# පාරිභෝගිකයින් සඳහා තොරතුරු - ඔබේ අයිතිවාසිකම් දැනගන්න

**2025 මැයි**

අනිවාර්ය මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා නියෝගයක් ලබා සිටින පුද්ගලයින්ට 2022 වික්ටෝරියානු මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්ම පනත යටතේ විවිධ අයිතිවාසිකම් පරාසයක් ඇත. මේවාට ඇතුළත් වන අයිතිය වන්නේ:

* ඔබට අනිවාර්ය නියෝගයක් ලබා දී ඇත්තේ මන්දැයි දැනුවත් වී සිටීම.
* ඔබේ ප්‍රතිකාරය පිළිබඳ තීරණ ගැනීමේ හැකියාව ඇති බවට උපකල්පනය **කරනු ලැබීම.** මෙයින් අදහස් කරන්නේ:
* හැකි සෑම විටකදීම, ප්‍රතිකාර සඳහා ඔබේ දැනුවත් කැමැත්ත ලබා ගත යුතු බවයි
* ඔබට මෙම තීරණය ගැනීමට හැකියාව ඇති විට ඔබට විද්‍යුත් කම්පන ප්‍රතිකාර (ECT) ප්‍රතික්ෂේප කළ හැකි බවයි.
* ඔබේ මානසික සෞඛ්‍ය **ඇගයීම**, ප්‍රතිකාර**,** සහ සුවය ලැබීම පිළිබඳ තීරණවලටසම්බන්ධ වී සිටීම සහ තීරණ ගැනීමට සහාය වීම, ඇතුළුව:
* ඔබේ අදහස් සහ මනාපයන්ට ගරු කරනු ලැබීමට
* අනවශ්‍ය ලෙස පීඩනයට ලක් නොවී හෝ තීරණ ගැනීමට බල නොකර සාධාරණ කාලයක් ලබා ගැනීමට
* ඔබේ මනෝ වෛද්‍යවරයා සමග ඔබේ ප්‍රතිකාර විකල්ප සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාවක් ලබා ගැනීම
* වෙනත් උපදෙස් හෝ උපකාර ලබා ගැනීමට සහාය ලබා ගැනීම.
* **තීරණ ගැනීමට සහ ඒවාට සහභාගී වීමට,** තොරතුරු සහ ඔබේ අයිතිවාසිකම් තේරුම් ගැනීමට, සහ ඔබේ අදහස්, මනාපයන්, ප්‍රශ්න හෝ තීරණ සන්නිවේදනය කිරීමට **සුදුසු සහාය ලබා දීමට.**
* **ඔබේ අවශ්‍යතා සපුරාලන ආකාරයෙන්** සන්නිවේදනය කිරීමට, උදාහරණයක් ලෙස ඔබ කැමති භාෂාවෙන්, සුදුසු භෞතික හෝ සංවේදී පරිසරයකින්, සහ ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයන්, ඥාතීන්, රැකබලා ගන්නන්, ආධාරකරුවන් හෝ උපදේශකයින් සමග **සන්නිවේදනය කිරීමට සුදුසු අවකාශයන් තිබීම.**
* පහත සඳහන් කරුණු පැහැදිලි කිරීමක් ඇතුළුව **ඔබේ ප්‍රතිකාර පිළිබඳව දැනුවත්ව සිටීම:**
* ඕනෑම යෝජිත ප්‍රතිකාරයක්, එහි අරමුණ, වාසි සහ අවාසි (උදා: අවදානම් හෝ අතුරු ආබාධ)
* වාසි සහ අවාසි ඇතුළුව ලබා ගත හැකි වෙනත් ප්‍රතිකාර ක්‍රම.

මෙම තොරතුරු ඔබට තේරුම් ගත හැකි ආකාරයෙන් සහ ඔබේ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන ආකාරයෙන් සැපයිය යුතුය. ඔබට මෙම තොරතුරු ලිඛිතව ඉල්ලා සිටිය හැකි අතර ඔබට අවශ්‍ය නම් භාෂණ පරිවර්තකයෙකු ඉල්ලා සිටිය හැකිය.

* **ඔබේ ප්‍රතිකාර සහ සුවය ලැබීම පිළිබඳව යම් අවදානම් මට්ටමක් ඇතුළත් තීරණ ගැනීමට.**
* ඔබේ ප්‍රතිකාර මනාපයන්, සුවය ලැබීමේ ඉලක්ක සහ ලබාගත හැකි විකල්ප ප්‍රතිකාර සැලකිල්ලට ගනිමින්, **හැකි තරම් සීමාකාරී ආකාරයෙන්, අවම සීමාකාරී ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට.**
* අවම සීමාකාරී යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ ඔබේ තනි පුද්ගල තත්වයන් මත පදනම්ව, ඔබට **හැකි තරම් නිදහසක්** ලබා දිය යුතු බවයි. එක් පුද්ගලයෙකුට සීමාකාරී දෙයක් තවත් කෙනෙකුට සීමාකාරී නොවිය හැකිය.
* ඔබව ප්‍රතිකාර සඳහා රෝහලේ තබා ගත හැක්කේ ඔබට **ප්‍රජාව තුළ දී ප්‍රතිකාර කළ නොහැකි විට** පමණි.
* අනිවාර්ය ප්‍රතිකාර සඳහා නියෝගයක් ලබා නොදිය යුත්තේ එයින් **සිදු විය හැකි හානිය** එමගින් වැළැක්වීමට අදහස් කරන හානියට වඩා වැඩි නම් පමණි.
* සාධාරණ**, අඩු සීමා සහිත විකල්ප සියල්ල උත්සාහ කිරීමෙන් හෝ සලකා බැලීමෙන් පසුව පමණක්** හුදකලාව හෝ සංයමය **භාවිත කළ යුතුය.**
* **ආරක්ෂිත සහ ගෞරවයට පාත්‍ර වන බව** දැනීම**,** එනම්:
* ඔබේ ලිංගභේද අනන්‍යතාවය, ලිංගික දිශානතිය, ලිංගිකත්වය, ජනවාර්ගිකත්වය, භාෂාව, ජාතිය, ආගම (ඇදහිල්ල හෝ අධ්‍යාත්මිකත්වය), පන්තිය, සමාජ ආර්ථික තත්ත්වය, වයස ආබාධිතභාවය, ස්නායු විවිධත්වය, සංස්කෘතිය, පදිංචි තත්ත්වය සහ භූගෝලීය අවාසි හඳුනාගෙන ප්‍රතිචාර දැක්වීම
* ඔබේ වෛද්‍ය සහ අනෙකුත් **සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා** හඳුනාගෙන ප්‍රතිචාර දැක්වීම
* ඔබේ ගෞරවය, **ස්වාධීනත්වය** සහ **අයිතිවාසිකම්වලට** ගරු කිරීම සහ ප්‍රවර්ධනය කිරීම
* ඔබට **සුවය ලැබීමට** සහ ප්‍රජා ජීවිතයේ පූර්ණ සහභාගීත්වයට සහාය වන මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැතුම් සේවා ලබා ගැනීම.
* ඔබ **මුල් ජාතියට අයත්** පුද්ගලයෙක් නම්, ඔබේ අද්විතීය **සංස්කෘතියට සහ අනන්‍යතාවයට** ගෞරවණීය ලෙස සලකනු ලැබීම, ඒවා අතරට ඇතුළත් වන්නේ:
* ඔබේ **ස්වයං නිර්ණය** ප්‍රවර්ධනය කරන ඇගයීම් සහ ප්‍රතිකාර සම්බන්ධයෙන් වන අයිතිය
* පවුල, නෑදෑයන්, ප්‍රජාව, රට සහ ජලය සමග පවතින ඔබේ **සම්බන්ධතාවයට** ගරු කිරීම
* ***2022*** *මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැ****තුම්*** *පනත* යටතේ ඔබේ **අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ තොරතුරු** ඔබේ මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්ම **සම්බන්ධ** සේවාවෙන් ලබා **ගැනීම**, ඒවා අතරට **ඇතුළත් වන්නේ**:
* සුදුසු වේලාවක සිදු කරන **ලිඛිත ප්‍රකාශයක්** සහ **කථිත පැහැදිලි කිරීමක්**
* හැකි තරම් සම්පූර්ණ සහ පැහැදිලි ලෙස **ඔබේ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලබා ගැනීම.**
* **ඔබේ සෞඛ්‍ය සහ පෞද්ගලික තොරතුරු නිවැරදිව හා ගෞරවනීය ලෙස සටහන් කරගනු ලැබීමට:**
* ඔබට ඔබේ සෞඛ්‍ය තොරතුරු සම්බන්ධයෙන් **නිවැරදි කිරීම්** ඉල්ලා සිටිය හැකිය
* මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැතුම් සේවාව ඔබේ ඉල්ලීම ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ නම්, ඔබට අවශ්‍ය වෙනස්කම් පැහැදිලි කරන **සෞඛ්‍ය තොරතුරු ප්‍රකාශයක්** නිර්මාණය කළ හැකිය. මෙය ඔබේ ගොනුවේ ඇතුළත් කළ යුතුය.
* ඔබේ මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිකාර, රැකවරණය, සහ සහාය **සඳහා** මනාපයන් ලිඛිතව දක්වා ඇති **පූර්ව** **මනාප** **ප්‍රකාශයක්** **සකස්** **කරන්න**:
* ඔබේ මනෝ චිකිත්සකවරයා ඔබේ ප්‍රතිකාර මනාපයන් සම්බන්ධයෙන් සලකා බැලිය යුතුය
* ඔබේ මනෝ චිකිත්සකවරයා ඔබේ ප්‍රකාශයේ මනාපය දක්වා ඇති ප්‍රතිකාරයක් අනුගමනය නොකරන්නේ නම්, ව්‍යාපාරික දින 10ක් ඇතුළත ඔවුන් **විසින්** එයට හේතුව ලිඛිතව ඔබට පැවසිය යුතුය.
* ඔබට සහාය විය හැකි, ඔබට අවශ්‍ය දේ වෙනුවෙන් පෙනී සිටිය හැකි, තොරතුරු ලබා ගැනීමට ඔබට උපකාර කළ හැකි, සහ ඔබේ අයිතිවාසිකම් ක්‍රියාත්මක කිරීමට ඔබට සහාය විය හැකි **නම් කරන ලද සහායක පුද්ගලයෙකු පත් කරන්න**.
* ඔබේ නම් කරන ලද සහායක පුද්ගලයාට ඔබේ ප්‍රතිකාරය පිළිබඳව දැනුම් දිය යුතු අවස්ථා තිබේ.
* **දෙවන මනෝචිකිත්සක මතයක් ලබා ගැනීම:**
* ඔබ ප්‍රතිකාර ලබන මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවතුම් සේවාවෙන් හෝ නොමිලේ සහ ස්වාධීන දෙවන මනෝචිකිත්සක මත සේවාවෙන් ඇතුළුව ඕනෑම මනෝචිකිත්සකයෙකුගෙන්
* ඔබේ මනෝ වෛද්‍යවරයා දෙවන මනෝචිකිත්සක මතයක නිර්දේශ කර ඇති සියලුම වෙනස්කම් අනුගමනය නොකරන්නේ නම්, ඔවුන් එයට හේතු පැහැදිලි කළ යුතුය. ව්‍යාපාරික දින 10ක් ඇතුළත ඔබට ලිඛිත පැහැදිලි කිරීමක් ලැබිය යුතු වේ. ඔබේ ප්‍රතිකාරය සමාලෝචනය කරන ලෙස ප්‍රධාන මනෝචිකිත්සකවරයාගෙන් ඉල්ලා සිටීමට ඔබට අයිතියක් ඇත.
* **සන්නිවේදනය සඳහා උදව් ලබා ගැනීම. රෝහලේ සිටින විට, ආරක්ෂාව සඳහා අවශ්‍ය නම් ඔබේ සන්නිවේදනය කිරීමේ අයිතිය සීමා කළ හැකිය:**
* ඔබේ සන්නිවේදනය සීමා කර ඇත්නම්, මෙය ලිඛිතව ඉදිරිපත් කළ යුතුය.
* එහෙත් **නීතිඥයෙකු**, **මානසික සෞඛ්‍ය උපදේශකයෙකු**, **මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවතුම් කොමිසම**, **මානසික සෞඛ්‍ය විනිශ්චය සභාව**, **ප්‍රධාන මනෝචිකිත්සකවරයා**, හෝ **මහජන උපදේශක කාර්යාලයේ ප්‍රජා ආගන්තුකයෙකු** සම්බන්ධ කර ගැනීමෙන් ඔබව සීමා කළ නොහැක.
* නීති සහාය ලබා ගැනීම සඳහා **නීතිඥයෙකු** සමග සන්නිවේදනය කරන්න.
* උපදේශන සහාය ලබා ගැනීම සඳහා **IMHA උපදේශකයෙකු** සමග සන්නිවේදනය කරන්න. ඔබ අනිවාර්ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා විට ප්‍රධාන කරුණුවලදී IMHA වෙත දැනුම් දෙනු ලැබේ. ඔබ ඔවුන්ට එසේ නොකරන ලෙස පවසා නොමැති නම් IMHA ඔබව සම්බන්ධ කර ගනු ඇත.
* නීතිඥයෙකු, ප්‍රජා ආගන්තුකයෙකු හෝ ඔබ තෝරා ගන්නා වෙනත් ඕනෑම පුද්ගලයෙකුගෙන් **සහාය ඉල්ලා සිටින්න.**
* **අනිවාර්යප්‍රතිකාර සඳහා වූ නියෝගයකට එරෙහිව මා**නසික සෞඛ්‍ය විනිශ්චය සභාවේ විභාගයක් පවත්වන ලෙස ඉල්ලමින් **අභියාචනයක් ඉදිරිපත් කිරීමට:**
* මානසික සෞඛ්‍ය විනිශ්චය සභාවේ පැවැත්වෙන විභාගයකදී ඔබව නියෝජනය කිරීමට හෝ සහාය දීමට නීතිඥයෙකුගෙන් හෝ වෙනත් පුද්ගලයෙකුගෙන් ඉල්ලා සිටීමට ඔබට හැකිය.
* **මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවතුම් සේවාවක් පිළිබඳව පැමිණිල්ලක් සිදු කිරීමට** සේවාවාවට සහ/හෝ සෞඛ්‍ය සහ යහපැව**තුම්** කොමිසමට කතා **කරන්න.** මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැ**වතුම්** මූලධර්ම, හෝ අනුගමනය නොකරන වෙනත් මූලධර්ම පිළිබඳ පැමිණි**ලි** **ද** මෙයට ඇතුළත් වේ.

# IMHA ගැන

IMHA සේවාවන් ස්වාධීන, සහ රහස්‍ය වන අතර නොමිලේ සැපයේ.

ඔබ අනිවාර්ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නේ නම්, අපගේ IMHA උපදේශකයින්ට පහත දැක්වෙන දේ කළ හැකිය:

* ඔබට අවශ්‍ය දේට සවන් දී ඔබේ විකල්ප ගැන ඔබ සමග කතා කිරීමට
* ඔබේ අයිතිවාසිකම් වෙනුවෙන් ක්‍රියා කිරීමට ඔබට තොරතුරු සහ සහාය ලබා දීමට
* ඔබේ ප්‍රතිකාර හා සුවය ලැබීමට සම්බන්ධ විය හැකි වන පරිදි ඔබ සමග කටයුතු කිරීමට
* ඔබට අවශ්‍ය නම් වෙනත් සේවාවන් වෙත යොමු කිරීමට

# IMHA සම්බන්ධ කර ගන්නේ සහ වැඩි විස්තර දැන ගන්නේ කෙසේද

ඔබට කළ හැකි දේ:

* [www.imha.vic.gov.au](http://www.imha.vic.gov.au) වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.
* contact@imha.vic.gov.au වෙත ඊමේල් පණිවුඩයක් යොමු කරන්න.
* IMHA උපදේශකයින් විසින් සතියේ දින හතේම පෙ.ව. 9:30 සිට ප.ව. 4:30 දක්වා
(රජයේ නිවාඩු දින හැර) කාර්ය සපයන IMHA දුරකථන අංකය **1300 947 820** අමතන්න.
* ඔබේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ පටිගත කිරීමක් ඇසීමට **1800 959 353** ඔස්සේ IMHA හි අයිතිවාසිකම් අංකය අමතන්න.
* IMHA හා සම්බන්ධ වීමට උදව් කරන ලෙස මානසික සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නෙකු, රැකබලා ගන්නෙකු, ඥාතියෙකු හෝ වෙනත් සහායකයෙකුගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.
* ඔබ IMHA පිළිබඳ ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දීමට හෝ පැමිණිල්ලක් කිරීමට කැමති නම්, කරුණාකර අප හා සම්බන්ධ වන්න, නැතහොත් අපගේ වෙබ් අඩවියේ පැමිණිලි සහ ප්‍රතිපෝෂණ අංශයට පිවිසෙන්න.

