



जीवन के दबावों से निपटने में आपकी मदद करना

ऑस्ट्रेलिया पोस्ट के साथ काम करने वाले और
उनके प्रियजनों के लिए एक आसान मार्गदर्शिका



ऑस्ट्रेलिया पोस्ट के CEO पॉल ग्राहम का संदेश

टीम,

फिलहाल हम सभी एक ऐसे वातावरण में काम कर रहे हैं, जो लगातार चुनौतीपूर्ण होता जा रहा है। हाल की वैश्विक घटनाएं, बढ़ती अनिश्चितता, ईंधन 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 कड़ समुदायों, परिवारों और व्यवसायों में 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। ऐसे 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 मार्गदर्शिका 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 एवं कल्याण, व्यक्तिगत सुरक्षा के साथ-साथ कड़ तरह के सहायता विकल्प शामिल हैं। यह एक आसान शुरुआत है, ताकि आप अपनी जरूरत अनुसार अपने हालात के हिसाब से आवश्यक सहायता प्राप्त कर सकें।

एक-दूसरे का ध्यान रखें, साथियों से समय-समय पर हालचाल पूछें, और उन्हें 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 या इस मार्गदर्शिका में दी गई किसी सेवा से संपर्क करें। सहायता उपलब्ध है और जल्द कदम उठाना चीजों को नियंत्रण में रखने में मदद कर सकता है।

सुरक्षित रहें, दयालु बनें।

पॉल

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 किसी भरोसेमंद व्यक्ति - जैसे कि दोस्त, परिवार का सदस्य या सहकर्मी, 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 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 तब तक इंतज़ार करने की ज़रूरत है जब तक स्थिति बहुत गंभीर न हो जाए।

यदि कोई आपसे अपने मन की बात कहता है, तो उसे ध्यान से सुनें और ज़रूरत पड़ने पर उसे सहायता से जोड़ने में मदद करें। जरूरी नहीं कि आपके पास हर सवाल का जवाब हो।

यदि आप अपने दायरे से बाहर किसी से बात करना चाहें, तो ऑस्ट्रेलिया पोस्ट द्वारा वर्कफोर्स असिस्टेंस प्रोग्राम (WAP) की सुविधा प्रदान की जाती है। यह एक निशुल्क एवं गोपनीय सहायता सेवा है, जो कड़ प्रकार की समस्याओं के लिए उपलब्ध है; जैसे कि तनाव, वित्तीय चिंता, पारिवारिक मामले और कार्यस्थल का दबाव। आप शुरुआती चरण में भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं, स्थिति के गंभीर होने की प्रतीक्षा न करें।

यह सहायता लाइसेंसधारियों और उनके निकटतम परिवार के सदस्यों के लिए कन्वर्ज इंटरनेशनल के माध्यम से उपलब्ध है। 1300 687 327 (1300 OUR EAP) पर कॉल करें या convergeinternational.com.au पर जाएं- लाइव चैट का विकल्प भी उपलब्ध है।

WAP किसमें सहायता कर सकता है (कुछ उदाहरण)

- **वित्तीय कोचिंग:** बजट बनाना एवं वित्तीय सहायता (कर्ज और सुपरएनुएशन सहित)।
- **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:** पारिवारिक कानून, किराया/किराएदारी, रियल एस्टेट, उपभोक्ता और आस-पड़ोस 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।

वित्तीय चिंता में सहायता

यदि वित्तीय चिंता के कारण आपको किश्तें भरने या बिल चुकाने में कठिनाई हो रही है, तो एसी सेवाएं हैं जो इस स्थिति को संभालने और मौजूद विकल्प समझने में आपकी मदद कर सकती हैं। निशुल्क 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 आ रहा कहां से शुरू करें? आप नेशनल डेट हेल्पलाइन को 1800 007 007 पर निशुल्क 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 स्ट्रॉंग 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।

स्मॉल बिज़नेस डेट हेल्पलाइन: 1800 413 828 – निशुल्क, स्वतंत्र एवं गोपनीय सलाह।

अपने बैंक या बिल प्रदाताओं से समय रहते बात करें

यदि आप अपने बिल, मॉर्गेंज या अन्य लोन को लेकर परेशानी में हैं, तो जितनी जल्दी हो सके अपने बैंक या सेवा प्रदाता से संपर्क करें। बैंक वित्तीय कठिनाई 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 उसकी 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।





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- उनसे संपर्क करने के लिए अपने स्टेटमेंट या उनकी वेबसाइट पर दिया विवरण इस्तेमाल करें। कइ फंड कम से कम एक निशुल्क या कम लागत वाला व्यक्तिगत सलाह अपॉइंटमेंट भी देते हैं। यदि आपको लगता है कि वित्तीय सलाह आपके लिए मददगार हो सकती है, तो अपने फंड से पूछें कि क्या विकल्प उपलब्ध हैं।



आपको सुरक्षित रखने में 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 गोपनीय सहायता उपलब्ध है।

1800 RESPECT

सेफ स्टेप्स

कन्वर्ज इंटरनेशनल WAP

घरेलू एवं पारिवारिक हिंसा विशेषज्ञ सहायता

1800 737 732

1800 015 188 या safesteps.org.au

1300 338 465

त्वरित संपर्क

आपात स्थिति में 000 पर कॉल करें

लाइफलाइन

13 11 14 (24 घंटे) या टेक्स्ट 0477 13 11 14

WAP (कन्वर्ज)

1300 687 327

बियोन्ड ब्लू

1300 224 636 (24 घंटे)

13YARN (एबोरिजिनल और टॉरिस स्ट्रेट आइलैंडर समुदाय)

13 92 76

रिलेशनशिप ऑस्ट्रेलिया

1300 364 277

QLife (LGBTQI+ सहकर्मी सहायता)

1800 184 527
(प्रतिदिन दोपहर 3 बजे से रात 9 बजे तक)

फैमिली ड्रग सपोर्ट ऑस्ट्रेलिया

1300 368 186 (24 घंटे)

नेशनल गैबलिंग हेल्पलाइन (एक निशुल्क और गोपनीय हेल्पलाइन, जो दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन उपलब्ध है)

1800 858 858

मेन्सलाइन ऑस्ट्रेलिया

1300 789 978

नेशनल डेट हेल्पलाइन

1800 007 007

ऑस्ट्रेलियन मल्टीकल्चरल कम्युनिटी सर्विसेज़ (AMCS)

(03) 9689 9170 या
amcservices.org.au/support-and-relief-services/

डिलीवरी पार्टनर संचालन संबंधी पूछताछ
(कल्याण परामर्श नहीं), सामान्य DP संपर्क चैनल इस्तेमाल करें— उदाहरण के लिए, deliverypartner@auspost.com.au

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

महत्वपूर्ण नोट

न तो ऑस्ट्रेलिया पोस्ट और न ही स्टारट्रैक इस बुकलेट में उल्लिखित किसी भी विशेष वेबसाइट, 'एप', सेवा, संगठन, चैरिटी या सुपरएनुएशन उत्पाद का समर्थन, गारंटी या सिफारिश करता है। यह सूची केवल सामान्य जानकारी के लिए प्रदान की गई है और इसे किसी भी प्रकार की वित्तीय सलाह नहीं समझा जाना चाहिए और यह आपकी व्यक्तिगत परिस्थितियों या जरूरतों को ध्यान में नहीं रखती है। कृपया, अपने भविष्य से संबंधित वित्तीय निर्णय लेने में मदद के लिए, विशेष रूप से जब बात आपके सुपरएनुएशन तक पहुंच की हो, अपनी स्वतंत्र वित्तीय सलाह प्राप्त करें या सीधे अपने सुपर फंड से संपर्क करें।

