

|  |
| --- |
| ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਟੇਟਮੈਂਟ *Punjabi / ਪੰਜਾਬੀ**(Statement of Rights)*ਸਵੈਇੱਛਤ ਇਲਾਜ *(Voluntary Treatment)* |
| ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਇਸ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸਵੈਇੱਛਤ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਐਕਟ 2022 (ਵਿੱਕ) (Mental Health and Wellbeing Act 2022) 'ਇਹ ਐਕਟ' ਦੇ ਤਹਿਤ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ - । |
| ਦਫ਼ਤਰੀ |

## A blue sign with white figures  Description automatically generated with low confidenceਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਮੱਦਦ

* ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
* ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਵਕੀਲ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
* ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਦਾ 'Get Help (ਮੱਦਦ ਲਵੋ)' ਭਾਗ ਦੇਖੋ।
* ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ www.health.vic.gov.au 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
* ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਲਈ 131 450 'ਤੇ Translating and Interpreting Service (ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

*ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ Victorian Mental Illness Awareness Council (ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕੌਂਸਲ) ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।*

# ਸਵੈਇੱਛਤ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਵੈਇੱਛਤ ਇਲਾਜ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ। ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਚਾਹੋ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ।

## ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਵੀ ਇਲਾਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹਾਂ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੇਣਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਆਰਡਰ 'ਤੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਇਲਾਜ ਆਰਡਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਨਾ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਲਾਜ਼ਮੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਇਹ ਕਦੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਟਾਫ਼, ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ

ਸਵੈਇੱਛਤ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਵਾਲਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਵਰੀ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਵਾਲਾ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸੂਚਿਤ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਚਿਤ ਸਹਿਮਤੀ ਲੈਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਸੂਚਿਤ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਸੂਚਿਤ ਸਹਿਮਤੀ ਤਾਂ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸੂਚਿਤ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

* ਉਸ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ;
* ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ;
* ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਤੁਲਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਅਤੇ
* ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।.

## ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਆਰਡਰ 'ਤੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:

* ਮੁਲਾਂਕਣ ਬਾਰੇ;
* ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ;
* ਇਲਾਜ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ; ਅਤੇ
* ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਵਾਬ ਦੇਣੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਵੇ।.

## ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ‘ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ:

* ਨਾਮਜ਼ਦ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ;
* ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਡਵੋਕੇਟ;
* ਸਰਪ੍ਰਸਤ;
* ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ; ਜਾਂ
* ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ (ਜੇਕਰ 16 ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਹੈ)।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।.

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜ਼ੋਖਮ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ

ਲਾਜ਼ਮੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਨਾਖਤ ਦਾ ਆਦਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਗੱਲਬਾਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਉਮਰ, ਅਪਾਹਜਤਾ, ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ, ਧਰਮ, ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ, ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ (First Nations) ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਲੱਖਣ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਨਿਰਣੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਭਾਈਚਾਰਾ, ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

* ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ 'ਤੇ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਸੰਪਰਕ ਅਧਿਕਾਰੀ (Aboriginal Liaison Officer) ।
* Victorian Aboriginal Legal Service (ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾ) ।.

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ;
* ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ
* ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਂ ਵਕੀਲਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਥਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਫ਼ੋਨ ਵਰਤਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।.

## ਜੇਕਰ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਵਾਲੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

* **ਇਕਾਂਤਵਾਸ:** ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
* **ਸਰੀਰਕ ਬੰਧੇਜ਼:** ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
* **ਰਸਾਇਣਕ ਬੰਧੇਜ਼:** ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।.

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਫੌਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਸਿਵਾਏ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਜਿੱਥੇ:

* ਸਰੀਰਕ ਬੰਧੇਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ
* ਰਸਾਇਣਕ ਬੰਧੇਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ:

* ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ, ਬਿਸਤਰਾ, ਕੱਪੜੇ, ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਅਤੇ
* ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟਾਫ਼ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਵਾਲੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਕਾਲਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈਇੱਛਤ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਕਾਲਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ Victorian Mental Illness Awareness Council (VMIAC) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਵਕਾਲਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ Independent Mental Health Advocacy (ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਡਵੋਕੇਸੀ) (IMHA) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੁੱਟੀ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ ਜਾਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਇਲਾਜ ਆਰਡਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਵਕਾਲਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਗਾਊਂ ਬਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ

ਇਹ ਉਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ, ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਉਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਤਰਜੀਹੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 10 ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਾਮਜ਼ਦ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚੁਣਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ

ਇਹ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਉਸਦੀ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਜਾਂ Mental Health and Wellbeing Commission (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਕਮਿਸ਼ਨ) (MHWC) ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ 'ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ (Freedom of Information) ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਤਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਨਤੀ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਈਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

# Get help (ਮੱਦਦ ਲਵੋ)

ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

| ਸੇਵਾ | ਵੇਰਵੇ | ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ |
| --- | --- | --- |
| Independent Mental Health Advocacy | ਸਵੈਇੱਛਤ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੁਪਤ ਵਕਾਲਤ ਸੇਵਾ | 9380 3900[www.vmiac.org.au](http://www.vmiac.org.au) |
| Independent Mental Health Advocacy | ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਸੇਵਾ | 1300 947 820 [www.imha.vic.gov.au](http://www.imha.vic.gov.au) |
| Victoria Legal Aid (ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਲੀਗਲ ਏਡ) | ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ | 1300 792 387[www.legalaid.vic.gov.au](http://www.legalaid.vic.gov.au) |
| Mental Health Legal Centre (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੇਂਦਰ) | ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ | 9629 4422[www.mhlc.org.au](http://www.mhlc.org.au) |
| Victorian Aboriginal Legal Service | ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ | 9418 5920[www.vals.org.au](http://www.vals.org.au) |
| Community Visitors (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਜ਼ਟਰ) | ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ | 1300 309 337 [www.publicadvocate.vic.gov.au/opa-volunteers/community-visitors](http://www.publicadvocate.vic.gov.au/opa-volunteers/community-visitors) |
| Mental Health and Wellbeing Commission | ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਸੇਵਾ | 1800 246 054[www.mhwc.vic.gov.au](http://www.mhwc.vic.gov.au) |

# Find out more

* ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਐਕਟ 2022 (ਵਿੱਕ)

[www.legislation.vic.gov.au/as-made/acts/mental-health-and-wellbeing-act-2022](http://www.legislation.vic.gov.au/as-made/acts/mental-health-and-wellbeing-act-2022)

* Office of the Chief Psychiatrist (ਮੁੱਖ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ) ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ
[www.health.vic.gov.au/chief-psychiatrist/chief-psychiatrist-guidelines](http://www.health.vic.gov.au/chief-psychiatrist/chief-psychiatrist-guidelines)
* Victoria Legal Aid ਵੈੱਬਸਾਈਟ
[www.legalaid.vic.gov.au/mental-health-and-your-rights](http://www.legalaid.vic.gov.au/mental-health-and-your-rights)
* ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਐਕਟ (Mental Health and Wellbeing Act) ਕਿਤਾਬਚਾ

[www.health.vic.gov.au/mental-health-and-wellbeing-act-handbook](http://www.health.vic.gov.au/mental-health-and-wellbeing-act-handbook)

* ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਚਾਰਟਰ (Victorian Charter of Human Rights and Responsibilities)
[www.legislation.vic.gov.au/in-force/acts/charter-human-rights-and-responsibilities-act-2006/015](http://www.legislation.vic.gov.au/in-force/acts/charter-human-rights-and-responsibilities-act-2006/015)
* Independent Mental health Advocacy ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

[www.imha.vic.gov.au/know-your-rights](http://www.imha.vic.gov.au/know-your-rights)

* ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ, ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਟੇਟਮੈਂਟ (Victorian Department of Health Statement of Rights)

www.[health.vic.gov.au](https://www.health.vic.gov.au/mental-health-and-wellbeing-act)

|  |
| --- |
| To receive this document in another format email mhwa@health.vic.gov.auAuthorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.© State of Victoria, Australia, Department of Health, August 2023.ISBN 978-1-76131-306-6 (pdf/online/MS word)Available at [health.vic.gov.au](https://www.health.vic.gov.au/mental-health-and-wellbeing-act) < https://www.health.vic.gov.au/mental-health-and-wellbeing-act > |

