

|  |
| --- |
| හිමිකම් පිළිබඳ ප්‍රකාශය  *Sinhalese /* **සිංහල**  *(Statement of Rights)*  විද්‍යුත් කම්පන ප්‍රතිකාර (ECT)  *(Electroconvulsive Treatment (ECT))* |
| |  | | --- | | ඔබේ මනෝ වෛද්‍යවරයා විසින් විද්‍යුත් කම්පන ප්‍රතිකාර යෝජනා කර ඇති නිසා ඔබ වෙත මෙම ලේඛනය ලබා දී ඇත.  එමගින් 2022 (වික්ටෝරියා) මානසික සෞඛ්‍ය හා යහපැවතුම් පනත - පනත (Mental Health and Wellbeing Act 2022 (Vic).- ‘The Act’.) යටතේ වන ඔබේ නීතිමය හිමිකම් පැහැදිලි කරයි. | | නිල ලත් |  මෙම ලේඛනය සම්බන්ධයෙන් සහාය  * ඔබේ ප්‍රතිකාර කණ්ඩායම විසින් ඔබට මෙම තොරතුරු අවබෝධ කර ගැනීමට උපකාර කළ යුතුය. * ඔබට පවුලේ අයෙකුගෙන්, හිතමිතුරෙකුගෙන් හෝ අද්වකාත්වරයකුගෙන් උපකාර ලබා ගත හැකිය. * උපකාර ලබා ගත හැකි සංවිධානවල විස්තර සඳහා මෙම පත්‍රිකාවේ ‘උදව් ලබා ගන්න’ කොටස බලන්න. * A blue sign with white figures    Description automatically generated with low confidenceමෙම ලේඛනය ප්‍රජා භාෂාවලට පරිවර්තනය කර ඇති අතර www.health.vic.gov.au. වෙතින් ලබා ගත හැකිය. * ඔබේ භාෂාවෙන් උදව් ලබා ගැනීම සඳහා 131 450 ඔස්සේ Translating and Interpreting Service (පරිවර්තන හා භාෂණ පරිවර්තන සේවාව) අමතන්න |

# විද්‍යුත් කම්පන ප්‍රතිකාර (ECT) යනු කුමක්ද?

විද්‍යුත් කම්පන ප්‍රතිකාර (ECT) යනු මොළය තුළ ගැස්මක් ඇති කිරීමේ වෛද්‍ය ක්‍රියාවලියකි. එය මානසික රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා භාවිතා කරන අතර සාමාන්‍ය නිර්වින්දනය යටතේ සිදු කෙරේ.

ECT මාලාවක් උපරිම ප්‍රතිකාර 12ක් දක්වා වේ. මෙම ප්‍රතිකාර මාස හයකට නොවැඩි කාලයක් තුළ සිදු කෙරෙන අතර ECT සාමාන්‍යයෙන් සති තුන හතරක් සඳහා සතියකට තුන් වතාවක් ලබා දෙන නමුත් මෙය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් විය හැකිය.

ඔබේ කැමැත්ත ඇතිව හෝ නැතිව ECT ලබා දිය හැක. මෙය ඔබට දැනුවත් එකඟතාව ලබා දීමට හැකියාවක් ඇත්දැයි ඇගයීමට ලක් කර තිබේද යන්න මත රඳා පවතී.

## දැනුවත් එකඟතාව ලබා දීමේ හැකියාව

* ඔබට ECT ලබා ගැනීමට අනුමැතිය දීමට අවශ්‍ය නම්, එය ලබා ගැනීමට දැනුවත් එකඟතාව ලබා දීමට ඔබට හැකියාව තිබිය යුතුය.
* ඔබට දැනුවත් එකඟතාව ලබා දීමට හැකියාවක් නොමැති නම්, හෝ ඔබ වයස අවුරුදු 18 ට අඩු නම් සහ ඔබට ECT ලබා දීමට මනෝ වෛද්‍යවරයා අවශ්‍ය නම්, ඔවුන් ඔබට ECT ලබා දීමට ඉඩ දෙන නියෝගයක් සඳහා ඔවුන් Mental Health Tribunal (මානසික සෞඛ්‍ය අධිකරණ මණ්ඩලය) වෙතින් අයදුම් කළ යුතුය.

දැනුවත් එකඟතාව යනුවෙන් අදහස් වන්නේ, ප්‍රතිකාර ලැබීම සම්බන්ධයෙන් තීරණයක් ගැනීම සඳහා ඔබ විසින් තොරතුරු අවබෝධ කරගෙන ඒ ගැන සලකා බලා ඇති බවයි.

ඔබට දැනුවත් එකඟතාව ලබා දිය හැක්කේ ඒ සඳහා හැකියාවක් ඇත්නම් පමණි. ඔබට හැකියාව ඇති බව අනුමාන කරමින් ඔබේ මනෝ වෛද්‍යවරයා විසින් එය ආරම්භ කළ යුතුය.

පහත දැක්වෙන කරුණු සපුරන්නේ නම්, ඔබට කිසියම් ප්‍රතිකාරයක් සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් එකඟතාව ලබා දීමට හැකියාව පවතී:

* ප්‍රතිකාරය සම්බන්ධයෙන් ඔබට ලබා දී ඇති තොරතුරු අවබෝධ කර ගැනීම
* එම තොරතුරු මතක තබා ගැනීම
* එම තොරතුරු භාවිතා කිරීම හා සලකා බැලීම මෙන් ම
* ඔබේ තීරණය සන්නිවේදනය කිරීම

වඩාත් නිවැරදි ඇගයීමක් ලබා ගත හැකි වේලාවක දී හා ස්ථානයක දී ඔබේ දැනුවත් කැමත්ත ලබා දීමේ හැකියාව ඇගයීමට ලක් කළ යුතුය. ඔබේ මනෝ වෛද්‍යවරයා විසින් ඔබේ හැකියාව ගොඩනගා ගැනීමට සහාය විය යුතුය. හැකියාව වෙනස් විය හැකි බැවින් ඔබේ මනෝ වෛද්‍යවරයා විසින් එය නිරන්තරයෙන් ඇගයීමට ලක් කළ යුතුය.

## ඔබට ECT අවශ්‍ය නම්

ඔබට අවුරුදු 18ට වැඩි නම්

ECT ලැබීම තෝරා ගැනීමට ඔබ විසින් පහත දැක්වෙන සියලු නිර්නායක සැපිරිය යුතුය.

* ඔබට දැනුවත් කැමත්ත ලබා දීමට හැකියාව ඇති බව හා
* කැමත්ත ලිඛිතව ප්‍රකාශ කරන බව

ඔබට නොමැති නොමැති නමුත් ඔබ ECT ලබා ගැනීමට තෝරා ගන්නා බව පවසන උපදේශන නියෝගයක් තිබේ නම්, ඔබ ECT ලබා ගැනීමට පෙර Mental Health Tribunal වෙතින් අනුමැතිය ලබා ගැනීමටද අවශ්‍ය වනු ඇත.

ඔබට අවුරුදු 18ට අඩු නම්

මනෝ වෛද්‍යවරයා විසින් අනුමැතිය සඳහා Mental Health Tribunal වෙත අයදුම් කළ යුතුය. ඔබට ECT ලැබීමට අවශ්‍ය වන අවස්ථාවල දී, හෝ ඔබේ මාපියන්ට හෝ භාරකරුට ඔබට ECT ලබා දීමට අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ද මෙය අදාළ වේ.

ECT සඳහා ඔබ විසින් අනුමැතිය ලබා දී ඇත්නම් ඔබට ඕනෑම අවස්ථාවක එය නැවැත්වීමට තීරණය කළ හැකිය.

## අනිවාර්ය ECT

අනිවාර්ය ECT යනු ඔබට අවශ්‍ය නොවූවත් එමෙන් ම ඔබට හැකියාවක් නැත්නම් වුවත් ECT ලබා දීමයි. ඔබට අනිවාර්ය ECT ලබා දීමට පෙර Mental Health Tribunal අනුමැතිය අවශ්‍ය වේ.

ඔබට අවුරුදු 18ට වඩා වැඩි නම්

ඔබේ අනුමැතිය රහිතව ECT ලබා දිය හැක්කේ පහත දැක්වෙන අවස්ථාවල දී පමණි.

* ඔබට අනුමැතිය ලබා දීමට හැකියාවක් නොමැති අවස්ථා
* ඔබට ප්‍රතිකාර කිරීමට ඇති අවම සීමාකාරී ක්‍රමය ECT වන අවස්ථා
* ඔබ අනිවාර්ය රෝගියෙකු නොවන අතර ඔබේ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර පිළිබඳ තීරණ ගන්නා අය හෝ ඔබේ උපදේශන නියෝගය මගින් ඔබට ECT ලැබිය හැකි බව දක්වා තිබීම

ඔබේ මනෝ වෛද්‍යවරයා විසින් තීරණය කරනු ලබන පහත දැක්වෙන අවස්ථාවල දී ඔවුන් විසින් Mental Health Tribunal වෙත අයදුම් කළ යුතුය.

* ඔබට දැනුවත් එකඟතාව ලබා දීමට හැකියාවක් නොමැති වීම හා
* ඔබට ප්‍රතිකාර කිරීමට වඩාත් අඩු සීමාකාරී ක්‍රමයක් නොමැති වීම

ECT සඳහා දැනුවත් එකඟතාව ලබා දීමට ඔබට හැකියාවක් නොමැති බව ඔබේ මනෝ වෛද්‍යවරයා සිතන්නේ නම් ඒ ඇයිදැයි පැහැදිලි කරන ලෙස ඔබට ඉල්ලා සිටිය හැකිය.

වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සම්බන්ධයෙන් තීරණ ගැනීම හා උපදේශන නියෝග සම්බන්ධයෙන් Office of the Public Advocate (මහජන උපදේශන කාර්යාල) වෙබ් අඩවිය බලන්න: <www.publicadvocate.vic.gov.au/medical-treatment>.

පහත දැක්වෙන තත්ත්වයන් ඇති බව ඔබේ මනෝ වෛද්‍යවරයා සිතන්නේ නම් ඔවුන් ඔබට ECT ලබා දීම නැවැත්විය යුතුය.

* ඔබට දැන් දැනුවත් එකඟතාව ලබා දීමේ හැකියාව ඇති අතර ECT අවශ්‍ය නොවේ; එසේ නැත්නම්
* ECT තව දුරටත් පවතින අවම සීමාකාරී ප්‍රතිකාර විකල්පය නොවේ.

අඩුම සීමා යනුවෙන් අදහස් වනුයේ ඔබේ පෞද්ගලික තත්ත්වයන් මත පදනම් ව ඔබට අවශ්‍ය තරම් නිදහසක් ලබා දිය යුතු බවයි. එක් අයෙකුට සීමාකාරී සේ හැඟෙන දෙයක් තවත් කෙනෙකුට එසේ නොවිය හැකිය.

ඔබට වයස අවුරුදු 18ට අඩු නම්

ඔබේ හිමිකම් ගැන දැන ගැනීමට නීතිඥයෙකු සමග කතා කළ හැකිය.

## Mental Health Tribunal

Mental Health Tribunal විසින් ECT අයදුම් පතක් ලැබී වැඩ කරන දින පහක් ඇතුළත ඒ සම්බන්ධයෙන් තීරණයක් ගත යුතුය.

විභාග කිරීම සඳහා සහාය වීමට ඔබට කාර්ය මණ්ඩලයේ, නීතිඥයෙකුගේ හෝ අද්වකාත්වරයෙකුගේ උපකාර ලබා ගත හැකිය. ඔබට පහත දැක්වෙන හිමිකම් පවතියි :

* ඔබේ ප්‍රතිකාර කණ්ඩායම විසින් Mental Health Tribunal වෙත ලබා දී ඇති ලියකියවිලි හා වාර්තාවේ පිටපතක් විභාග කිරීමට වැඩකරන දින 2කට වත් පෙර ලබා ගැනීමට. එය කියවීම නිසා ඔබට හෝ වෙනත් කෙනෙකුට දරුණු හානි සිදු විය හැකියැයි සිතන්නේ නම් ඔබේ මනෝ වෛද්‍යවරයාට, ඔබ එය කියවීමෙන් වලක්වන ලෙස Mental Health Tribunal වෙතින් ඉල්ලා සිටිය හැකිය
* ඔබේම ප්‍රකාශයක් හෝ සාක්ෂි සැපයීම හා
* ඔබේ විභාග කිරීම පවත්වා වැඩ කරන දින 20ක් ඇතුළත Mental Health Tribunal වෙතින් ඒ සම්බන්ධයෙන් හේතු පහදන ප්‍රකාශයක් ඉල්ලා සිටීම

ඔබේ නියෝගය සම්බන්ධයෙන් Victorian Civil and Administrative Tribunal (VCAT) (වික්ටෝරියානු සිවිල් පරිපාලන විනිශ්චය සභාව) වෙත අභියාචනයක් ඉදිරිපත් කිරීමට ඔබට හැකිය.

# ඔබේ හිමිකම්

මනෝ වෛද්‍යවරයා විසින් ECT යෝජනා කරනු ලැබුවහොත් ඔබට හිමිකම් පවතියි.

## අඩුම සීමාකාරී ඇගයීමක් හා ප්‍රතිකාර සඳහා ඔබට හිමිකම් පවතියි.

එමගින් අදහස් වනුයේ ඔබට හැකි තරම් නිදහසක් හා තෝරා ගැනීමක් ලබා දෙමින් අනිවාර්ය ඇගයීම් හා ප්‍රතිකාර සිදු කළ යුතු බවයි. ඔබට අවශ්‍ය කුමක්ද, සුවය ලැබීම සම්බන්ධ ඔබගේ ඉලක්ක, පවතින වෙනත් විකල්පයන් ආදිය ගැන සලකා බැලිය යුතුය. එක් අයෙකුට සීමාකාරී සේ හැඟෙන දෙයක් තවත් කෙනෙකුට එසේ නොවිය හැකිය.

## ඔබට තොරතුරු ලබා ගැනීමට හිමිකම් ඇත.

ඔබේ ප්‍රතිකාර කණ්ඩායම විසින් ඔබට ECT පිළිබඳ තොරතුරු පවතින විකල්ප ප්‍රතිකාර ගැන තොරතුරු ලබා දිය යුතු අතර, ඔවුන් විසින් එය ඔබට යෝජනා කරන්නේ ඇයිදැයි පැහැදිලි කළ යුතුය. ඔබට පහත ආකාරයේ ප්‍රශ්න ඔවුන්ගෙන් ඇසිය හැකිය.

* ECT භාවිතා කරන්නේ කුමක් සඳහාද එය ලබා දෙන්නේ කෙසේද?
* ඔබ මට ECT යෝජනා කරන්නේ ඇයි?
* ECT ලබා ගැනීමෙන් පසු කුමක් වේද?
* ECT හි වාසි හා අවාසි මොනවාද?
* ECT මගින් මගේ මතකයට බලපෑමක් සිදු කරයිද?
* සෑම ප්‍රතිකාරයකට ම පෙර කැමැත්ත ලබා දීමට මගේ හැකියාව ඇගයීමට ලක්වේද?

ඔබේ ප්‍රතිකාර කණ්ඩායම මගින් ECT නියෝගයක් සඳහා අයදුම් කරන්නේ නම් එසේ කරන්නේ ඇයිදැයි ඔවුන් විසින් හේතු පැහැදිලි කළ යුතුය. ඔවුන් විසින් ඔබගේ හිමිකම් ගැන තොරතුරු ලබා දිය යුතුය. තොරතුරු ලබා දීම වාචිකව හෝ ලිඛිතව සිදු විය හැකි අතර ඔබ කැමති භාෂාවෙන් ලබා දෙනු ඇත. ඔවුන් විසින් ඔබේ ප්‍රශ්නවලට පැහැදිලි පිළිතුරු ලබා දිය යුතුය. ඔබට සලකා බැලීමට පහසු වන අවස්ථාවක දී තොරතුරු ලබා දීම සිදු කළ යුතුය.

## ඔබට උදව් ලබා ගැනීමට හිමිකම් පවතියි.

ඔබට උදව් ලබා ගැනීම සඳහා තමාගේ භාෂාව කතා කරන අයෙකු ඇතුළුව කෙනෙකු තෝරා ගත හැකිය. ඔබේ කණ්ඩායම විසින් උපකාර සඳහා කෙනෙකු සම්බන්ධ කර ගැනීමට ඔබට සහාය විය යුතුය.

ඔබේ ඇගයීමේ හා ප්‍රතිකාරවල විවිධ අවස්ථාවල දී මනෝ වෛද්‍යවරයා විසින් විවිධ පුද්ගලයන්ට දැන්විය යුතු අතර ඔවුන්ගෙන් ලැබෙන ප්‍රතිචාර සලකා බැලිය යුතුය.

* යෝජිත සහායකයා;
* මානසික සෞඛ්‍ය අද්වකාත්;
* භාරකරු;
* සාත්තුකරු, හෝ
* මාපියන් (16ට අඩු නම්)

ඔබට කිසියම් අයෙකු සම්බන්ධ වීම අවශ්‍ය නැත්නම් ඒ බව ප්‍රතිකාර කණ්ඩායමට දැනුම්දීමට හැකිය. සමහර අවස්ථාවල දී ඔබට අවශ්‍ය නොවූව ද ඔබේ තොරතුරු නීත්‍යනුකූල ලෙස හුවමාරු වීම සිදු වනු ඇත.

## තීරණ ගැනීම සඳහා උපකාර ලබා ගැනීමට ඔබට හිමිකම් පවතියි

ඔබේ තීරණ සම්බන්ධයෙන් උපකාර ලබා ගැනීමට ඔබ‌ට කෙනෙකු තෝරා ගත හැකිය.

ඔබ අනිවාර්ය ප්‍රතිකාර ලබනවිට පවා ඔබේ ප්‍රතිකාර කණ්ඩාය විසින් ඔබට ඇති වරණයන් ගැන තොරතුරු ලබා දිය යුතුය. ඔවුන් විසින් ප්‍රමාණවත් තොරතුරු හා තීරණ ගැනීමට කාලය ලබා දිය යුතු අතර ඔබට අවබෝධ වන ආකාරයෙන් ඔබේ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දිය යුතුය. කිසියම් අවදානමක් ඇති බව සිතුවත් ඔවුන් විසින් ඔබට තීරණ ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දිය යුතුය.

## ඔබට ආරක්ෂිත බව දැනීමට හා ගෞරවය ලැබීමට හිමිකම් පවතියි.

ඔබේ පුද්ගලික අවශ්‍යතා හා අනන්‍යතාවට ගරු කරෙන හා ආරක්ෂා කෙරෙන ආකාරයෙන් අනිවාර්ය ඇගයීම් හා ප්‍රතිකාර සිදු කළ යුතුය. මෙයට ඔබේ සංස්කෘතිය, සන්නිවේදන හැකියාවන්, වයස, ආබාධිතතා, ලිංගික අනන්‍යතාව, ආගම, ලිංගික දිශානතිය ඇතුළත් විය හැකිය. ඔබේ අනෙකුත් සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා හඳුනාගෙන අවශ්‍ය සහයෝගය ලබා දිය යුතුය. ඔබේ ගෞරවය, ස්වාධිකාරය, හා හිමිකම් සුරැකිය යුතුය.

## ඔබ මුල් ජාතිකයෙකු නම් ඔබට හිමිකම් පවතියි.

මුල් ජාතික අයගේ සුවිශේෂී සංස්කෘතිය හා අනන්‍යතාවට ගරු කළ යුතුය.

ඔබේ ස්වයං තීරණ ගැනීම ප්‍රවර්ධනය කරන ලෙස ඇගයීම් හා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට ඔබට හිමිකම් පවතියි.

පවුලට, ඥාතීන්ට, ප්‍රජාවට, භූමියට හා ජලයට ඇති ඔවුන්ගේ සම්බන්ධතාවලට ගරු කළ යුතු වේ.

ඔබට උපකාර ලබා ගත හැකි තැන්:

* ඔබේ මානසික සෞඛ්‍ය සේවාවේ ආදීවාසී සම්බන්ධක නිලධාරී (Aboriginal Liaison Officer)
* Victorian Aboriginal Legal Service (වික්ටෝරියානු ආදිවාසී නීති සේවාව).

## සන්නිවේදනය සඳහා උපකාර ලබා ගැනීමට ඔබට හිමිකම් පවතියි

ඔබේ ප්‍රතිකාර කණ්ඩායම විසින් ඔබ සන්නිවේදනය කරන ආකාරයට ගරු කරමින් එයට සහයෝගය දැක්විය යුතුය. මෙයට ඇතුළත් වන්නේ:

* ඔබට අවශ්‍ය නම් භාෂණ පරිවර්තකයෙකු භාවිතා කිරීම
* ඔබට සුදුසු ම පරිසරයේ දී සන්නිවේදනය සිදු කිරීම; හා
* ඔබට පවුලේ අය, සාත්තුකරුවන්, සහායකයන් හෝ අද්වකාත්වරුන් සමග කතා කිරිමට අවකාශ සැපයීම

රෝහලේ සිටින විට දී ආරක්ෂාව සඳහා අවශ්‍ය වේ නම්, ඔබේ සන්නිවේදනය සීමා කිරීමට ලක් විය හැකිය. එහෙත් ඔබ පහත දැක්වෙන අය සම්බන්ධ කර ගැනීම ගැන සීමා පැනවිය නොහැක.

* නීතිඥයෙක්
* Mental Health and Wellbeing Commission (මානසික සෞඛ්‍ය හා යහපැවතුම් කොමිසම);
* Mental Health Tribunal;
* ප්‍රධාන මනෝ වෛද්‍යවරයා (Chief Psychiatrist);
* ඔබේ මානසික සෞඛ්‍ය අද්වකාත්වරයා හෝ
* Office of the Public Advocate ප්‍රජා අමුත්තෙක්.

## ඔබට උපදේශන උපකාර ලබා ගැනීමට හිමිකම් වේ.

ඔබට ඕනෑම අවස්ථාවක නොමිලේ ලැබෙන උපදේශන උපකාර ලබා ගැනීමට Independent Mental Health Advocacy (IMHA) (ස්වාධීන මානසික සෞඛ්‍ය උපදේශන සේවාව) ඇමතිය හැකිය. ඔවුන්ට ඔබේ හිමිකම් ගැන දැන ගැනීමට හා ඔබේ අදහස් දැක්වීමට සහාය විය හැකිය.

ඔබව නියෝගයක් මත පිහිටුවනු ලැබූ විට IMHA වෙත ඒ බව දැන්වෙන අතර, ඔබ ඔවුන්ට නොඅමතන ලෙස දන්වා නොමැති නම්, ඔවුන් විසින් ඔබ අමතනු ඇත.

## ඔබට නීතිමය උපදෙස් ලබා ගැනීමට හිමිකම් පවතියි.

ඔබට මානසික සෞඛ්‍ය හෝ වෙනත් නීතිමය ගැටලු ගැන නීති උපකාර ලබා ගැනීමට නීතිඥයෙකු සමග සන්නිවේදනය කිරීමට හිමිකම් පවතියි. ඔබට ඇමතිය හැකි නොමිලේ සේවා ලබා දෙන නීති සේවා ඇත.

## ඔබට දෙවැනි මනෝ වෛද්‍යවරයෙකුගේ අදහස් ලබා ගැනීමට හිමිකම් පවතියි.

මෙමගින් ඇගයීමට ලක් වන්නේ:

* ඔබ ප්‍රතිකාර නිර්නායක සම්පූර්ණ කරන්නේද යන්න හා
* ඔබේ ප්‍රතිකාර වෙනස් වීමට අව්‍ය දැයි යන්නයි.
* දෙවැනි අදහසක් ලබා ගැනීම සඳහා ඔබට:
* නොමිලේ සැපයෙන ස්වාධීන සේවාවක් වන Second Psychiatric Opinion Service (දෙවැනි මනෝවෛද්‍ය අදහස් සේවාව) භාවිතා කිරීම
* ඔබේ සේවාවේ සිටින කාර්ය මණ්ඩලයෙන් වෙනත් මනෝ වෛද්‍යවරයෙක් ඉල්ලා සිටිම
* පුද්ගලික මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු ඇමතීම. ඔවුන් බල්ක් බිල් කිරීම හෝ ඔවුන්ට ගෙවීමක් සිදු කිරීම අවශ්‍ය විය හැකිය..

## ඔබට කලින් සකස් කරන තෝරා ගැනීම පිළිබඳ ප්‍රකාශයක් කිරීම හිමිකම් පවතියි

මෙය අනිවාර්ය ඇගයීම් හෝ ප්‍රතිකාර ලැබීමට අවශ්‍ය වුවහොත් සිදු වන්නේ කුමක්ද යන්න පැහැදිලි කරන ලේඛනයකි. ඔබට අවශ්‍ය කුමන ආකාරයේ ප්‍රතිකාර හා උපකාර ද යන්න එහි ඇතුළත් වී ඇත. ඔබට ඕනෑම අවස්ථාවක එවැන්නක් සකස් කළ හැකිය.

ඔබේ ප්‍රකාශයේ දක්වා ඇති ආකාරයට කටයුතු කිරීමට මානසික සෞක්‍ය සේවා උත්සාහ කළ යුතු නමුත් ඔවුන් එසේ ක්‍රියා කිරීමට නීතිමය වශයෙන් බැඳී නොසිටියි. ඔවුන් විසින් කැමත්ත පළ කර ඇති ආකාරයට ප්‍රතිකාර කරනු නොලැබුව හොත් ඒ මන්දැයි වැඩ කරන දින 10ක් ඇතුළත ඔබට ලිඛිතව දැන්විය යුතුය.

## යෝජිත සහායකයකු තෝරා ගැනීමට ඔබට හිමිකම පවතියි.

ඔබ අනිවාර්ය ඇගයීම් හෝ ප්‍රතිකාර ලබන්නේ නම් ඔබ වෙනුවෙන් නිල වශයෙන් තෝරා ගෙන සිටින උපකාර හා උපදේශන සපයන පුද්ගලයෙකි. ඔබට අවශ්‍ය දේ ගැන මිස ඔවුන්ට අවශ්‍ය දේ ගැන ඔවුන් පෙනී සිටිය යුතුය. මානසික සෞඛ්‍ය සේවාව මගින් ඔබට උපකාර කිරිම සඳහා ඔවුන්ට අවශ්‍ය සහයෝගය ලබා දිය යුතුය.

## ඔබට පැමිණිල්ලක් ඉදිරිපත් කිරීමට හිමිකම් පවතියි.

ඔබට සෘජුවම ඔබේ සේවාවට හෝ Mental Health and Wellbeing Commission (MHWC) වෙත පැමිණිලි කිරීම සිදු කළ හැකිය.

## ඔබට සිය තොරතුරු ලබා ගැනීමට හා වෙනස් කිරිම් ඉල්ලා සිටීමට හිමිකම් පවතියි.

ඔබට මහජන මානසික සෞඛ්‍ය සේවාවට තොරතුරු නිදහස් කිරිමේ (Freedom of Information ) ඉල්ලීමක් ඉදිරිපත් කළ හැකිය.

ඔබට ඔබේ සෞඛ්‍ය සේවාවෙන් නිවැරදි කිරීම් සඳහා ඉල්ලා සිටිය හැකිය. සෞඛ්‍ය සේවාව විසින් එය ප්‍රතික්ෂේප කරනු ලැබුවහොත්, ඔබට අවශ්‍ය වෙනස්කම් පැහැදිලි කරන සෞඛ්‍ය තොරතුරු ප්‍රකාශයක් සකස් කළ හැකිය. මෙය ඔබේ ලිපිගොනුවේ ඇතුළත් විය යුතු වේ.

# උදව් ලබා ගන්න

ඔබේ හිමිකම් භාවිතා කරමින් ඔබට උදව් ලබා ගත හැකි සේවාවන්

| සේවාව | විස්තර | සම්බන්ධ කර ගත හැකි ආකාරය |
| --- | --- | --- |
| Independent Mental Health Advocacy | ස්වාධීන උපදේශන සේවාව | 1300 947 820  [www.imha.vic.gov.au](http://www.imha.vic.gov.au) |
| Victoria Legal Aid (වික්ටෝරියානු නීති උපකාර) | නොමිලේ සැපයෙන නීති උපකාර | 1300 792 387  [www.legalaid.vic.gov.au](http://www.legalaid.vic.gov.au) |
| Mental Health Legal Centre (මානසික සෞඛ්‍ය නීති මධ්‍යස්ථානය) | නොමිලේ සැපයෙන නීති උපකාර | 9629 4422  [www.mhlc.org.au](http://www.mhlc.org.au) |
| Victorian Aboriginal Legal Service | ආදිවාසී හා ටෝරස් සමුද්‍රසන්ධි දූපත්වාසී අය වෙනුවෙන් නොමිලේ සැපයෙන නීති උපකාර | 9418 5920  [www.vals.org.au](http://www.vals.org.au) |
| Community Visitors (ප්‍රජා අමුත්තන්) | මානසික සෞඛ්‍ය සේවා වෙත යන්න | 1300 309 337  [www.publicadvocate.vic.gov.au/opa-volunteers/community-visitors](http://www.publicadvocate.vic.gov.au/opa-volunteers/community-visitors) |
| Second Psychiatric Opinion Service | අනිවාර්ය රෝගීන් සඳහා දෙවැනි මනෝවෛද්‍ය අදහසක් | 1300 503 426  [www.secondopinion.org.au](http://www.secondopinion.org.au) |
| Mental Health and Wellbeing Commission | ස්වාධීන පැමිණිලි සේවාව | 1800 246 054  [www.mhwc.vic.gov.au](http://www.mhwc.vic.gov.au) |
| Mental Health Tribunal | ප්‍රතිකාර නියෝග සෑදීම හා සමාලෝචනය | 1800 242 703  [www.mht.vic.gov.au](http://www.mht.vic.gov.au) |

# වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා

* මානසික සෞඛ්‍ය හා යහපැවතුම් පනත 2022 (Vic)

[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 (ප්‍රධාන මනෝවෛද්‍ය කාර්යාල) මාර්ගෝපදේශ   
  [www.health.vic.gov.au/chief-psychiatrist/chief-psychiatrist-guidelines](http://www.health.vic.gov.au/chief-psychiatrist/chief-psychiatrist-guidelines)
* Victoria Legal Aid වෙබ් අඩවිය  
  [www.legalaid.vic.gov.au/mental-health-and-your-rights](http://www.legalaid.vic.gov.au/mental-health-and-your-rights)
* මානසික සෞඛ්‍ය හා යහපැවතුම් පනත (Mental Health and Wellbeing Act) අත්පොත

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

* මානව හිමිකම් හා වගකීම් පිළිබඳ වික්ටෝරියානු ප්‍රඥප්තිය (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 ඔබේ හිමිකම් ගැන තොරතුරු දැනගන්න

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

* වික්ටෝරියානු සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුවේ හිමිකම් පිළිබඳ ප්‍රකාශය (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](mailto:mhwa@health.vic).gov.au  Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.  © State of Victoria, Australia, Department of Health, August 2023.  ISBN 978-1-76131-294-6 (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 > |

A close-up of a logo

Description automatically generated