

Contents

में परामर्श सेवाओं तक कैसे पहुँच प्राप्त कर सकता हूँ?	3
परामर्श में कौन-कौन आ सकता है?.....	5
जंगली आग परामर्श और समर्थन	7

कृपया ध्यान दें, हम एक संकट सेवा नहीं हैं। यदि आपको इस समय असुरक्षित महसूस हो रहा और आपको सहायता चाहिए हो, तो **000** (ट्रिपल शून्य) पर कॉल करें।

24/7 संकट सहायता के सहित तत्कालिन परामर्श सहायता के लिए, हमारी [बाहरी सेवाओं](#) की सूची देखें।

परामर्श क्या है?

परामर्श में आपके संबंधों में आपके द्वारा सामना की जाने वाली किसी भी मुश्किलों या चुनौतियों के बारे में एक सुरक्षित और सहायक वातावरण में बात करना शामिल है। इससे आपको आपकी स्थिति का प्रबंधन करने के लिए सकारात्मक ढंग ढूँढने में मदद मिल सकती है।

परामर्श को क्यों अटेंड करना है?

परामर्श से आपको अपनी स्थिति को स्पष्ट करने में मदद मिल सकती है, आपको नया नज़रिया मिल सकता है और आप अपने लिए सबसे महत्वपूर्ण चीज़ पर ध्यान केंद्रित करते हुए परिवर्तन के लिए काम कर सकते हैं। परामर्श प्रक्रिया आपको अंतरदृष्टि विकसित करने, समाधान बनाने और विकल्पों पर विचार करने में सहायता कर सकती है।

परामर्श में कैसे सहायता हो सकती है?

परामर्श तनाव कम करते हुए और संबंधों में सुधार करते हुए आपकी समग्र तंदरुस्ती को सुधारने का एक प्रभावशाली ढंग हो सकता है।

वे आम समस्याएँ जिनके लिए लोग परामर्श लेते हैं, निम्न हैं:

- संबंधों में मुश्किलें
- अलगाव और तलाक
- पालन-पोषण
- शोक और नुकसान
- जीवन में परिवर्तन
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ
- तनाव का प्रबंध करना
- भावनाओं का प्रबंधन, जैसे कि गुस्सा
- पारिवारिक हिंसा
- सदमा और दुरुपयोग
- अकेलापन और आइसोलेशन।

आपकी चिंता जो भी हो, लेकिन हमारी सहायता तक पहुँचना महत्वपूर्ण है।

शुरु करने से पहले, हम मूल्यांकन करते हैं कि क्या परामर्श आपके लिए और आपकी परिस्थितियों के लिए उचित है या नहीं।

सुरक्षा और तंदरुस्ती एक प्राथमिकता है और हम आपको आपके लिए आवश्यक अन्य उचित अतिरिक्त सेवाओं के लिए भी रेफर करेंगे।

कृपया नोट करें कि हम एक डेटिंग एजेंसी नहीं हैं और आपकी एक साथी ढूँढने में सहायता करने के लिए सेवाएँ नहीं प्रदान कर सकते। हालांकि, हम आपको परामर्श समर्थन, सलाह और शिक्षा प्रदान कर सकते हैं कि अपने वर्तमान या भविष्य के संबंधों को कैसे सुधारें।

मैं परामर्श सेवाओं तक कैसे पहुँच प्राप्त कर सकता हूँ?

कृपया ध्यान दें, हम एक संकट सेवा नहीं हैं। यदि आपको इस समय असुरक्षित महसूस हो रहा है और आपको सहायता चाहिए हो, तो [000](tel:000) (ट्रिपल शून्य) पर कॉल करें।

24/7 संकट सहायता के सहित तत्कालिन परामर्श सहायता के लिए, हमारी [बाहरी सेवाओं](#) की सूची देखें।

मैं परामर्श सेवाओं तक कैसे पहुँच प्राप्त कर सकता हूँ?

हम निजी एवं चालू परामर्श अपोइंटमेंट सेवाएँ प्रदान करते हैं:

- **व्यक्तियों, दम्पतियों और परिवारों के लिए आमने-सामने**, मेट्रोपोलिटन और क्षेत्रीय विक्टोरिया में हमारे केंद्रों में, वर्तमान कोविड-19 प्रतिबंधों और COVIDSafe दिशा-निर्देशों के अनुसार।
- **व्यक्तियों के लिए टेलीफोन पर**। यदि आप संबंधों के बारे में टेलीफोन परामर्श चाह रहे हैं, तो कृपया अपनी व्यक्तिगत परिस्थितियों के बारे में हमसे बात करें।
- **व्यक्तियों और दम्पतियों के लिए वीडियो-कान्फेरेंसिंग (Zoom) के माध्यम से ऑनलाइन**। कुछ परिस्थियों में, जैसे कि कोविड-19 महामारी के दौरान, हम परिवारों के लिए वीडियो परामर्श सेवाएँ भी प्रदान कर पाएँगे।

शन कितने लंबे होते हैं?

सेशन 50 मिनटों तक के होते हैं। जबकि कुछ चिंताओं का समाधान कुछ ही सेशनों में किया जा सकता है, लेकिन बाकियों में समय लगता है।

सहमत समय में, आपके परामर्शदाता निजी तौर पर, टेलीफोन पर या Zoom वीडियो-कान्फेरेंसिंग के माध्यम से आपके साथ बात करने के लिए उपलब्ध होंगे।

सेशन के अंत में, आप उसी परामर्शदाता के साथ एक अन्य अपोइंटमेंट बुक कर सकते हैं, यदि आप चाहें तो।

इसका खर्च कितना है?

हम गैर-लाभकारी समुदाय संस्था हैं और हमारी परामर्श सेवाएँ केवल अंशिक रूप से सरकार द्वारा वित्तपोषित हैं, इसलिए शुल्क सामान्य रूप से लगाया जाता है। हालांकि, हम हमारी सेवाओं के यथासंभव वहनीय बनाने का प्रयास करते हैं। कृपया अधिक जानकारी के लिए अपने सबसे करीबी केंद्र के साथ संपर्क करें।

सेशन कब उपलब्ध हैं?

केंद्रों के खुलने के घंटे अलग-अलग होते हैं, हालांकि, अधिकांश केंद्र ईवनिंग सेशनों के साथ-साथ व्यावसायिक घंटों के दौरान भी सेशन प्रदान करते हैं। कृपया अधिक जानकारी के लिए अपने सबसे करीबी केंद्र के साथ संपर्क करें।

क्या आप अन्य भाषाओं में परामर्श सेवाएँ प्रदान करते हैं?

दुभाषिए अनुरोध पर उपलब्ध हैं। जब आप कोई अपोइंटमेंट करने के लिए हमारे साथ संपर्क करते हैं, तो कृपया हमें बताएँ कि क्या आपकी कोई भाषा या संचार से संबंधित आवश्यकताएँ हैं।

क्या मैं चयन कर सकता हूँ कि मुझे पुरुष परामर्शदाता को मिलना है या महिला परामर्शदाता को?

हमारे पास दोनों पुरुष और महिला परामर्शदाता उपलब्ध हैं। हम हमारे परामर्शदाताओं के बारे में अधिक जानकारी प्रदान कर सकते हैं जब आप हमारे सबसे करीबी केंद्र से संपर्क करेंगे।

यदि मुझे मेरी अपोइंटमेंट रद्द करनी पड़े, तो क्या होगा?

हमें अपोइंटमेंटों को रद्द करने के लिए कम से कम 24 घंटों का नोटिस चाहिए। यदि आप हमें इस समय अवधि के अंदर सूचित नहीं करते, तो आपको शुल्क पड़ सकता है। यदि आपको अपोइंटमेंट रद्द करने की आवश्यकता पड़ती है, तो यथासंभव शीघ्र केंद्र से संपर्क करें।

क्या मुझे रेफरल चाहिए?

नहीं, आपको हमारी परामर्श सेवाओं तक पहुँच प्राप्त करने के लिए रेफरल की आवश्यकता नहीं है। आप एक अपोइंटमेंट करने के लिए अपने सबसे करीबी केंद्र से सीधा संपर्क कर सकते हैं।

यदि कोई अन्य सेवा या प्रेक्विशन्स आपको हमारी परामर्श सेवा तक रेफर कर रहा है, तो वह एक 'वार्म रेफरल' की सुविधा कर सकते हैं। इसका अर्थ है कि वह आपका परिचय करवाने के लिए हमसे संपर्क करेंगे। ऐसा हमेशा आपकी अनुमति के साथ किया जाता है, या तो आपकी उपस्थिति में या ऐसा होने के लिए सहमत होते हुए फॉर्म पर आपके द्वारा हस्ताक्षर करने के बाद। इससे हमें आपकी स्थिति समझने में मदद मिल सकती है, इसलिए हम आपकी आवश्यकताओं का उत्तर देने के सक्षम होने के लिए सज्जित हैं।

मैं कैसे शुरुआत करूँ?

एक परामर्श अपोइंटमेंट नियोजित करने के लिए अपने सबसे करीबी केंद्र के साथ संपर्क करें।

<https://www.relationshipsvictoria.org.au/contact-us/>

परामर्श में कौन-कौन आ सकता है?

कृपया ध्यान दें, हम एक संकट सेवा नहीं हैं। यदि आपको इस समय असुरक्षित महसूस हो रहा है और आपको सहायता चाहिए हो, तो **000** (ट्रिपल शून्य) पर कॉल करें।

24/7 संकट सहायता के सहित तत्कालिन परामर्श सहायता के लिए, हमारी [बाहरी सेवाओं](#) की सूची देखें।

परामर्श में कौन-कौन आ सकता है?

हम निम्न के साथ एक लचीले और गैर-आलोचनात्मक ढंग में काम करते हैं:

- दम्पति, माता-पिता और परिवार
- व्यक्ति, बच्चों और युवा लोगों के सहित।

हम सांस्कृतिक उचितता के प्रति संवेदनशील हैं और कई प्रकार की संस्कृतियों और सामुदायिक समूहों की आवश्यकताओं को पूर्ण करने के लिए हमारी सेवाओं को अनुकूलित बना सकते हैं।

दुर्भाग्यवश अनुरोध पर उपलब्ध हैं। कृपया अपोइंटमेंट करते समय हमारे साथ इस पर चर्चा करें।

हम [राष्ट्रीय रिसे सेवा](#) के माध्यम से कॉल स्वीकार करते हैं।

व्यक्तिगत परामर्श

हम संबंधों के प्रत्येक पहलू में व्यक्तिगत परामर्श प्रदान करते हैं।

इसमें पुराने संबंधों को समझना और यह समझना शामिल हो सकता है कि वे वर्तमान को कैसे प्रभावित किया जा सकता है, या किसी नए संबंध की शुरुआत करने पर स्वयं के अंदर झाँकना शामिल हो सकता है। आपकी चिंता चाहे जो भी हो, हम यहाँ पर आपकी सहायता करने के लिए तैयार हैं। परामर्श आपके अनुभवों को समझने एवं एकीकृत करने और आगे बढ़ने में सहायता कर सकती है।

यदि आप वर्तमान में किसी संबंध में हैं, तो आप अकेले या अपने साथी के साथ संबंध परामर्श में शामिल हो सकते हैं। अकेले परामर्श में आने से भी आपके संबंध में सहायता हो सकती है। यदि आपका साथी भी कुछ समय बाद शामिल होने का निर्णय लेता है, तो हम इस बारे में चर्चा कर सकते हैं कि इसका प्रबंधन कैसे किया जा सकता है।

दम्पति परामर्श

हम अक्सर हमारी परामर्श सेवा में दम्पतियों के साथ काम करते हैं। सेशनों में आम तौर पर एक दम्पति, उनके या परामर्शदाता द्वारा पहचानी गई प्रमुख चिंताओं पर परामर्शदाता के साथ काम करता है।

यह अक्सर संचार समस्याओं और हाल ही के या पूर्व अनुभवों के प्रभाव के बारे में होती है।

दम्पति भी हमारे पास अक्सर विवाद और पालन-पोषण, शोक और नुकसान, तनाव के प्रबंधन, जीवन में परिवर्तनों, वित्तीय तनाव और भावनाओं के प्रबंधन के लिए सहायता हेतु आते हैं।

हम दम्पतियों के लिए विवाह से पहले की/या प्रतिबद्धता से पहले की परामर्श या शिक्षा सेवाएँ भी प्रदान करते हैं।

हमारे तैयारी करें/स्मृद्ध बनें कार्यक्रम के बारे में आज ही पूछताछ करें।

बाल, माता-पिता और पारिवारिक परामर्श

हम जीवन चक्र में माहिर कार्य के साथ समस्त-परिवार ढंग पर केंद्र करते हैं।

हम माता-पिता और परिवारों के लिए परामर्श सेवाएँ प्रदान कर सकते हैं, जिसमें माता-पिता और उनके बच्चों या टीनेजर्स में आपसी संबंधों के लिए सहायता सेवाएँ शामिल हैं।

परिवार परामर्श बैलारेट, बोरोनिया, क्रेनबोर्न, क्यू, सनशाइन, शेपरटन और ट्रेरालगोन में हमारे केंद्रों में उपलब्ध है।

बच्चों और परिवारों के लिए हमारी अन्य सेवाएँ देखें।

हम कैसे सहायता कर सकते हैं

हमारे परामर्शदाता आपकी और आपके परिवार की आवश्यकताओं का मूल्यांकन करने, परिवर्तन वाले क्षेत्रों की पहचान करने, और सुरक्षित और उचित होने पर आपके संबंधों को पुनः बहाल या दुरुस्त करने के लिए आपकी ताकतों का उपयोग करने में आपकी सहायता कर सकते हैं।

हम व्यक्तिगत सेशनों के लिए आपके बच्चे, टीनेजर या बालग को भी मिल सकते हैं।

कुछ परिवारों के लिए, ऐसे समय होते हैं जब पहले सहायता माँगना संभव नहीं हो पाया होता है, और तनाव और मुश्किलें बहुत ज़्यादा चिंताजनक, तनावपूर्वक और कभी-कभी असुरक्षित बन जाती हैं।

हमारे परामर्शदाता इन परिस्थितियों का उत्तर देने में बहुत कुशल हैं और एक सुरक्षित ढंग में एक-दूसरे के बारे में सोचने में आपके परिवार के सभी सदस्यों की सहायता और समर्थन कर सकते हैं।

हमारे परामर्शदाता निम्न चीज़ें नहीं करेंगे:

- पक्ष लेंगे
- इस बारे में आलोचना करेंगे कि कौन सही है और कौन गलत
- आपको बताएँगे कि क्या करना है या कौन से निर्णय लेने हैं।

हमारे परामर्शदाता निम्न चीज़ें करेंगे:

- आपका और आपके परिवार के सदस्यों का आपकी भावनाओं, अनुभवों और विकल्पों की चर्चा के माध्यम से मार्गदर्शन करेंगे
- एक सहायक और गैर-आलोचनात्मक ढंग में माता-पिता की सहायता करेंगे और सभी परिवार के सदस्यों के साथ काम करेंगे
- आपकी वास्तविक समाधान बनाने में सहायता करेंगे, जो कि परिवार के सदस्यों की ताकतों, बुद्धि और ज्ञान से सूचित होंगे।

जंगली आग परामर्श और समर्थन

कृपया ध्यान दें, हम एक संकट सेवा नहीं हैं। यदि आपको इस समय असुरक्षित महसूस हो रहा है और आपको सहायता चाहिए हो, तो [000](tel:000) (ट्रिपल शून्य) पर कॉल करें।

24/7 संकट सहायता के सहित तत्कालिन परामर्श सहायता के लिए, हमारी [बाहरी सेवाओं](#) की सूची देखें।

East Gippsland में लगी जंगली आग से प्रभावित व्यक्तियों, परिवारों, तत्कालिन सेवा कर्मचारियों और बच्चों और युवा लोगों के लिए मुफ्त और गोपनीय परामर्श सेवाएँ उपलब्ध हैं।

10 तक परामर्श सेशन का मूल्यांकन करें, मुफ्त में और GP रेफरल के बिना।

हम 1 वर्षीय बच्चों के लिए प्ले थैरेपी के सहित बच्चों और युवा लोगों के लिए माहिर समर्थन की भी पेशकश करते हैं। अधिक जानकारी के लिए हमारा [प्ले थैरेपी प्रपत्र \[PDF 664KB\]](#) देखें।

समस्त East Gippsland में आमने-सामने (कोविड सुरक्षित उपायों के सहित), और वीडियो और टेलीफोन अपोइंटमेंटों के माध्यम से सेवाएँ उपलब्ध हैं।

हम जंगली आग से प्रभावित लोगों को संपर्क करने और निम्न स्थिति में होने पर अपोइंटमेंट नियोजित करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं:

- तनावपूर्ण, चिंतामई, व्याकुल या अभिभूत महसूस करना
- जंगली आग के मौसम के बारे में व्याकूल महसूस करना
- सोने में समस्या का सामना करना
- आपकी रोज़ाना गतिविधियों को प्रभावित करने वाले तनाव और या बुरी यादों का अनुभव करना
- घबड़ाहट, नुकसान या गुस्से की भावना महसूस करना
- संबंधों में मुश्किलों का सामना करना
- सामान्य गतिविधियों को करना बंद करना
- उदास, स्तब्ध या तटस्थ महसूस करना।

यदि आपको जंगली आग से संबंधित इनमें से किसी भी या अन्य चुनौतियों का अनुभव हो रहा है, तो हमारे परामर्शदाता यहाँ पर आपका समर्थन करने के लिए उपलब्ध हैं।

शुरुआत करना

हमारे साथ अधिक जानकारी के लिए, अपोइंटमेंट करने के लिए या अधिक जानने के लिए संपर्क करें।

- फोन [1800 001 068](tel:1800001068)
- ईमेल bushfiresupport@rav.org.au

यह सेवा Relationships Australia Victoria और Royal Flying Doctor Service Victoria द्वारा वितरित की जाती है, और Gippsland Primary Health Network द्वारा वित्तपोषित है, जो Gippsland के जंगली आग से प्रभावित क्षेत्रों में स्वास्थ्य प्रतिक्रिया में प्रमुख है।

