ્યાઓ

તમે અહીં સહાયક સંગઠનોની અને અનેક ભાષાઓમાં ભાષાંતરકારોની યાદી જોઈ શકશો:

[Translated Mental Health Resources \(માનસિક આરોગ્ય સંબંધી ભાષાંતરિત સંસાધનો\) | University of East London \(યુનિવર્સિટી ઓફ ઈસ્ટ લંડન\)](#) આ પેજ વિશ્વસનીય રાષ્ટ્રીય અને અંતર્રાષ્ટ્રીય વેબસાઇટો તેમજ ડેટાબેઝોને સીધી લિંક્સ પૂરી પાડે છે જેથી શરણાર્થીઓ અને શરણ માંગનારાઓ, સામાજિક અને માનસિક આરોગ્ય સંભાળ વ્યાવસાયિકો, યૂકેમાં તેમજ આંતર્રાષ્ટ્રીય સ્તરે તેમની સાથે કામ કરતા સંગઠનો અને એજન્સીઓ જેથી ઘણી બધી ભાષાઓમાં ભાષાંતરિત માનસિક તેમજ સામાન્ય આરોગ્ય સંબંધી સંસાધનો તેમજ માહિતીને સહેલાઈથી એક્સેસ કરી શકાય.

<https://archhealthcare.uk/new-patients/non-english/>

[Charity Translators \(ચેરિટી ટ્રાન્સલેટર્સ\)](#) - ભાષા, ભાષાંતર અને દુભાષિયા સેવાઓમાં મદદ માટે સંપર્ક કરનાર બધાંજ વ્યક્તિઓને સલાહ અને માર્ગદર્શન પૂરાં પાડે છે. જ્યારે શક્ય હોય, ત્યારે સ્વયંસેવકો સાથે મળીને દાનાર્થ સંસ્થાઓ અને સામુદાયિક સમૂહોની ભાષાંતર પ્રોજેક્ટ્સમાં મદદ કરે છે.

[Absolute Interpreting \(એબ્સલ્યૂટ ઇન્ટરપ્રિટિંગ\)](#) - ઉચ્ચ ગુણવત્તા ધરાવતી અને વિશ્વસનીય દાનરૂપે ભાષાંતર અને દુભાષિયા સેવાઓ પૂરી પાડે છે જેથી જોખમમાં હોય તેવી વ્યક્તિઓને તેમને જેની તાતી જરૂર છે તેવી મદદ અને જરૂરિયાતની સામગ્રી મળી રહે.

<https://www.baatn.org.uk/> - બ્લૅક, આફ્રીકન, એશિયન અને કેરિબિયન વંશના લોકો માટે યૂકેમાં કાઉન્સેલરો અને સાઇકોથેરાપિસ્ટોના સૌથી મોટા સમુદાયનું મૂળ સ્થાન

<https://www.mothersongue.org.uk/> - એક સાંસ્કૃતિક દૃષ્ટિએ સંવેદનશીલ, વ્યાવસાયિક કાઉન્સેલિંગ અને લિસનિંગ સર્વિસ (સલાહ અને સાંભળનારી સેવા) જ્યાં લોકોની વાતને તેમની પસંદગીની ભાષામાં આદરપૂર્વક સાંભળવામાં આવે છે. આ દાનાર્થ સંસ્થા બ્લૅક અને અલ્પસંખ્યક મૂળના (BME) ના સમુદાયોમાંથી આવતા કર્મચારીઓ અને સ્વયંસેવકોને લોકોની મદદ કરવા અને પોતાના વ્યાવસાયિક વિકાસ માટે સમગ્ર મદદ પૂરી પાડે છે.