जीवन से जुड़े दबावों से निपटने में आपकी मदद करना

ऑस्ट्रेलिया पोस्ट टीम सदस्यों और उनके
प्रियजनों के लिए एक सरल मार्गदर्शिका

ऑस्ट्रेलिया पोस्ट के सीइओ पॉल ग्राहम का संदेश

टीम,

फिलहाल हम सभी एक एसे वातावरण में काम कर रहे हैं, जो लगातार चुनौतीपूर्ण होता जा रहा है। हाल की वैश्विक घटनाएं, बढ़ती अनिश्चितता, ईधन की बढ़ती कीमतें और ब्याज दरों में वृद्धि, साथ ही जीवन-यापन की बढ़ती लागत, ये सभी हमारे मानसिक तनाव को और बढ़ा रहे हैं। ये दबाव कइ समुदायों, परिवारों और टीम सदस्यों पर महसूस किए जा रहे हैं, इसलिए जान लें कि आप अकेले नहीं हैं।

कुछ लोगों के लिए ये दबाव नए हो सकते हैं। और दूसरों के लिए, ये पहले से मौजूद चुनौतियों के बढ़ने जैसा है।

आप इस समय जैसा भी अनुभव कर रहे हों, लेकिन यह समझना महत्वपूर्ण है कि सहायता उपलब्ध है।

वित्तीय और जीवन से जुड़े दबाव हमारे स्वास्थ्य, रिश्तों और दैनिक कल्याण को प्रभावित कर सकते हैं। इनके बारे में बात करना भी कठिन हो सकता है। एसे समय में यह जानना कि सहायता कहां उपलब्ध है और आपके पास क्या विकल्प हैं, अनिश्चितता का सामना करने में मदद कर सकता है।

यह बुकलेट व्यावहारिक और आसानी से उपलब्ध सहायता के विभिन्न साधनों को एक साथ प्रस्तुत करती है, जो ऑस्ट्रेलिया पोस्ट के साथ-साथ व्यापक समुदाय में आपके एवं आपके परिवार के लिए उपलब्ध हैं। इसमें वित्तीय और जीवन से जुड़े दबाव, मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण, व्यक्तिगत सुरक्षा के साथ-साथ कइ तरह के सहायता विकल्प शामिल हैं। यह एक आसान शुरुआत है, ताकि आप अपनी जरूरत अनुसार अपने हालात के हिसाब से आवश्यक सहायता ढूंढ सकें।

मैं आप सभी को प्रोत्साहित करता हूं कि अपनी टीम में एक-दूसरे के अच्छे दोस्त बने रहें। एक-दूसरे का ध्यान रखें, साथियों से समय-समय पर हालचाल पूछें, और बिना किसी पूर्वाग्रह के सुनें। सहयोग के छोटे-छोटे कदम हमारी सोच से कहीं अधिक प्रभाव डाल सकते हैं।

यदि आप कठिन समय से गुजर रहे हैं या दबाव महसूस कर रहे हैं, तो कृपया टीम के किसी विश्वसनीय सदस्य, अपने लीडर, या इस मार्गदर्शिका में दी गइ किसी सेवा से संपर्क करें। सहायता उपलब्ध है और जल्द कदम उठाना चीज़ों को नियंत्रण में रखने में मदद कर सकता है।

सुरक्षित रहें, दयालु बनें।

पॉल ग्राहम
मुख्य कार्यकारी अधिकारी
ऑस्ट्रेलिया पोस्ट

ट्रैक पर बने रहने में मदद

आवाज उठाना एवं सहायता मांगना सुरक्षित है

जब आप दबाव में होते हैं, तो टीम के किसी सदस्य, अपने लीडर, दोस्त या परिवार से अपनी भावनाओं के बारे में बात करना कठिन लग सकता है।

आपको यह चिंता हो सकती है कि लोग आपके साथ अलग तरह से व्यवहार करेंगे या फिर यह भी समझ नहीं आता कि क्या कहना है। यह सामान्य है। अपनी बात कहना ताकत का काम है - इसके लिए आपको सही शब्दों की ज़रूरत नहीं होती और न ही आपको तब तक इंतज़ार करने की ज़रूरत है जब तक स्थिति बहुत गंभीर न हो जाए।

यदि कोइ आपसे अपने मन की बात कहता है, तो उसे ध्यान से सुनें और ज़रूरत पड़ने पर उन्हें सहायता से जोड़ने में मदद करें। जरूरी नहीं कि आपके पास हर सवाल का जवाब हो - बस एक अच्छे दोस्त बनने की कोशिश करें।

यदि आप अपने दायरे से बाहर किसी से बात करना चाहें, तो ऑस्ट्रेलिया पोस्ट का एम्प्लॉइ असिस्टेंस प्रोग्राम (EAP) तनाव, वित्तीय चिंता, पारिवारिक मामलों और कार्यस्थल के दबाव सहित कइ मुद्दों पर निशुल्क एवं गोपनीय सहायता प्रदान करता है। आप शुरुआती चरण में भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं, स्थिति के गंभीर होने की प्रतीक्षा न करें।

यह सहायता टीम सदस्यों, ठेकेदारों, लाइसेंसधारियों और उनके निकटतम परिवार के सदस्यों के लिए कन्वर्ज इंटरनेशनल (EAP) के माध्यम से उपलब्ध है।

EAP किसमें सहायता कर सकता है (कुछ उदाहरण)

- वित्तीय कोचिंग: जीवन-यापन की बढ़ती लागत के दबाव को संभालने, कर्ज़ प्रबंधन, यथार्थवादी वित्तीय लक्ष्य निर्धारित करने और सुरक्षित वित्तीय भविष्य या रिटायरमेंट की योजना बनाने के लिए पेशेवर मार्गदर्शन और वित्तीय शिक्षा।
- जीवनशैली संबंधी सहायता: नींद, पोषण, मानसिक मजबूती, व्यसन और रिटायरमेंट से जुड़ी सहायता।
- पारिवारिक सहायता:निकटतम परिवार के सदस्यों के लिए काउंसलिंग और कोचिंग।
- कानूनी सहायता:परिवार कानून, किराया/किराएदारी, रियल एस्टेट, उपभोक्ता और आसपड़ोस से जुड़े मुद्दों पर सलाह (केवल दो सत्र तक; इसमें रोजगार कानून शामिल नहीं है)।
- कर्मचारी / प्रबंधक / करियर / संघर्ष सहायता:व्यक्तिगत एवं कार्य से जुड़े मुद्दों के लिए अल्पकालिक कोचिंग और सहायता।

कॉल करें **1300 687 327 (1300 हमारा EAP)**या विज़िट करें:
convergeinternational.com.au – लाइव चैट विकल्प भी उपलब्ध हैं।

वित्तीय चिंता में सहायता

यदि वित्तीय चिंता के कारण आपको किश्तें भरने या बिल चुकाने में कठिनाइ हो रही है, तो एसी सेवाएं हैं जो इस स्थिति को संभालने और मौजूद विकल्प समझने में आपकी मदद कर सकती हैं।
मुफ्त मनी टूल्स, टिप्स और कैलकुलेटर के लिए moneysmart.gov.au पर जाएं।

आपात स्थिति में वित्तीय सहायता

किसी आपात स्थिति में भोजन, आवास, बिल और भावनात्मक सहायता के लिए भी सेवाएं उपलब्ध हैं, जो आपकी मदद कर सकती हैं।

समझ नहीं या रहा, कहां से शुरू करें? आप निशुल्क नेशनल डेट हेल्पलाइन 1800 007 007 पर कॉल कर सकते हैं, यह सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9:30 बजे से शाम 4:30 बजे तक उपलब्ध है। या सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9:00 बजे से रात 8:00 बजे तक लाइव चैट कर सकते हैं।

एबोरिजिनल और टॉरेस स्ट्रेट आइलैंडर समुदाय के लोग मॉब स्ट्राँग डेट हेल्प को 1800 808 488 पर निशुल्क कॉल कर सकते हैं। यह हेल्पलाइन सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9:30 बजे से शाम 4:30 बजे तक उपलब्ध है।

अपने बैंक या बिल प्रदाताओं से जल्दी बात करें

यदि आप अपने बिल, मॉर्गेज या अन्य लोन को लेकर परेशानी में हैं, तो जितनी जल्दी हो सके अपने बैंक या सेवा प्रदाता से संपर्क करें। बैंक वित्तीय कठिनाइ की स्थिति में सहायता प्रदान करते हैं, जैसे कि लोन या क्रेडिट कार्ड की किस्तों को अस्थायी रूप से कम करना भुगतान को टालना या रीस्ट्रक्चरिंग। अन्य सेवा और यूटिलिटी प्रदाता भी भुगतान की समय-सीमा बढ़ाने, किस्तों में भुगतान की सुविधा देने या राज्य-आधारित यूटिलिटी रिबेट्स और वाउचर्स तक पहुंच प्राप्त करने में सहायता करते हैं। जितनी जल्दी आप अपने बैंक और यूटिलिटी सेवा प्रदाताओं से संपर्क करेंगे, उतनी ही जल्दी आपको अतिरिक्त सहायता और भुगतान के विकल्प मिल सकेंगे।

रोज़मर्रा के खर्चों में बचत करें

पोस्ट पर्क्स – बचत में मदद के लिए डिस्काउंट

पोस्ट पर्क्स, ऑस्ट्रेलिया पोस्ट टीम सदस्यों को रोज़मर्रा के खर्चों में बचत करने के लिए डिस्काउंट प्रदान करता है। यहां सैकड़ों रिटेलर्स हैं, जिनमें डिस्काउंटेड इ-गिफ्ट कार्ड्स भी शामिल हैं, जो आमतौर पर 3% से 6%+ तक का डिस्काउंट देते हैं (ऑफर समय के साथ बदल सकते हैं)।

आप किराना, ईंधन एवं परिवहन और परिवार एवं पालतू जानवरों की रोज़मर्रा जरूरी चीज़ों पर भी बचत कर सकते हैं।

किसी भी डिवाइस से पोस्ट पर्क्स को कैसे एक्सेस करें

- विज़िट करें **postperks.com.au**
- अपने ऑस्ट्रेलिया पोस्ट माइक्रोसॉफ्ट खाते के साथ लॉग इन करें
- **डिस्काउंट एवं ऑफर रिवॉर्ड गेटवे की तरफ से**पर क्लिक करें

Ampol
Save 5%
in Automotive

Shell
Save 3%
in Automotive

7 Eleven
Save 1.5%
in Groceries & Food

EG eGift Card
Save 3%
in Automotive

Woolworths
Earn 4%
in Groceries & Food

बेहतर अनुभव के लिए एप डाउनलोड करें

अधिकांश टीम सदस्य एप इस्तेमाल करते हैं (अभी स्मार्टस्पेन्डिंग, जल्द ही इसका नाम बदलकर एन्गैज हो जाएगा)। नाम और लुक बदल जाएगा, लेकिन डिस्काउंट और सुविधाएं रही रहेंगी।

Download on the App Store — **डाउनलोड करें**

GET IT ON Google Play — **डाउनलोड करें**

पोस्ट पर्क्स में सहायता चाहिए?

हेल्पडेस्क (24/7) को 1300 900 186 पर कॉल करें या एप में लाइव चैट करें।

सुपरएनुएशन सलाह एवं सहायता

वित्तीय सलाह और आपके सुपर के बारे में सामान्य प्रश्न

सामान्य प्रश्न आमतौर पर आपके सुपर फंड कॉल सेंटर के माध्यम से निशुल्क होते हैं। कइ फंड कम से कम एक निशुल्क या कम लागत वाला व्यक्तिगत सलाह अपॉइंटमेंट भी देते हैं। अगर आपको लगता है कि वित्तीय सलाह से मदद मिल सकती है, तो अपने फंड से उपलब्ध विकल्पों के बारे में पूछें। यदि आप ऑस्ट्रेलियन रिटायरमेंट ट्रस्ट के साथ ऑस्ट्रेलिया पोस्ट सुपर स्कीम (APSS) के सदस्य हैं, तो आपको व्यक्तिगत वित्तीय सलाह निशुल्क दी जाती है।

काम करते हुए सुपरएनुएशन इस्तेमाल करना

यदि आपकी उम्र 60 या उससे अधिक है, तो आप कुछ विशेष शर्तों के तहत अपने सुपर के कुछ हिस्से तक पहुंच प्राप्त कर सकते हैं। साथ ही, कुछ सीमित परिस्थितियों में भी सुपर तक पहुंच संभव हो सकती है। जैसे कि गंभीर वित्तीय कठिनाइ या कोइ मानवीय आधार। क्योंकि पात्रता आपकी व्यक्तिगत स्थिति पर निर्भर करती है, इसलिए यह जानने के लिए अपने सुपर फंड से सीधे संपर्क करें कि इनमें से कोइ विकल्प आप पर लागू होता है या नहीं।

किससे संपर्क करें

APSS मेंबर्स (ऑस्ट्रेलिया रिटायरमेंट ट्रस्ट)
www.australianretirementtrust.com.au या 13 11 84

ऑस्ट्रेलियन सुपर मेंबर्स
www.australiansuper.com.au/australiapost या 1300 300 336

अन्य फंडस
सीधे अपने फंड से संपर्क करें।

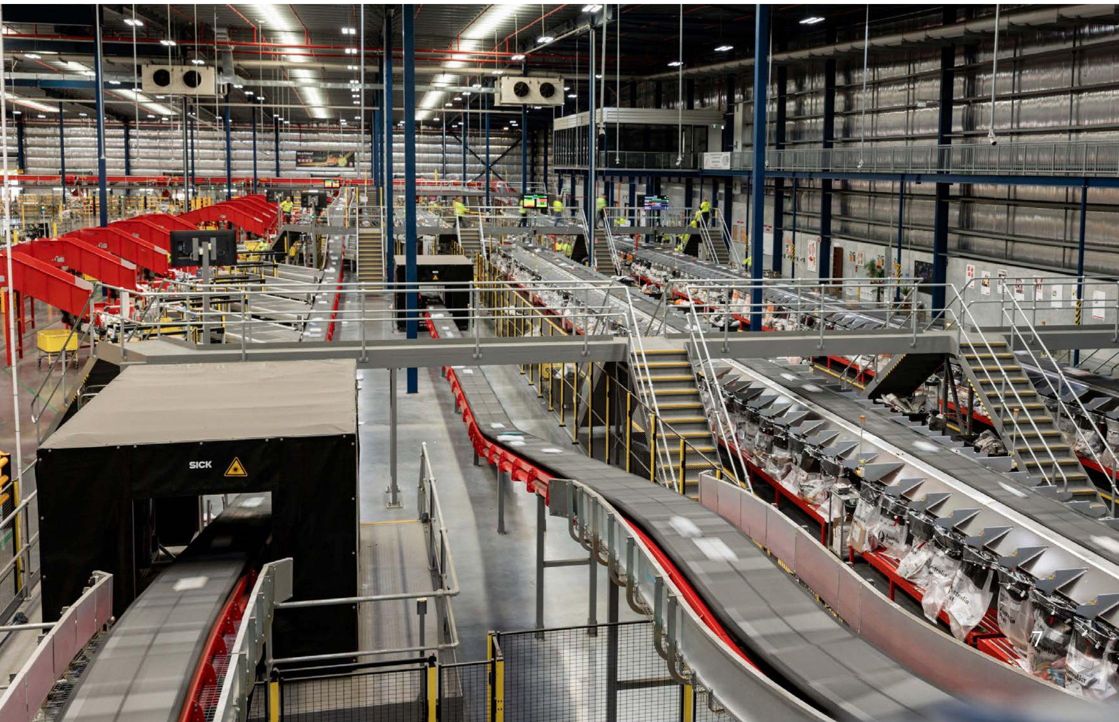
कार्यस्थल और घर पर सुरक्षित रहने में आपकी मदद के लिए गोपनीय सहायता

कुछ परिस्थितियां लोगों को केवल तनाव ही नहीं, बल्कि जोखिम में भी डाल सकती हैं। यदि आप पारिवारिक या घरेलू हिंसा, यौन हिंसा, बलपूर्वक नियंत्रण या लिंग-आधारित हिंसा का सामना कर रहे हैं, तो आपके लिए गोपनीय सहायता उपलब्ध है।

ऑस्ट्रेलिया पोस्ट व्यावहारिक कार्यस्थल सहायता, काम से छुट्टी, और विशेषज्ञ सेवाओं तक पहुंच प्रदान कर सकता है – आपको यह सब अकेले संभालने की ज़रूरत नहीं है।

आप अपने प्रबंधक, पीपल सर्विस या सीधे EAP से संपर्क कर सकते हैं। सहायता पूरी तरह गोपनीय है और आप वही विकल्प चुन सकते हैं जो आपको सबसे सुरक्षित लगे।

- **सवेतन पारिवारिक एवं घरेलू हिंसा अवकाश**- साल में 20 दिनों तक की छुट्टी, जिसमें गोपनीयता एवं सहायता तक आसान पहुंच पर खास ध्यान दिया जाता है।
- **EAP घरेलू एवं पारिवारिक हिंसा हेल्पलाइन**- कन्वर्ज (1300 338 465) के माध्यम से गोपनीय, विशेषज्ञ सहायता।
- **कार्यस्थल सुरक्षा एवं लचीली सहायता** – इसमें लचीली कार्य व्यवस्थाएं और कार्यस्थल सुरक्षा योजना शामिल हैं।
- **बाहरी विशेषज्ञ सेवाएं** – इसमें 1800 रेसपेक्ट (1800 737 732) और अन्य राज्य-आधारित सहायता शामिल है, अगर आप स्वतंत्र सहायता लेना चाहते हैं।



त्वरित संपर्क

आपात स्थिति में 000 पर कॉल करें

लाइफलाइन	13 11 14 (24 घंटे) या टेक्स्ट 0477 13 11 14
EAP (कन्वर्ज)	1300 687 327
बियॉन्ड ब्लू	1300 22 46 36 (24 घंटे)
EAP घरेलू एवं पारिवारिक हिंसा हेल्पलाइन	1300 338 465
रिलेशनशिप्स ऑस्ट्रेलिया	1300 364 277
मेंसलाइन ऑस्ट्रेलिया	1300 78 99 78
नेशनल गैम्ब्लिंग हेल्पलाइन	1800 858 858 एक निशुल्क एवं गोपनीय हेल्पलाइन, जो दिन के 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन खुली रहती है
नेशनल डेट हेल्पलाइन	1800 007 007

आपके स्वास्थ्य एवं कल्याण का ध्यान रखने के लिए तैयार की गइ विभिन्न सेवाओं, संसाधनों और विस्तृत सहायता तक पहुंचने के लिए स्वास्थ्य एवं कल्याण हब पर जाएं।

इस मार्गदर्शिका के अनुवादित संस्करण देखें: वियतनामी, टैगालोग, चीनी (मंदारिन), हिंदी और तमिल।

महत्वपूर्ण सूचना

ऑस्ट्रेलिया पोस्ट ग्रुप इस बुकलेट में उल्लेखित किसी भी विशेष वेबसाइट, ‘एप’, संस्था, या सुपरएनुएशन प्रदाता का समर्थन, गारंटी या सिफारिश नहीं करता है। यह सूचना पूरी तरह से सामान्य जानकारी के लिए दी गइ है और इसे वित्तीय सलाह नहीं माना जाना चाहिए, क्योंकि इसम आपकी व्यक्तिगत परिस्थितियों या ज़रूरतों को ध्यान में नहीं रखा गया है। कृपया, अपनी स्वतंत्र वित्तीय सलाह प्राप्त करें या सहायता के लिए सीधे अपने सुपर फंड से संपर्क करें।