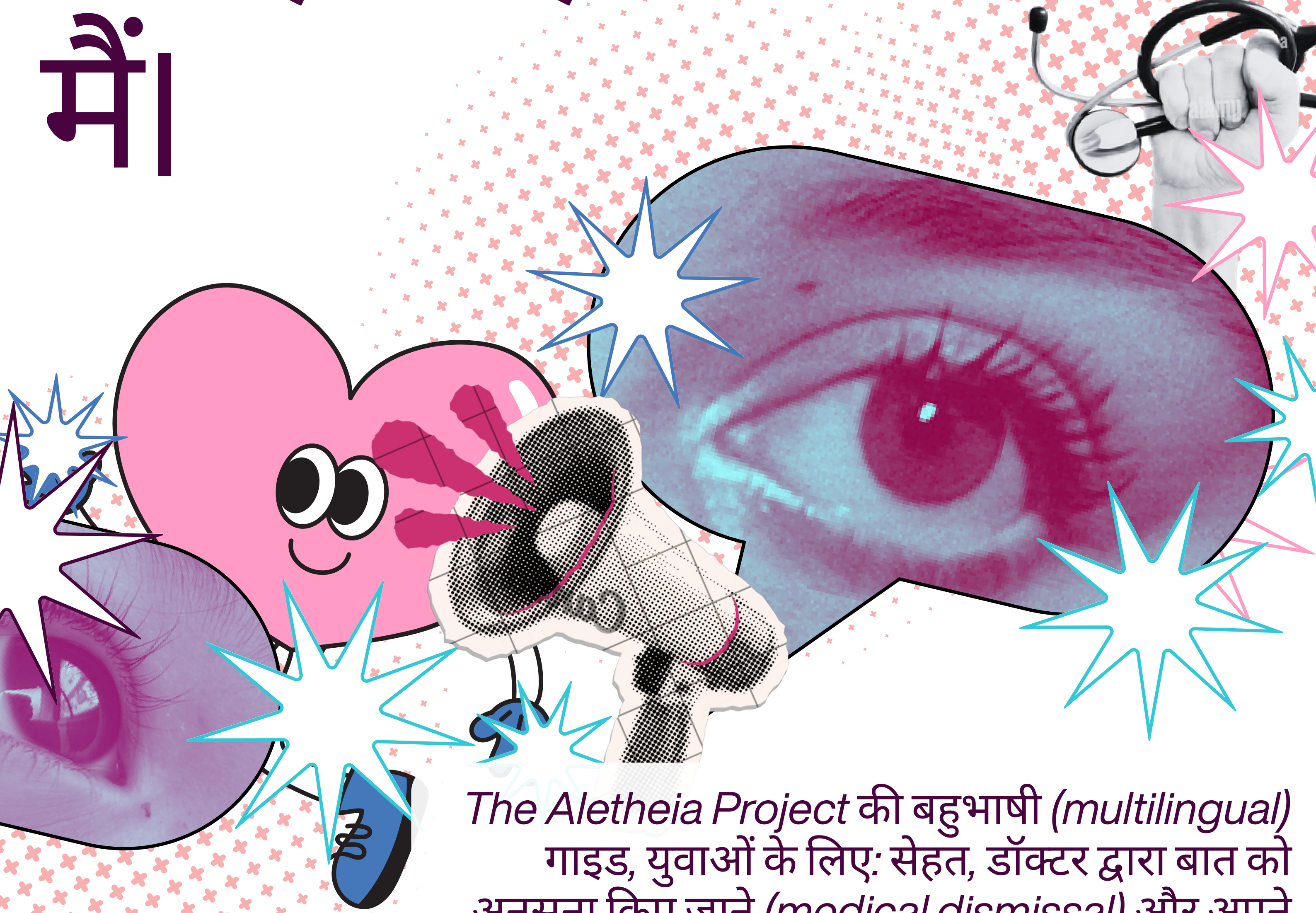
The Aletheia Project
वॉइस पैक

सुनी गई।
समझी गई।
मैं।



The Aletheia Project की बहुभाषी *(multilingual)* गाइड, युवाओं के लिए: सेहत, डॉक्टर द्वारा बात को अनसुना किए जाने *(medical dismissal)* और अपने हक़ के लिए खुद बोलने *(self-advocacy)* के बारे में।

THE ALETHEIA PROJECT वॉइस पैक ▪ अप्रैल *2026* संस्करण

आपकी आवाज़ आपकी सेहत का हिस्सा है।
चलिए, उसे मिलकर ढूँढते हैं!

सुनी गई। समझी गई। मैं। (Heard. Understood. Me.)

आपकी आवाज़ आपकी सेहत का हिस्सा है। चलिए, उसे मिलकर ढूँढते हैं!

कभी-कभी शरीर में कुछ ठीक नहीं लगता, पर समझ नहीं आता कि उसे कैसे बताएँ। यह पैक ऐसे ही पलों के लिए है।

इसके अंदर आपको मिलेगा: जो आप महसूस कर रहे हैं उसके लिए सही शब्द, अपने लक्षणों की कहानी (symptom story) बताने का तरीका, जब आपकी बात न सुनी जाए तब क्या कहें, ऑस्ट्रेलिया के स्वास्थ्य तंत्र में आपके अधिकार, और यह कि युवा कैसे अपने अनुभवों को बदलाव में बदल रहे हैं।

— आपकी आवाज़ आपकी सेहत का हिस्सा है।

स्वास्थ्य शिक्षा, मेडिकल सलाह नहीं। यह पैक सेहत से जुड़ी सामान्य जानकारी समझाता है, ताकि आप अपने शरीर को समझ सकें और उसके बारे में बात कर सकें। यह आपका निदान (diagnosis) नहीं कर सकता। अगर आपको चिंता है, तो किसी डॉक्टर, नर्स या दूसरे स्वास्थ्य विशेषज्ञ से बात करें। आपातकाल (emergency) में **000** पर कॉल करें।

युवाओं द्वारा बनाया गया। The Aletheia Project की युवा रिसोर्स डेवलपमेंट टीम ने इसे लिखा, डिज़ाइन किया और इसके तथ्यों की जाँच की। इसे उन युवाओं ने आकार दिया है जिन्होंने अपनी कहानियाँ, सवाल और विचार हमारे साथ बाँटे।

अंदर क्या है

01 आपके वॉइस पैक में आपका स्वागत है

02 अपना 'नॉर्मल' जानना

03 शब्दों में ताक़त है

04 आपके लक्षणों की कहानी

05 अपॉइंटमेंट से पहले, उसके दौरान और बाद में

06 जब आपकी बात न सुनी जाए

07 ऑस्ट्रेलियाई स्वास्थ्य तंत्र में आपके अधिकार

08 ऐसी देखभाल जो आप पर फ़िट बैठे

09 ऑनलाइन स्वास्थ्य जानकारी

10 'मैं' से 'हम' तक

11 आपकी कहानी, आपकी आवाज़

12 मदद कब लें, और कहाँ से

13 Aletheia क्या है, और हम क्यों हैं

14 स्रोत और धन्यवाद

01 आपके वॉइस पैक में आपका स्वागत है

यह वॉइस पैक आपकी सेहत की एक गाइड है, जिसे युवाओं ने युवाओं के लिए लिखा है। यह इसलिए है क्योंकि हम में से बहुत से लोग डॉक्टर के कमरे में बैठे हैं, या रात भर जागते रहे हैं, यह जानते हुए कि कुछ ठीक नहीं है, पर हमारे पास न सही शब्द थे, न जानकारी, न यह भरोसा कि हमारी बात सुनी जाएगी।

इसके अंदर आप जानेंगे कि आपका शरीर कैसे काम करता है और किन बातों की जाँच करवाना ठीक है; जो आप महसूस कर रहे हैं उसके लिए शब्द; अपने लक्षणों की कहानी बताने का तरीका; जब आपकी बात टाल दी जाए तब क्या कहें; ऑस्ट्रेलिया के स्वास्थ्य तंत्र में आपके अधिकार; मदद के लिए कहाँ जाएँ; और अपने अनुभव को अगले व्यक्ति के लिए बदलाव में कैसे बदलें।

हमारी उम्मीद सीधी-सी है: आप हर अपॉइंटमेंट में अपने शरीर, अपने शब्दों और अपने अधिकारों को जानते हुए जाएँ, और समझे जाकर बाहर निकलें। **Aletheia** (अलेथिया) प्राचीन यूनानी (Ancient Greek) भाषा में 'सच' को कहते हैं। अपने शरीर के बारे में आपका सच मायने रखता है।

इस पैक को कैसे इस्तेमाल करें

1. **ज़ोर से बोलकर देखें।** हर "आप कह सकते हैं" वाला बबल एक ऐसी लाइन है जिसे आप शब्दशः इस्तेमाल कर सकते हैं, डॉक्टर के कमरे में या किसी मैसेज में।
2. **इसे अपना बनाएँ।** गोला लगाएँ, हाइलाइट करें, सोचने-लिखने वाले (reflection) पेज भरें, और जो पेज साथ रखना चाहें उनकी फ़ोटो ले लें।
3. **इसे साथ ले जाएँ।** कोई पेज अपने GP (जनरल प्रैक्टिशनर, यानी आपके आम/फ़ैमिली डॉक्टर), स्कूल नर्स, माता-पिता या किसी दोस्त को दिखाएँ। यह इसी के लिए है।

✦ Aletheia लूप: सात चीज़ें जो आप कर सकते हैं

1. **समझें (Understand):** जानें कि क्या हो रहा है, और उसके लिए सही शब्द।
2. **बयान करें (Articulate):** जो आप महसूस करते हैं, उसे लक्षणों की एक साफ़ कहानी में बदलें।
3. **रास्ता खोजें (Navigate):** जानें कि कहाँ जाना है, कितना खर्च होगा, क्या साथ ले जाना है।
4. **अपनी बात पर टिकें (Advocate):** जब आपकी बात न सुनी जाए, तब भी डटे रहें।
5. **जुड़ें (Connect):** ऐसे लोग ढूँढें जो आपको समझते हैं, और जो मदद कर सकते हैं।
6. **कदम उठाएँ (Act):** अगला कदम लें: फ़ॉलो-अप, फ़ीडबैक, रेफ़रल (referral)।
7. **बदलाव लाएँ (Influence):** अपनी आवाज़ जोड़ें, ताकि दूसरों के साथ जो होता है वह बदले।

✦ जहाँ हैं, वहीं से शुरू करें

अगर...	तो यहाँ जाएँ
समझें: कुछ ठीक नहीं लग रहा	जो हो रहा है उसके लिए शब्द ढूँढें। → भाग 03
बयान करें: मेरा अपॉइंटमेंट है	अपने लक्षणों की कहानी और प्लान बनाएँ। → भाग 04
अपनी बात पर टिकें: मेरी बात नहीं सुनी गई	क्या कहें, और आगे क्या करें। → भाग 06
बदलाव लाएँ: मैं चीज़ें बदलना चाहती/चाहता हूँ	अनुभव को बदलाव में बदलें। → भाग 10

i • यह पैक क्या है, और क्या नहीं

यह स्वास्थ्य शिक्षा है, जिसे युवाओं ने लिखा है और ऑस्ट्रेलियाई स्वास्थ्य स्रोतों (आख़िर में सूची दी गई है) से मिलाकर जाँचा गया है। यह मेडिकल सलाह नहीं है, और यह आपका निदान नहीं कर सकता। यह आपकी मदद कर सकता है कि जो लोग निदान कर सकते हैं, उनसे आप ज़्यादा से ज़्यादा फ़ायदा ले सकें। आपातकाल में **000** पर कॉल करें।

इस पैक का इस्तेमाल कैसे करें: शुरू से आख़िर तक पढ़ें, या सीधे उस पेज पर जाएँ जिसकी ज़रूरत है। पन्नों के कोने मोड़ें, लाइनें हाइलाइट करें, और जो पेज अपॉइंटमेंट में साथ चाहिए उनकी फ़ोटो ले लें।

अपने शरीर को जानें · समझें

02 अपना 'नॉर्मल' जानना

कोई भी यह जानते हुए पैदा नहीं होता कि उसका शरीर कैसे काम करता है, और हम में से बहुतों को यह ठीक से सिखाया भी नहीं गया। यह भाग बुनियादी बातें बताता है: साइकिल (मासिक चक्र) असल में क्या है, आम तौर पर क्या नॉर्मल होता है, और किस चीज़ की जाँच करवाना ठीक है। जब आप अपना 'नॉर्मल' जानते हैं, तभी कोई बदलाव नज़र आता है।

हर शरीर बहुत अलग होता है। 'नॉर्मल' कोई एक संख्या नहीं, एक दायरा है, और सबसे ज़्यादा मायने आपका अपना पैटर्न रखता है।

उसी पल लिख लें। जब लक्षण होते हैं तब लगता है कि भूलेंगे नहीं, पर अपॉइंटमेंट तक बारीकियाँ धुँधली हो जाती हैं। फ़ोन पर एक छोटा-सा नोट (तारीख़, क्या हुआ, कितना बुरा था) बहुत काम का होता है।

फ़ोटो भी गिनी जाती हैं। रैश (चकत्ते), सूजन, या पैड कितना भरा है, इसकी एक फ़ोटो डॉक्टर को वह दिखा सकती है जो शब्द नहीं दिखा पाते। आप उन्हें दिखा सकते हैं, इसमें कोई हर्ज नहीं।

नाम जानें: आपकी प्रजनन शारीरिक रचना (reproductive anatomy)

1. **वल्वा / योनिमुख (vulva):** बाहर का पूरा हिस्सा: भगोष्ठ (labia), भगशेफ़ (clitoris), और मूत्रमार्ग (urethra, जहाँ से पेशाब निकलता है) व योनि के मुँह। लोग अक्सर वल्वा के लिए भी "योनि" (vagina) कह देते हैं।
2. **योनि (vagina):** लचीला रास्ता जो वल्वा से गर्भाशय-ग्रीवा (cervix) तक जाता है। पीरियड का खून इसी से शरीर से बाहर आता है।
3. **गर्भाशय-ग्रीवा (cervix):** गर्भाशय का पतला, निचला सिरा, जो योनि के सबसे ऊपरी हिस्से पर होता है। 25 साल की उम्र से सर्वाइकल स्क्रीनिंग (cervical screening) टेस्ट में इसी की जाँच होती है।
4. **गर्भाशय / बच्चेदानी (uterus, womb):** मज़बूत, मांसपेशियों वाला अंग, लगभग एक नाशपाती के आकार का। इसकी अंदरूनी परत हर साइकिल में बनती है और पीरियड के रूप में बाहर निकल जाती है।
5. **अंडाशय (ovaries):** दो छोटे अंग जो अंडे (eggs) सँभालकर रखते हैं और हार्मोन बनाते हैं, मुख्य रूप से ईस्ट्रोजन (oestrogen) और प्रोजेस्टेरोन (progesterone)।
6. **फ़ैलोपियन ट्यूब (fallopian tubes):** हर अंडाशय से अंडे को गर्भाशय की ओर ले जाती हैं।

हर किसी में ये सभी अंग नहीं होते, और शरीर अलग-अलग होते हैं। सही शब्दों का इस्तेमाल करने से आप ठीक-ठीक बता पाते हैं कि दर्द कहाँ है।

आपकी साइकिल, चार हिस्सों में

1. **पीरियड / माहवारी (period)** · *लगभग दिन 1–7*
   गर्भाशय की अंदरूनी परत निकलती है। ब्लीडिंग आम तौर पर 2 से 7 दिन चलती है। ब्लीडिंग का पहला दिन आपकी साइकिल का पहला दिन होता है।
2. **ओव्यूलेशन से पहले** · *फ़ॉलिक्युलर फ़ेज़ (follicular phase)*
   ईस्ट्रोजन बढ़ता है और नई परत बनती है। कई लोगों को इस समय ज़्यादा ऊर्जा महसूस होती है।
3. **ओव्यूलेशन / अंडोत्सर्ग (ovulation)** · *साइकिल के बीच के आसपास*
   एक अंडाशय एक अंडा छोड़ता है। डिस्चार्ज (योनि से निकलने वाला स्राव) अक्सर साफ़ और खिंचने वाला हो जाता है। कुछ लोगों को एक तरफ़ हल्की चुभन जैसा दर्द होता है।
4. **पीरियड से पहले** · *ल्यूटियल फ़ेज़ (luteal phase)*
   प्रोजेस्टेरोन बढ़ता है, और अगर गर्भ नहीं ठहरा तो फिर घट जाता है। पेट फूलना, स्तनों में दर्द, मुँहासे और मूड में बदलाव आम हैं।

आम तौर पर क्या नॉर्मल है, और किसकी जाँच करवाना ठीक है

विषय	आम तौर पर नॉर्मल के दायरे में	GP से जाँच करवाना ठीक है
साइकिल की लंबाई	शुरुआती कुछ सालों में लगभग 21 से 45 दिन के बीच कुछ भी। बड़ों में आम तौर पर 21 से 35 दिन।	साइकिल अक्सर 45 दिन से लंबी या 21 दिन से छोटी हो, या 3 महीने तक पीरियड न आए।
ब्लीडिंग	2 से 7 दिन चलती है, पहले एक-दो दिन सबसे ज़्यादा।	7 दिन से ज़्यादा ब्लीडिंग, हर 1–2 घंटे में पैड या टैम्पॉन पूरा भीग जाना, या 50 सेंट के सिक्के से बड़े थक्के (clots)।
दर्द	एक-दो दिन ऐंठन (cramps), जो दर्द की दवा या गर्म सिकाई (heat pack) से कम हो जाए।	ऐसा दर्द जिसकी वजह से आप स्कूल न जा पाएँ या काम न कर पाएँ, या पीरियड के बीच के दिनों में दर्द।
डिस्चार्ज (स्राव)	साफ़ या सफ़ेद, साइकिल के साथ बदलता हुआ। यह योनि को स्वस्थ रखता है।	तेज़ बदबू, खुजली, दर्द/जलन, या हरा, स्लेटी या झागदार डिस्चार्ज।
प्यूबर्टी (किशोरावस्था के बदलाव) का समय	स्तनों का विकास आम तौर पर लगभग 8 से 13 साल के बीच शुरू होता है। पीरियड आम तौर पर उसके लगभग 2 साल बाद शुरू होते हैं।	13 साल तक स्तनों का विकास शुरू न हो, या 15 साल तक पीरियड न आए। यह चिंता की बात नहीं, बस एक चेक-अप करवाने लायक बात है।

✦ अलग-अलग जगह दर्द, और उसका क्या मतलब हो सकता है

दर्द एक जानकारी है। दर्द कहाँ है, कैसा लगता है और कब होता है, ये सब डॉक्टर को कारण तक पहुँचने में मदद करते हैं।

कहाँ	आम, अक्सर कम गंभीर	तुरंत जाँच करवाएँ अगर...
1. सिर	टेंशन सिरदर्द (tension headache) ऐसा लगता है जैसे सिर पर कसा हुआ पट्टा हो, और अक्सर तनाव, स्क्रीन, कम नींद या कम पानी पीने से जुड़ा होता है। माइग्रेन (migraine) में धक-धक करता दर्द होता है, अक्सर एक तरफ़, साथ में जी मिचलाना या रोशनी से परेशानी।	अचानक, बहुत तेज़, 'अब तक का सबसे बुरा' सिरदर्द; या बुख़ार और गर्दन में अकड़न, उलझन (confusion), कमज़ोरी के साथ सिरदर्द; या सिर पर चोट के बाद। **000 पर कॉल करें।**
2. सीना	अक्सर मांसपेशियों का दर्द, खाँसी या व्यायाम से, या एसिडिटी (reflux) या एंग्ज़ायटी (anxiety, घबराहट) से जुड़ा, जो शरीर में बहुत असली महसूस हो सकता है।	सीने में दर्द के साथ साँस फूलना, दर्द का बाँह, जबड़े या पीठ तक फैलना, पसीना आना, या बेहोश होना। **000 पर कॉल करें।**
3. ऊपरी पेट	एसिडिटी और अपच में पसलियों के नीचे जलन या दर्द होता है, अक्सर खाने के बाद। तला-भुना/चिकना खाने के बाद ऊपर दाईं तरफ़ दर्द पित्ताशय (gallbladder) से हो सकता है।	लगातार तेज़ दर्द, ख़ून की उल्टी, या काला, तारकोल जैसा मल (पॉटी)। **तुरंत इलाज लें।**
4. निचला पेट और पेल्विस (कूल्हों के बीच का हिस्सा)	पीरियड का दर्द, ओव्यूलेशन का दर्द (साइकिल के बीच में एक तरफ़ चुभन), क़ब्ज़, UTI (पेशाब की नली का इन्फ़ेक्शन), अंडाशय की सिस्ट (ovarian cysts) और एंडोमेट्रियोसिस (endometriosis), ये सब यहीं महसूस होते हैं।	ऐसा दर्द जो नाभि के पास शुरू होकर नीचे दाईं ओर चला जाए और साथ में बुख़ार हो (अपेंडिसाइटिस हो सकता है), या अचानक एक तरफ़ बहुत तेज़ दर्द जब आपके गर्भवती होने की संभावना हो। **इमरजेंसी विभाग जाएँ।**
5. पीठ	आम तौर पर मांसपेशियाँ, बैठने-खड़े होने का ढंग, भारी बैग या खेल। पीरियड का दर्द अक्सर निचली पीठ तक फैल जाता है।	बगल या पीठ में दर्द के साथ बुख़ार, कँपकँपी, या पेशाब करते समय दर्द। यह किडनी इन्फ़ेक्शन का संकेत हो सकता है।
6. स्तन	पीरियड से पहले वाले हफ़्ते में दर्द और सूजन बहुत आम है। युवाओं में गाँठें आम तौर पर हानिरहित होती हैं, जैसे फ़ाइब्रोएडेनोमा (fibroadenoma)।	नई गाँठ जो पीरियड के बाद भी न जाए, त्वचा में गड्ढे पड़ना, या निप्पल से डिस्चार्ज। GP से जाँच करवाएँ।

7. जोड़ और मांसपेशियाँ	खेल की चोटें, तेज़ी से लंबाई बढ़ना (growth spurt) और ज़्यादा इस्तेमाल आम कारण हैं।	जोड़ जो गर्म, सूजे हुए हों और सुबह 30 मिनट से ज़्यादा अकड़े रहें, या जो बार-बार अपनी जगह से खिसक जाएँ (dislocate) या ढीले/अस्थिर लगें।

सेक्स के दौरान दर्द

यह आम है, और इसे सहते रहना ज़रूरी नहीं। इसके कारणों में सूखापन, इन्फ़ेक्शन, पेल्विक फ़्लोर (pelvic floor) की मांसपेशियों में खिंचाव, और एंडोमेट्रियोसिस शामिल हैं। GP या सेक्शुअल हेल्थ क्लिनिक से इसके बारे में बात करना हमेशा ठीक है। इसका इलाज हो सकता है।

आप कह सकते हैं:

- "सेक्स के दौरान दर्द होता है, और मैं जानना चाहती/चाहता हूँ कि क्यों।"
  ("Sex has been painful and I'd like to find out why.")

ऐसा दर्द जो जगह बदले या बार-बार लौटे

जो दर्द आपकी साइकिल के साथ चलता है, रात में आपको जगा देता है, जगह बदलता है, या बार-बार लौटता है, उसे ट्रैक करना और डॉक्टर को बताना ठीक है, भले ही हर बार वह ठीक हो जाता हो।

नोट करें कि दर्द कहाँ शुरू होता है, कहाँ तक फैलता है, कैसा लगता है, और उस समय आप क्या कर रहे थे।

आप कह सकते हैं:

- "यह दर्द हर महीने उसी जगह लौट आता है।"
  ("This pain comes back every month in the same place.")

✦ हार्मोन, आसान भाषा में

प्यूबर्टी के हार्मोन

यह क्या है: ईस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन और टेस्टोस्टेरोन (testosterone) (हर कोई ये तीनों बनाता है, बस अलग-अलग मात्रा में) प्यूबर्टी के बदलाव शुरू करते हैं: लंबाई बढ़ना, शरीर पर बाल, स्तन, पीरियड, आवाज़ में बदलाव, त्वचा में तेल और पसीना।

जानना अच्छा है: मूड बदलना, तैलीय त्वचा और तेज़ी से लंबाई बढ़ना, ये सब अपेक्षित हैं। अगर बदलाव 8 साल से पहले शुरू हो जाएँ या 13 साल तक शुरू न हों, तो GP से मिलें।

आप कह सकते हैं:

- "क्या मेरी उम्र के लिए यह प्यूबर्टी का नॉर्मल हिस्सा है?"
  ("Is this a normal part of puberty for my age?")

Aletheia लूप: समझें

तनाव के हार्मोन

यह क्या है: कॉर्टिसोल (cortisol) और एड्रेनालिन (adrenaline) दबाव में प्रतिक्रिया करने में मदद करते हैं। जब तनाव लंबे समय तक ज़्यादा रहता है, तो ये नींद, भूख, पाचन, त्वचा पर असर डाल सकते हैं, और पीरियड को देर से ला सकते हैं या एक बार छुड़वा भी सकते हैं।

जाँच कब करवाएँ: जब तनाव हफ़्तों से आपके शरीर पर असर डाल रहा हो, या आपके पीरियड बदल गए हों। तनाव कहानी का एक हिस्सा हो सकता है, बिना पूरी वजह हुए।

आप कह सकते हैं:

- “मैं सच में बहुत तनाव में रही/रहा हूँ, पर मैं पक्का करना चाहती/चाहता हूँ कि कुछ और तो नहीं हो रहा।”
  (“I've been really stressed, but I want to check nothing else is going on.”)

Aletheia लूप: समझें · बयान करें

किसी को साथ ले जाएँ। आप किसी भी अपॉइंटमेंट में दोस्त, माता-पिता, पार्टनर या सपोर्ट वर्कर को साथ ला सकते हैं। वे नोट्स ले सकते हैं या आपके सवाल याद रखने में मदद कर सकते हैं।

आपके नतीजे आपके हैं। आप अपने टेस्ट रिज़ल्ट और डॉक्टर के पत्रों की कॉपी माँग सकते हैं, और उन्हें किसी दूसरे डॉक्टर के पास ले जा सकते हैं।

थायरॉइड (thyroid)

यह क्या है: थायरॉइड, गर्दन में एक छोटी ग्रंथि, आपके शरीर की रफ़्तार तय करती है। कम काम करने वाला थायरॉइड (underactive) थकान, ठंड लगना, वज़न बढ़ना, भारी पीरियड और उदासी पैदा कर सकता है। ज़्यादा काम करने वाला (overactive) थायरॉइड दिल की तेज़ धड़कन, घबराहट, वज़न घटना, काँपना और गर्मी लगना पैदा कर सकता है।

जाँच कब करवाएँ: जब इनमें से कई लक्षण साथ हों, ख़ासकर अगर परिवार में किसी को थायरॉइड की समस्या रही हो। इसकी जाँच एक साधारण ब्लड टेस्ट से होती है।

आप कह सकते हैं:

- “क्या हम मेरा थायरॉइड चेक कर सकते हैं?”
  (“Could we check my thyroid?”)

Aletheia लूप: समझें · बयान करें

एंड्रोजन (androgens)

यह क्या है: टेस्टोस्टेरोन जैसे हार्मोन। इनका स्तर सामान्य से ज़्यादा होने पर मुँहासे, चेहरे या शरीर पर ज़्यादा बाल, सिर के बाल पतले होना और अनियमित पीरियड हो सकते हैं, और यह PMOS का एक मुख्य संकेत है।

आप कह सकते हैं:

- “मुझे मुँहासे, ज़्यादा बाल और अनियमित पीरियड की समस्या रही है। क्या मेरे हार्मोन चेक हो सकते हैं?”
  (“I've had acne, extra hair and irregular periods. Could my hormones be checked?”)

Aletheia लूप: समझें · बयान करें

जेंडर-अफ़र्मिंग हार्मोन (gender-affirming hormones)

यह क्या है: कुछ ट्रांस और जेंडर-डाइवर्स (gender-diverse) युवाओं के लिए हार्मोन थेरेपी उनकी देखभाल का हिस्सा होती है। यह विशेषज्ञ सेवाओं के ज़रिए, सहमति (consent) और लगातार सहयोग के साथ दी जाती है।

जानना अच्छा है: आप ऐसी देखभाल के हक़दार हैं जिसमें आपका नाम और आपके सर्वनाम (pronouns) इस्तेमाल हों। **QLife (1800 184 527)** LGBTIQ+ लोगों को साथियों (peers) की ओर से सहयोग देता है।

आप कह सकते हैं:

- “मैं जेंडर-अफ़र्मिंग केयर के विकल्पों के बारे में बात करना चाहती/चाहता हूँ।”
  (“I'd like to talk about gender-affirming care options.”)

Aletheia लूप: रास्ता खोजें · जुड़ें

इंसुलिन और ब्लड शुगर

यह क्या है: इंसुलिन (insulin) ख़ून से शुगर को आपकी कोशिकाओं (cells) तक पहुँचाता है। इंसुलिन रेज़िस्टेंस (insulin resistance), यानी जब शरीर इंसुलिन पर कम अच्छी तरह प्रतिक्रिया करता है, PMOS और टाइप 2 डायबिटीज़ से जुड़ा है।

कैसा महसूस हो सकता है: अक्सर कुछ ख़ास पता नहीं चलता। कभी-कभी गर्दन या बगल में त्वचा पर गहरे, मख़मली धब्बे, थकान, और कुछ ख़ास खाने की तीव्र इच्छा (cravings)।

जाँच कब करवाएँ: जब आपको PMOS के लक्षण हों या परिवार में डायबिटीज़ का इतिहास हो। ब्लड टेस्ट के बारे में पूछें।

आप कह सकते हैं:

- "मेरे परिवार में डायबिटीज़ है। क्या मुझे टेस्ट करवाना चाहिए?"
  ("Diabetes runs in my family. Should I be tested?")

Aletheia लूप: समझें · रास्ता खोजें

हार्मोनल गर्भनिरोधक (hormonal contraception)

यह क्या है: गोली (the pill), इम्प्लांट (implant), इंजेक्शन और हार्मोनल IUD (गर्भाशय में रखा जाने वाला छोटा उपकरण), ये सब हार्मोन का इस्तेमाल करते हैं। आम असर में हल्के पीरियड, बीच-बीच में थोड़ा ख़ून आना (spotting), और कभी-कभी मूड, त्वचा या सेक्स की इच्छा (libido) में बदलाव शामिल हैं।

जाँच कब करवाएँ: जब कोई साइड इफ़ेक्ट आपको परेशान कर रहा हो या आपका मूड बदल गया हो। कई विकल्प हैं, और बदलना बिल्कुल नॉर्मल है।

आप कह सकते हैं:

- "इसे शुरू करने के बाद से मेरा मूड बदल गया है। क्या हम दूसरे विकल्प देख सकते हैं?"
  ("Since starting this, my mood has changed. Can we look at other options?")

Aletheia लूप: समझें · रास्ता खोजें

एक परेशानी या तीन? अगर आपको एक से ज़्यादा चीज़ों के बारे में बात करनी है, तो बुकिंग करते समय लंबा अपॉइंटमेंट (long appointment) माँगें। सबसे ज़रूरी बात से शुरू करें।

आप डॉक्टर बदल सकते हैं। आप कभी भी किसी दूसरे GP या क्लिनिक में जा सकते हैं, और आपको इसकी वजह बताने की ज़रूरत नहीं। सही डॉक्टर ढूँढना भी अच्छी देखभाल का हिस्सा है।

✦ त्वचा, नींद, पेट और ऊर्जा

मुँहासे (acne)

यह क्या है: बालों की जड़ों (hair follicles) का बंद होना और उनमें सूजन। प्यूबर्टी में बहुत आम, जब हार्मोन त्वचा का तेल बढ़ा देते हैं। यह गंदगी की वजह से नहीं होता।

कैसा महसूस हो सकता है: ब्लैकहेड्स, व्हाइटहेड्स, लाल दाने, या गहरी, दर्द वाली गाँठें (सिस्ट)। हार्मोनल मुँहासे अक्सर पीरियड से पहले जबड़े और ठोड़ी पर ज़्यादा निकलते हैं।

जाँच कब करवाएँ: जब ये दर्द करें, निशान या दाग़ छोड़ें, या आपके आत्मविश्वास पर असर डालें। GP क्रीम, गोलियाँ या हार्मोनल विकल्प लिख सकते हैं, और ज़्यादा असरदार इलाज के लिए आपको त्वचा विशेषज्ञ (dermatologist) के पास रेफ़र कर सकते हैं।

आप कह सकते हैं:

- “मेरे मुँहासे सच में मेरे आत्मविश्वास पर असर डाल रहे हैं। मेरे इलाज के क्या विकल्प हैं?”
  (“My acne is really affecting my confidence. What are my treatment options?”)

Aletheia लूप: समझें · रास्ता खोजें

चक्कर आना और बेहोश होना

यह क्या है: अक्सर जल्दी से खड़े होने, ठीक से न खाने-पीने, गर्मी, या आयरन की कमी से। कुछ युवाओं को POTS होता है, जिसमें खड़े होने पर दिल की धड़कन तेज़ हो जाती है।

जाँच कब करवाएँ: जब यह अक्सर हो, आप बेहोश हो जाएँ, या साथ में सीने में दर्द या तेज़ धड़कन हो। **तुरंत:** व्यायाम के दौरान बेहोश होना।

आप कह सकते हैं:

- “हर बार खड़े होने पर मुझे चक्कर आता है और दिल तेज़ धड़कने लगता है।”
  (“I get dizzy and my heart races every time I stand up.”)

Aletheia लूप: समझें · बयान करें

नींद

यह क्या है: किशोरों को हर रात लगभग 8 से 10 घंटे की नींद चाहिए। किशोरावस्था में शरीर की घड़ी (body clock) अपने आप देर की ओर खिसक जाती है, इसीलिए सुबह जल्दी उठना मुश्किल लगता है।

जाँच कब करवाएँ: जब पूरी नींद के बावजूद आप थके रहें, ज़ोर से खर्राटे लें या नींद में साँस रुक जाए, या ज़्यादातर रातों में नींद न आए या बीच में टूट जाए।

आप कह सकते हैं:

- “मैं पूरी नींद ले रही/रहा हूँ, फिर भी हर दिन बहुत थकान रहती है।”
  (“I'm sleeping enough but I'm still exhausted every day.”)

Aletheia लूप: समझें · बयान करें

पेट के लक्षण: IBS और सीलिएक रोग (coeliac disease)

यह क्या है: इरिटेबल बाउल सिंड्रोम (IBS) में ऐंठन, पेट फूलना, और दस्त या क़ब्ज़ होता है, और यह अक्सर तनाव या पीरियड के समय बढ़ जाता है। सीलिएक रोग ग्लूटेन (gluten, गेहूँ, जौ, राई में पाया जाने वाला प्रोटीन) के प्रति शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली (immune system) की प्रतिक्रिया है।

जाँच कब करवाएँ: लगातार पेट के लक्षण, वज़न घटना, मल (पॉटी) में ख़ून, या रात में शौच के लिए उठना। मल में ख़ून की जाँच हमेशा करवानी चाहिए।

जानना अच्छा है: सीलिएक रोग की जाँच ब्लड टेस्ट से होती है, जब आप अभी भी ग्लूटेन खा रहे हों। इसलिए टेस्ट से पहले ग्लूटेन (जैसे गेहूँ की रोटी) खाना बंद न करें।

आप कह सकते हैं:

- “मुझे महीनों से पेट फूलने और दर्द की समस्या है। क्या हम सीलिएक रोग का टेस्ट कर सकते हैं?”
  (“I've had bloating and pain for months. Could we test for coeliac disease?”)

Aletheia लूप: समझें · बयान करें

रोना ठीक है। अपॉइंटमेंट में भावुक हो जाने से आपकी परेशानी कम असली नहीं हो जाती। आप कह सकते हैं, **"मुझे एक पल चाहिए।"** *("I need a moment.")*

वेबचैट भी एक विकल्प है। अगर बात करना बहुत मुश्किल लगे, तो Kids Helpline (5–25 साल) और headspace (12–25 साल) दोनों फ़ोन के साथ-साथ वेबचैट (ऑनलाइन चैट) की सुविधा भी देते हैं।

प्यूबर्टी एक प्रक्रिया है, एक दिन नहीं

प्यूबर्टी आम तौर पर कई सालों तक चलती है। लंबाई बढ़ना, शरीर पर बाल, स्तनों का विकास, पसीना, मुँहासे और मूड में बदलाव, सब अपने-अपने समय पर आते हैं, और हर किसी में इनका क्रम थोड़ा अलग होता है।

दोस्तों से अलग या अजीब महसूस करना बहुत आम है। अगर कोई बात आपको परेशान करे, तो पूछना हमेशा ठीक है।

आप कह सकते हैं:

- "क्या यह प्यूबर्टी का नॉर्मल हिस्सा है?"
  ("Is this a normal part of puberty?")

उनके शब्दों में

"मेरी माँ ने कभी पीरियड के बारे में ठीक से बात नहीं की, तो जब मेरा पीरियड आया, मैंने उन्हें बिठाया और उल्टा उनसे सवाल पूछे। वो हैरान रह गईं, जैसे उनसे पहले कभी किसी ने पूछा ही न हो। अब वो मुझसे पूछती हैं कि मैंने TikTok वाले डॉक्टरों से या स्कूल में क्या सीखा, और हम एक-दूसरे से जानकारी बाँटते हैं।"

15, इतालवी-ऑस्ट्रेलियाई हाई स्कूल छात्रा · Aletheia के साथ साझा किया गया

अपनी साइकिल ट्रैक करना

हर पीरियड का पहला दिन, वह कितना भारी है, दर्द, मूड और ऊर्जा नोट करें। दो-तीन साइकिल के बाद आपको अपना पैटर्न पता चल जाएगा, और आपके डॉक्टर को भी।

काग़ज़ की डायरी, Self-Advocacy Journal (Aletheia की भरने वाली जर्नल) या कोई ऐप इस्तेमाल करें। अगर ऐप इस्तेमाल करते हैं, तो देख लें कि वह आपके डेटा के साथ क्या करता है।

आप कह सकते हैं:

- "मैंने अपनी पिछली तीन साइकिल ट्रैक की हैं। यह रहा जो मैंने नोटिस किया।"
  ("I've tracked my last three cycles. Here's what I noticed.")

पीरियड और प्रोडक्ट

पैड, टैम्पॉन, पीरियड अंडरवियर और मेंस्ट्रुअल कप (menstrual cup), ये सब सुरक्षित विकल्प हैं। टैम्पॉन हर 4 से 8 घंटे में बदलें, और रात भर में कभी भी 8 घंटे से ज़्यादा अंदर न छोड़ें।

अगर आपको बहुत जल्दी-जल्दी बदलना पड़ता है, तो यह डॉक्टर के लिए काम की जानकारी है।

अपने शरीर के बारे में ये सवाल आप हमेशा पूछ सकते हैं

- क्या मेरी उम्र में यह नॉर्मल है? *(Is this normal for someone my age?)*
- किस बात पर इसकी जाँच करवाना ज़रूरी होगा? *(What would make this worth checking?)*
- मुझे किन बदलावों पर ध्यान देना चाहिए? *(What changes should I look out for?)*
- क्या कुछ ऐसा है जिसे ट्रैक करने से मदद मिलेगी? *(Is there anything I can track to help?)*

- मैं भरोसेमंद जानकारी कहाँ पढ़ सकती/सकता हूँ? *(Where can I read more that I can trust?)*

आपका नॉर्मल ही आपकी आधार-रेखा (baseline) है। आपको किसी और जैसा होने की ज़रूरत नहीं। बस यह ध्यान देना है कि आपका अपना पैटर्न कब बदलता है, और यह बताना है।

03 शब्दों में ताक़त है

कभी-कभी शरीर में कुछ ठीक नहीं लगता, पर समझ नहीं आता कि उसे कैसे बताएँ। आप कहते हैं “बस अजीब-सा लग रहा है”, और बातचीत आपको पीछे छोड़कर आगे बढ़ जाती है। इसलिए नहीं कि आपका अनुभव असली नहीं है, बल्कि इसलिए कि उसे अभी तक कोई नाम नहीं मिला।

यह भाग आपको वे नाम देता है। इसलिए नहीं कि आप ख़ुद अपना निदान करें, बल्कि इसलिए कि आप पैटर्न पहचान सकें, बेहतर सवाल पूछ सकें और अपनी बात पर टिके रह सकें। आपको मेडिकल विशेषज्ञ बनने की ज़रूरत नहीं। बस इतनी भाषा चाहिए कि आपकी बात सुनी जाए।

✦ आपका शरीर और आपकी साइकिल

पीरियड का दर्द

मेडिकल शब्द: डिसमेनोरिया (dysmenorrhoea)

यह क्या है: पीरियड के आसपास निचले पेट, पीठ या जाँघों में ऐंठन वाला दर्द, जो गर्भाशय के सिकुड़ने से होता है। आम है, ख़ासकर किशोरावस्था में।

कैसा महसूस हो सकता है: दर्द या ऐंठन की लहरें, कभी-कभी जी मिचलाना, दस्त या सिरदर्द के साथ।

जाँच कब करवाएँ: जब इसकी वजह से आप स्कूल न जा पाएँ या काम न कर पाएँ, आम दर्द की दवा से आराम न मिले, यह हर साल बढ़ता जाए, या पीरियड के अलावा भी दर्द हो।

आप कह सकते हैं:

- “पीरियड के दर्द की वजह से मैं स्कूल नहीं जा पाती/पाता, और आम दर्द की दवा से आराम नहीं मिलता।”
  (“My period pain stops me going to school, and the usual pain relief doesn’t help.”)
- “यह हर साल बदतर होता जा रहा है।”
  (“It’s been getting worse every year.”)

Aletheia लूप: समझें · बयान करें

उनके शब्दों में

“मेरी दादी ने मुझसे कहा था कि पीरियड के दौरान ठंडा पानी पीने से मैं कभी माँ नहीं बन पाऊँगी (बाँझ हो जाऊँगी)। मैं इतनी डर गई कि सालों तक आइसक्रीम से दूर रही। जब आख़िरकार सच पता चला, तो लगा जैसे मेरे साथ धोखा हुआ हो, जैसे मैंने सालों अपने ही शरीर से डरते हुए गँवा दिए।”

26, कोरियाई अंतरराष्ट्रीय छात्रा · Aletheia के साथ साझा किया गया

भारी मासिक ब्लीडिंग (heavy menstrual bleeding)

यह क्या है: इतनी ज़्यादा ब्लीडिंग कि उसका असर आपकी शारीरिक, सामाजिक या भावनात्मक ज़िंदगी पर पड़े। यह आम है, और इसका इलाज हो सकता है।

कैसा महसूस हो सकता है: हर 1–2 घंटे में पैड या टैम्पॉन बदलना, रात में कपड़ों/बिस्तर तक ख़ून आ जाना, 50 सेंट के सिक्के से बड़े थक्के, 7 दिन से लंबे पीरियड, थकान या चक्कर।

जाँच कब करवाएँ: ऊपर में से कुछ भी हो तो। भारी पीरियड आयरन की कमी का एक आम कारण है। **तुरंत:** कई घंटों तक हर घंटे एक पैड पूरा भीग जाना, या बेहोशी जैसा लगना।

आप कह सकते हैं:

- "भारी दिनों में मुझे हर एक-दो घंटे में पैड बदलना पड़ता है।"
  ("I'm changing a pad every hour or two on my heavy days.")
- "क्या हम मेरा आयरन लेवल चेक कर सकते हैं?"
  ("Could we check my iron levels?")

Aletheia लूप: समझें · बयान करें

उनके शब्दों में

"सोमाली भाषा में हम पीरियड को बस 'caado' कहते हैं। पर डिस्चार्ज के लिए कोई अलग शब्द नहीं है। तो जब मैंने अपनी अंडरवियर में कुछ देखा, मुझे लगा मेरे साथ कुछ गड़बड़ है। किसी ने मुझे नहीं बताया कि कभी-कभी यह सेहतमंद होने की निशानी होता है।"

16, सोमाली हाई स्कूल छात्रा · Aletheia के साथ साझा किया गया

एंडोमेट्रियोसिस (endometriosis)

उच्चारण: एन-डो-मी-ट्री-ओ-सिस

यह क्या है: गर्भाशय की अंदरूनी परत जैसा टिशू (ऊतक) गर्भाशय के बाहर उगने लगता है, जिससे सूजन और दर्द होता है। ऑस्ट्रेलिया में जन्म के समय महिला के रूप में दर्ज किए गए (assigned female at birth) लगभग हर 7 में से 1 व्यक्ति को 40 के दशक के आख़िर तक इसका निदान मिल जाता है। यह किशोरावस्था में शुरू हो सकता है।

कैसा महसूस हो सकता है: पीरियड में बहुत तेज़ दर्द, पीरियड के बीच दर्द, मल त्याग या पेशाब करते समय दर्द, सेक्स के दौरान दर्द, थकान।

यह अक्सर क्यों छूट जाता है: इसके लक्षणों को अक्सर 'बस ख़राब पीरियड' कहकर नॉर्मल मान लिया जाता है। ऑस्ट्रेलिया की राष्ट्रीय गाइडलाइन के अनुसार निदान में औसतन 6 से 8 साल की देरी होती है।

जाँच कब करवाएँ: जब पीरियड का दर्द आपकी ज़िंदगी रोक दे, या दर्द समय के साथ बढ़ रहा हो। GP आपको स्त्री रोग विशेषज्ञ (gynaecologist) के पास रेफ़र कर सकते हैं। निदान में अल्ट्रासाउंड, MRI या कीहोल सर्जरी (keyhole surgery, छोटे छेद से की जाने वाली सर्जरी) शामिल हो सकती है।

आप कह सकते हैं:

- "मेरा दर्द मेरी रोज़ की ज़िंदगी पर असर डालता है। क्या यह एंडोमेट्रियोसिस जैसा कुछ हो सकता है?"
  ("My pain affects my daily life. Could this be something like endometriosis?")
- "इसकी जाँच के लिए क्या करना होगा?"
  ("What would it take to investigate that?")

Aletheia लूप: समझें · बयान करें · अपनी बात पर टिकें

PMOS (पहले PCOS कहलाता था)

पॉलीएंडोक्राइन मेटाबॉलिक ओवेरियन सिंड्रोम (polyendocrine metabolic ovarian syndrome)

यह क्या है: एक आम हार्मोनल और मेटाबॉलिक (शरीर की ऊर्जा व शुगर-प्रक्रिया से जुड़ी) स्थिति, जो प्रजनन आयु की लगभग 8–13% महिलाओं को प्रभावित करती है। मई 2026 में इसका नाम पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (PCOS) से बदला गया, क्योंकि यह पूरे शरीर को प्रभावित करता है और इससे ग्रस्त कई लोगों में सिस्ट होती ही नहीं। कुछ समय तक आप "PCOS" शब्द भी सुनते रहेंगे।

कैसा महसूस हो सकता है: अनियमित या ग़ायब पीरियड, मुँहासे, चेहरे या शरीर पर ज़्यादा बाल, सिर के बाल पतले होना, वज़न या ब्लड शुगर में बदलाव।

जानना अच्छा है: किशोरों में निदान के लिए दोनों चीज़ें ज़रूरी हैं: अनियमित साइकिल, और एंड्रोजन (‘पुरुष’ कहे जाने वाले) हार्मोन ज़्यादा होने के संकेत। पीरियड शुरू होने के 8 साल बाद तक PCOS के निदान के लिए अल्ट्रासाउंड का इस्तेमाल नहीं किया जाता।

आप कह सकते हैं:

- “मेरी साइकिल काफ़ी समय से अनियमित है, और मुझे मुँहासे और ज़्यादा बालों की समस्या भी रही है।”
  (“My cycle has been irregular for a long time, and I’ve had acne and extra hair growth too.”)
- “क्या यह PMOS (PCOS) हो सकता है? कौन-से टेस्ट मदद करेंगे?”
  (“Could this be PMOS (PCOS)? What tests would help?”)

Aletheia लूप: समझें · बयान करें

पीरियड के दर्द की बुनियादी बातें: गर्म सिकाई, हल्की-फुल्की हलचल/व्यायाम, और जल्दी ली गई सूजन-रोधी दर्द की दवा (anti-inflammatory pain relief) मदद कर सकती है। अगर इनसे फ़र्क़ न पड़े, या आप ज़िंदगी की चीज़ें छोड़ रहे हैं, तो यह डॉक्टर को बताने लायक बात है।

आयरन की कमी (iron deficiency)

यह क्या है: शरीर में पर्याप्त आयरन (लोहा) न होना। पीरियड वाले युवाओं में यह आम है, ख़ासकर भारी पीरियड में, और इससे एनीमिया (anaemia, ख़ून में लाल रक्त कोशिकाओं की कमी) हो सकता है।

कैसा महसूस हो सकता है: ऐसी थकान जो जाती ही नहीं, साँस फूलना, चक्कर, पीली त्वचा, ध्यान लगाने में मुश्किल, ठंड लगना।

जाँच कब करवाएँ: जब आप हमेशा थके रहते हों, ख़ासकर अगर पीरियड भारी हों। इसकी जाँच एक साधारण ब्लड टेस्ट से होती है।

आप कह सकते हैं:

- “मैं हर समय बहुत थकी/थका रहती/रहता हूँ और मेरे पीरियड भारी होते हैं। क्या हम मेरा आयरन चेक कर सकते हैं?”
  (“I’m exhausted all the time and my periods are heavy. Could we check my iron?”)

Aletheia लूप: समझें · बयान करें

आयरन के मददगार: रेड मीट, दालें और फलियाँ (legumes), टोफ़ू और हरी पत्तेदार सब्ज़ियों में आयरन होता है। विटामिन C शरीर को इसे सोखने में मदद करता है। अगर आप हमेशा थके रहते हैं, तो अंदाज़ा लगाने के बजाय ब्लड टेस्ट करवाने को कहें।

दुभाषिये परिवार के लिए भी हैं। अगर आपके माता-पिता या देखभाल करने वाले (carer) किसी दूसरी भाषा में ज़्यादा सहज हैं, तो क्लिनिक उनके लिए भी मुफ़्त दुभाषिया (interpreter) बुक कर सकता है।

हार्मोनल बदलाव

यह क्या है: हार्मोन आपकी साइकिल, मूड, ऊर्जा, त्वचा और नींद को नियंत्रित करते हैं। ये प्यूबर्टी के दौरान और हर साइकिल में अपने आप बदलते रहते हैं।

जाँच कब करवाएँ: जब लगातार ऐसे लक्षण हों जो ज़िंदगी में रुकावट डालें: बहुत अनियमित साइकिल, पीरियड से पहले मूड में बहुत तेज़ बदलाव, लगातार मुँहासे, बिना वजह थकान।

जानना अच्छा है: ‘हार्मोनल इम्बैलेंस’ (hormonal imbalance) एक ऐसा शब्द है जो आप बहुत सुनेंगे, पर यह कोई निदान नहीं है। अगर कोई यह कहे, तो पूछना ठीक है कि कौन-सा हार्मोन, और कौन-सा टेस्ट इसे दिखाएगा।

आप कह सकते हैं:

- “आपके हिसाब से इसमें कौन-सा हार्मोन शामिल है?”
  (“Which hormone do you think is involved?”)
- “क्या कोई टेस्ट है जो इसे दिखा सके?”
  (“Is there a test that would show that?”)

Aletheia लूप: समझें · बयान करें

स्क्रीन और नींद: देर रात चमकती स्क्रीन आपकी शरीर की घड़ी को और देर की ओर धकेलती है। सोने से एक घंटा पहले स्क्रीन की रोशनी कम करने से सुबह आसान हो सकती है।

✦ यौन और प्रजनन स्वास्थ्य (sexual and reproductive health)

STI (यौन संचारित संक्रमण, sexually transmissible infections)

यह क्या है: ऐसे इन्फ़ेक्शन जो यौन संपर्क से फैलते हैं, जैसे क्लैमिडिया (chlamydia), गोनोरिया (gonorrhoea), हर्पीज़ (herpes) और HPV। ऑस्ट्रेलिया में युवाओं में सबसे ज़्यादा दर्ज होने वाला STI क्लैमिडिया है।

कैसा महसूस हो सकता है: अक्सर कुछ भी नहीं। कभी-कभी असामान्य डिस्चार्ज, पेशाब करते समय जलन, घाव (छाले), खुजली, या सेक्स के दौरान दर्द।

जाँच कब करवाएँ: जब आपने बिना सुरक्षा (कंडोम) के सेक्स किया हो, नया पार्टनर हो, या कोई भी लक्षण हो। टेस्ट आम तौर पर पेशाब का एक जल्दी होने वाला टेस्ट या स्वैब (swab, रुई से लिया गया नमूना) होता है, और यह गोपनीय होता है।

आप कह सकते हैं:

- “मुझे STI चेक करवाना है, प्लीज़।”
  (“I’d like an STI check, please.”)
- “टेस्ट में क्या होता है, और रिज़ल्ट कब मिलेंगे?”
  (“What does the test involve, and when will I get results?”)

Aletheia लूप: समझें · रास्ता खोजें

UTI (मूत्र मार्ग का संक्रमण, urinary tract infection)

यह क्या है: मूत्राशय (bladder) या पेशाब की नली में बैक्टीरिया का इन्फ़ेक्शन। बहुत आम है, और आसानी से ठीक हो जाता है।

कैसा महसूस हो सकता है: पेशाब करते समय जलन या चुभन, बार-बार या अचानक जाने की ज़रूरत, धुँधला या ख़ून वाला पेशाब, निचले पेट में दर्द।

जाँच कब करवाएँ: जब लक्षण एक-दो दिन में ठीक न हों, या बार-बार लौटें। **तुरंत:** बुख़ार, कँपकँपी, या पीठ या बगल में दर्द, जो किडनी इन्फ़ेक्शन का संकेत हो सकता है।

आप कह सकते हैं:

- “पेशाब करते समय जलन होती है और मुझे बार-बार जाना पड़ता है।”
  (“It burns when I wee and I need to go all the time.”)
- “इस साल यह मेरा तीसरा इन्फ़ेक्शन है। क्या हम इसकी वजह देख सकते हैं?”
  (“This is my third one this year. Can we look into why?”)

Aletheia लूप: समझें · बयान करें

कहें "मुझे चिंता है कि..." अपनी चिंता को ज़ोर से नाम देना ("मुझे चिंता है कि यह एंडोमेट्रियोसिस हो सकता है") डॉक्टर को अंदाज़ा लगाने के बजाय सीधे उस पर बात करने में मदद करता है। *("I'm worried this could be endometriosis.")*

जाने से पहले पक्का कर लें। बाहर निकलने से पहले पूछें: "तो अब आगे क्या होगा, और मुझे दोबारा कब आना चाहिए?" *("So what happens next, and when should I come back?")* फिर जवाब लिख लें।

गर्भनिरोधक (contraception)

यह क्या है: गर्भ ठहरने से रोकने के तरीके। विकल्पों में कंडोम, गोली, इम्प्लांट (बाँह में लगाई जाने वाली एक छोटी छड़), हार्मोनल और कॉपर IUD, और इंजेक्शन शामिल हैं। कुछ तरीके भारी या दर्द वाले पीरियड में भी मदद करते हैं।

जाँच कब करवाएँ: जब आप गर्भनिरोधक शुरू करना, बदलना या बंद करना चाहें, या आपको साइड इफ़ेक्ट हो रहे हों। GP, सेक्शुअल हेल्थ क्लिनिक या फ़ैमिली प्लानिंग सेवा गोपनीय रूप से आपको विकल्प समझा सकते हैं।

जानना अच्छा है: कंडोम ही एकमात्र विकल्प है जो STI से भी बचाता है। इमरजेंसी गर्भनिरोधक (emergency contraception, "मॉर्निंग-आफ़्टर पिल") फ़ार्मेसी (केमिस्ट) से बिना पर्चे के मिल जाता है, और जितनी जल्दी लिया जाए उतना बेहतर काम करता है।

आप कह सकते हैं:

- "मैं ऐसे गर्भनिरोधक विकल्पों के बारे में बात करना चाहती/चाहता हूँ जो मेरे लिए ठीक हों।"
  ("I'd like to talk about contraception options that suit me.")
- "क्या इससे मेरे भारी पीरियड में भी मदद मिल सकती है?"
  ("Could this also help with my heavy periods?")

Aletheia लूप: समझें · रास्ता खोजें

थ्रश (thrush)

यह क्या है: वल्वा और योनि का एक आम यीस्ट (फ़ंगल) इन्फ़ेक्शन। यह STI नहीं है, और गंदगी की वजह से नहीं होता।

कैसा महसूस हो सकता है: खुजली, लालिमा, दर्द, और गाढ़ा सफ़ेद डिस्चार्ज जिसमें आम तौर पर बदबू नहीं होती।

जाँच कब करवाएँ: जब यह पहली बार हो, आपको पक्का न हो कि यह थ्रश ही है, यह बार-बार लौटे, या फ़ार्मेसी से लिए इलाज से फ़ायदा न हुआ हो।

आप कह सकते हैं:

- "मुझे लगता है यह थ्रश हो सकता है, पर पक्का नहीं पता।"
  ("I think it might be thrush, but I'm not sure.")
- "यह बार-बार लौट आता है। यह और क्या हो सकता है?"
  ("It keeps coming back. What else could it be?")

Aletheia लूप: समझें · बयान करें

PMDD

प्रीमेंस्ट्रुअल डिस्फ़ोरिक डिसऑर्डर (premenstrual dysphoric disorder)

यह क्या है: पीरियड से पहले के लक्षणों (PMS) का एक गंभीर रूप, जो ज़्यादातर मूड पर असर डालता है। लक्षण पीरियड से एक-दो हफ़्ते पहले शुरू होते हैं और पीरियड शुरू होने के कुछ दिनों में कम हो जाते हैं।

कैसा महसूस हो सकता है: गहरी उदासी, घबराहट, चिड़चिड़ापन या ग़ुस्सा, ख़ुद पर काबू न रहने जैसा लगना, और पेट फूलना या थकान जैसे शारीरिक लक्षण, हर साइकिल में।

जाँच कब करवाएँ: जब पीरियड से पहले मूड में बदलाव का असर स्कूल, काम या रिश्तों पर पड़े। दो साइकिल तक अपना मूड ट्रैक करें ताकि पैटर्न साफ़ दिखे।

आप कह सकते हैं:

- "हर महीने पीरियड से पहले वाले हफ़्ते में मेरा मूड बहुत बदल जाता है।"
  ("My mood changes a lot in the week before my period, every month.")
- "मैंने दो साइकिल तक इसे ट्रैक किया है। क्या यह PMDD हो सकता है?"
  ("I've tracked it for two cycles. Could this be PMDD?")

Aletheia लूप: समझें · बयान करें

✦ मन, दिमाग़ और ऊर्जा

एंग्ज़ायटी / घबराहट (anxiety)

यह क्या है: आपके शरीर का अलार्म सिस्टम। थोड़ी मात्रा में यह काम का है। यह तब समस्या बनता है जब यह बार-बार हो, बहुत तेज़ हो, या जो हो रहा है उसके मुक़ाबले बहुत ज़्यादा हो।

कैसा महसूस हो सकता है: लगातार चिंता, दौड़ते विचार, नींद में परेशानी, तेज़ धड़कन, जी मिचलाना, मांसपेशियों में खिंचाव, चीज़ों से बचना।

जाँच कब करवाएँ: जब यह ज़्यादातर दिनों में, हफ़्तों तक हो, या आपको चीज़ें करने से रोके। headspace (12–25 साल) और आपके GP अच्छी पहली जगह हैं।

आप कह सकते हैं:

- "कुछ समय से मुझे ज़्यादातर दिनों घबराहट रहती है, कभी-कभार नहीं।"
  ("I've felt anxious most days for a while, not just occasionally.")
- "इसका असर स्कूल और नींद पर पड़ रहा है। क्या सहायता मिल सकती है?"
  ("It's affecting school and sleep. What support is there?")

Aletheia लूप: समझें · बयान करें · जुड़ें

थकान (fatigue)

यह क्या है: लगातार बनी रहने वाली थकावट जो आराम से नहीं जाती। व्यस्त दिन के बाद होने वाली आम थकान से अलग।

कैसा महसूस हो सकता है: उठते ही निढाल महसूस करना, दिमाग़ में धुंध (brain fog), छोटे-छोटे काम भी बहुत भारी लगना।

जाँच कब करवाएँ: जब यह हफ़्तों से हो, आपकी ज़िंदगी पर असर डाल रहा हो, या साथ में दूसरे लक्षण हों। इसके कई संभावित कारण हैं (आयरन, थायरॉइड, मानसिक स्वास्थ्य, नींद, इन्फ़ेक्शन), इसलिए इसकी ठीक से जाँच होनी चाहिए।

आप कह सकते हैं:

- "यह आम थकान नहीं है। आराम करने के बाद भी मैं बहुत थकी/थका रहती/रहता हूँ।"
  ("This isn't normal tiredness. I'm exhausted even after resting.")
- "क्या हम संभावित कारण देख सकते हैं?"
  ("Can we look for possible causes?")

Aletheia लूप: समझें · बयान करें

डिप्रेशन / अवसाद (depression)

यह क्या है: उदासी से कहीं ज़्यादा। एक स्वास्थ्य स्थिति जो हफ़्तों या उससे ज़्यादा समय तक आपके सोचने, महसूस करने और काम करने के तरीके पर असर डालती है। यह कोई निजी नाकामी नहीं है।

कैसा महसूस हो सकता है: उदास, फीका या सुन्न महसूस करना, चीज़ों में दिलचस्पी ख़त्म होना, नींद या भूख में बदलाव, कम ऊर्जा, ख़ुद को बेकार या निराश महसूस करना।

जाँच कब करवाएँ: जब यह दो हफ़्ते या उससे ज़्यादा समय से हो। अगर आपके मन में आत्महत्या या ख़ुद को नुक़सान पहुँचाने के विचार आएँ, तो अभी मदद लें: Lifeline को **13 11 14**, Kids Helpline को **1800 55 1800**, या इमरजेंसी में **000** पर कॉल करें।

आप कह सकते हैं:

- "कुछ समय से मैं ख़ुद जैसा महसूस नहीं कर रही/रहा।"
  ("I haven't felt like myself for a while.")
- "मुझे लगता है मुझे अपने मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहायता चाहिए।"
  ("I think I need support with my mental health.")

Aletheia लूप: समझें · बयान करें · जुड़ें

सेंसरी ओवरलोड (sensory overload)

यह क्या है: जब आपका दिमाग़ एक साथ जितनी जानकारी (शोर, रोशनी, छुअन, भीड़) सँभाल सकता है, उससे ज़्यादा उसे मिल जाती है। यह ऑटिस्टिक और ADHD वाले लोगों में आम है, और किसी के भी साथ हो सकता है जो बीमार, बहुत थका या तनाव में हो।

कैसा महसूस हो सकता है: अचानक बहुत भारी लगना, चिड़चिड़ापन या घबराहट। वहाँ से निकल जाने, कान ढकने या चुप हो जाने की ज़रूरत।

अपॉइंटमेंट में: आप अपॉइंटमेंट में बदलाव (adjustments) माँग सकते हैं: शांत कमरा, कम रोशनी, कम लोग, लिखी हुई जानकारी।

आप कह सकते हैं:

- "इस कमरे में मुझे बहुत भारी लग रहा है। क्या हम लाइट थोड़ी कम कर सकते हैं या कोई शांत जगह ढूँढ सकते हैं?"
  ("I'm feeling overwhelmed by the room. Could we dim the lights or find somewhere quieter?")

Aletheia लूप: बयान करें · अपनी बात पर टिकें

ADHD

यह क्या है: दिमाग़ के विकास से जुड़ा एक अंतर (neurodevelopmental difference), जो इस पर असर डालता है कि दिमाग़ ध्यान, गतिविधि और आवेग (impulses) को कैसे नियंत्रित करता है। लड़कियों में अक्सर यह कम दिखने वाला, ध्यान न लगने वाला (inattentive) प्रकार होता है।

कैसा महसूस हो सकता है: ध्यान भटकना, चीज़ें भूल जाना, बहुत कुछ शुरू करना पर कम ख़त्म करना, समय का पता न चलना, अंदर ही अंदर बेचैनी, और 'मास्किंग' (masking, यानी सामान्य दिखने के लिए अपने असली व्यवहार को छिपाना) से थकावट।

यह अक्सर क्यों छूट जाता है: इसे बेतरतीब होना, ख़यालों में खोए रहना, घबराहट या 'कोशिश न करना' समझ लिया जाता है। कई लड़कियों का निदान लड़कों से बाद में होता है।

जाँच कब करवाएँ: जब यह बचपन से चल रहा हो और स्कूल, काम या रिश्तों पर असर डाले। GP आपको जाँच (assessment) के लिए रेफ़र कर सकते हैं।

आप कह सकते हैं:

- “जब से मुझे याद है, मुझे ध्यान लगाने और चीज़ें व्यवस्थित रखने में मुश्किल होती रही है।”
  (“I’ve struggled with focus and organisation for as long as I can remember.”)
- “क्या ADHD के लिए मेरी जाँच हो सकती है?”
  (“Could I be assessed for ADHD?”)

Aletheia लूप: समझें · बयान करें · अपनी बात पर टिकें

ख़ुद को नुक़सान पहुँचाना (self-harm)

यह क्या है: जान-बूझकर ख़ुद को चोट पहुँचाना, अक्सर बहुत भारी भावनाओं से निपटने के एक तरीके के रूप में। यह लोगों के अंदाज़े से ज़्यादा आम है, और इसके लिए देखभाल मिलनी चाहिए, किसी तरह की आलोचना नहीं।

जाँच कब करवाएँ: कभी भी। आप GP, headspace या Kids Helpline (**1800 55 1800**) से बात कर सकते हैं। अगर आप ख़तरे में हैं, या आत्महत्या के बारे में सोच रहे हैं, तो **000** या Lifeline को **13 11 14** पर कॉल करें।

आप कह सकते हैं:

- “मैं ख़ुद को चोट पहुँचा रही/रहा हूँ और मुझे कुछ मदद चाहिए।”
  (“I’ve been hurting myself and I want some help.”)
- “मुझे नहीं पता इसे कैसे रोकूँ, और मुझे सहारा चाहिए।”
  (“I don’t know how to stop, and I need support.”)

Aletheia लूप: समझें · जुड़ें

ईटिंग डिसऑर्डर और बॉडी इमेज (eating disorders and body image)

यह क्या है: खाने, व्यायाम और अपने शरीर को देखने के नज़रिए से जुड़ी गंभीर मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ। ये हर आकार, जेंडर और पृष्ठभूमि के लोगों को प्रभावित करती हैं, और इनसे उबरना संभव है।

कैसा महसूस हो सकता है: खाने, वज़न या शरीर के आकार के बारे में लगातार विचार, खाने को लेकर सख़्त नियम या अपराध-बोध, बहुत ज़्यादा खा लेना (bingeing), खाने के बाद उसकी ‘भरपाई’ करने की कोशिश, ख़ुद पर काबू न रहने जैसा लगना।

जाँच कब करवाएँ: जब खाने या शरीर से जुड़ी चिंताएँ आपके दिन का बड़ा हिस्सा ले रही हों, या आपके किसी क़रीबी को आपकी चिंता हो। जल्दी सहायता लेने से फ़र्क़ पड़ता है। Butterfly Foundation: **1800 33 4673**।

आप कह सकते हैं:

- “मुझे खाने और अपने शरीर को लेकर सच में बहुत चिंता रही है।”
  (“I’ve been really worried about food and my body.”)
- “मुझे लगता है मुझे खाने को लेकर मदद चाहिए।”
  (“I think I need help with my eating.”)

Aletheia लूप: समझें · बयान करें · जुड़ें

ऑटिज़्म (autism)

यह क्या है: जीवन भर रहने वाला, दिमाग़ के विकास से जुड़ा एक अंतर, जो इस पर असर डालता है कि लोग कैसे बातचीत करते हैं, घुलते-मिलते हैं और दुनिया को अनुभव करते हैं। कई ऑटिस्टिक लड़कियों और महिलाओं का निदान देर से होता है, कुछ हद तक इसलिए कि वे ‘मास्क’ करना सीख लेती हैं।

कैसा महसूस हो सकता है: सामाजिक नियम उलझन भरे या थकाने वाले लगना, किसी चीज़ में गहरी, केंद्रित दिलचस्पी, रूटीन की ज़रूरत, आवाज़, रोशनी या बनावट (textures) के प्रति संवेदनशीलता, सँभलने के लिए समय की ज़रूरत।

जाँच कब करवाएँ: जब ये अंतर बचपन से रहे हों और आप ख़ुद को बेहतर समझना चाहें या सहायता पाना चाहें। GP आपसे जाँच के बारे में बात कर सकते हैं।

आप कह सकते हैं:

- "मुझे सामाजिक माहौल हमेशा से बहुत थकाने वाला लगा है, और मैं सोचती/सोचता हूँ कि क्या मैं ऑटिस्टिक हो सकती/सकता हूँ।"
  ("I've always found social situations exhausting, and I wonder if I could be autistic.")
- "क्या मुझे जाँच के लिए रेफ़र किया जा सकता है?"
  ("Could I be referred for an assessment?")

Aletheia लूप: समझें · बयान करें

✦ जब यह लंबे समय तक चले

पुराना / लंबा दर्द (chronic pain)

यह क्या है: तीन महीने से ज़्यादा चलने वाला दर्द। समय के साथ नर्वस सिस्टम (तंत्रिका तंत्र) ज़्यादा संवेदनशील हो सकता है, इसलिए टिशू ठीक हो जाने के बाद भी दर्द जारी रह सकता है। यह असली दर्द है।

कैसा महसूस हो सकता है: लगातार या बार-बार लौटने वाला दर्द, जो नींद, मूड, ध्यान और चलने-फिरने पर असर डालता है।

यह अक्सर क्यों छूट जाता है: जब स्कैन में कुछ नहीं दिखता, तो लोगों से कभी-कभी कह दिया जाता है कि यह 'उनके दिमाग़ में है'। दर्द को सच माने जाने के लिए उसका दिखना ज़रूरी नहीं।

आप कह सकते हैं:

- "यह दर्द महीनों से चल रहा है और मेरी रोज़ की ज़िंदगी पर असर डालता है।"
  ("This pain has been ongoing for months and it affects my daily life.")
- "क्या हम सिर्फ़ कारण नहीं, बल्कि इसे सँभालने के प्लान के बारे में भी बात कर सकते हैं?"
  ("Can we talk about a plan to manage it, not just the cause?")

Aletheia लूप: समझें · बयान करें · अपनी बात पर टिकें

उनके शब्दों में

"मेरी मौसी एंडो (endometriosis) के दर्द को हमेशा बस 'औरतों वाली दिक़्क़त' कहती थीं। जब मैंने बताया कि ऐंठन इतनी बुरी है कि मैं खड़ी नहीं हो पा रही, तो उन्होंने कहा गर्म चाय पियो और चुप रहो। 20 साल की होने तक मुझे पता ही नहीं था कि जो मैं महसूस कर रही थी, उसका कोई नाम भी है।"

23, वियतनामी-ऑस्ट्रेलियाई · Aletheia के साथ साझा किया गया

लंबी बीमारी (chronic condition)

यह क्या है: ऐसी स्वास्थ्य स्थिति जो लंबे समय तक रहती है और जिसे लगातार सँभालना पड़ता है, जैसे अस्थमा, एंडोमेट्रियोसिस, डायबिटीज़ या डिप्रेशन।

जानना अच्छा है: GP एक केयर प्लान (care plan) बना सकते हैं जो आपकी देखभाल को एक साथ जोड़ता है, और जिससे आपको Medicare (ऑस्ट्रेलिया की सरकारी स्वास्थ्य बीमा योजना) की छूट (rebate) वाले एलाइड हेल्थ (allied health, जैसे फ़िज़ियोथेरेपिस्ट,

डाइटीशियन) अपॉइंटमेंट मिल सकते हैं।

आप कह सकते हैं:

- “यह लंबे समय की समस्या लगती है। क्या हम इसे सँभालने का एक प्लान बना सकते हैं?”
  (“This seems to be long-term. Can we make a plan for managing it?”)

Aletheia लूप: समझें · रास्ता खोजें

सूजन (inflammation)

यह क्या है: चोट या इन्फ़ेक्शन पर प्रतिरक्षा प्रणाली की प्रतिक्रिया। थोड़े समय के लिए यह ठीक होने में मदद करती है। लंबे समय तक रहने वाली सूजन कुछ स्थितियों का हिस्सा होती है, जैसे एंडोमेट्रियोसिस, इन्फ़्लेमेटरी बाउल डिज़ीज़ (inflammatory bowel disease) और गठिया (arthritis)।

जानना अच्छा है: ‘सूजन’ अपने आप में एक प्रक्रिया है, निदान नहीं। कुछ ब्लड टेस्ट इसे दिखाते हैं, पर हर सूजन उनमें नहीं दिखती। काम का सवाल यह है कि इसकी वजह क्या हो सकती है।

आप कह सकते हैं:

- “क्या इसके पीछे सूजन से जुड़ी कोई वजह हो सकती है?”
  (“Could there be an inflammatory cause for this?”)
- “कौन-से टेस्ट इसे दिखाने में मदद करेंगे?”
  (“What tests would help show that?”)

Aletheia लूप: समझें · बयान करें

माइग्रेन (migraine)

यह क्या है: एक न्यूरोलॉजिकल (तंत्रिका से जुड़ी) स्थिति, जिसमें तेज़, अक्सर एक तरफ़, धक-धक करने वाला सिरदर्द होता है। पीरियड के आसपास हार्मोन में बदलाव इसे शुरू कर सकते हैं।

कैसा महसूस हो सकता है: धक-धक करता दर्द, जी मिचलाना या उल्टी, रोशनी और आवाज़ से परेशानी। कुछ लोगों को पहले ‘ऑरा’ (aura) होता है, जैसे चमकती रोशनी या टेढ़ी-मेढ़ी लकीरें दिखना।

जाँच कब करवाएँ: जब सिरदर्द बार-बार हो, बढ़ता जाए, या आपको चीज़ें करने से रोके। **तुरंत:** अचानक, बहुत तेज़, ‘अब तक का सबसे बुरा’ सिरदर्द, या कमज़ोरी, उलझन, गर्दन में अकड़न या बुख़ार के साथ सिरदर्द। **000 पर कॉल करें।**

आप कह सकते हैं:

- “मुझे जी मिचलाने के साथ तेज़ सिरदर्द होता है, और इसकी वजह से मैं स्कूल नहीं जा पाती/पाता।”
  (“I get severe headaches with nausea, and they’re stopping me going to school.”)
- “ये मेरे पीरियड के आसपास आते लगते हैं। क्या इनका आपस में कोई संबंध हो सकता है?”
  (“They seem to come around my period. Could that be connected?”)

Aletheia लूप: समझें · बयान करें

✦ इलाज और स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़े शब्द

निदान (diagnosis)

यह क्या है: आपकी कहानी, जाँच (examination) और कभी-कभी टेस्ट के आधार पर यह पता लगाना कि आपके लक्षणों की वजह क्या है। इसमें कई अपॉइंटमेंट लग सकते हैं।

जानना अच्छा है: डॉक्टर दूसरी संभावनाओं को ख़ारिज करते हुए एक 'वर्किंग डायग्नोसिस' (working diagnosis, अस्थायी निदान) दे सकते हैं। यह पूछना ठीक है कि और किन चीज़ों पर विचार किया जा रहा है।

आप कह सकते हैं:

- "यह क्या हो सकता है?"
  ("What could this be?")
- "आप और किन चीज़ों पर विचार कर रहे हैं, और हम उन्हें कैसे ख़ारिज करेंगे?"
  ("What else are you considering, and how will we rule it out?")

Aletheia लूप: समझें · रास्ता खोजें

सूचित सहमति (informed consent)

यह क्या है: किसी टेस्ट या इलाज के लिए हाँ कहना, यह समझने के बाद कि वह क्या है, क्यों सुझाया जा रहा है, उसके जोखिम क्या हैं और दूसरे विकल्प क्या हैं। आप सवाल पूछ सकते हैं, समय ले सकते हैं, मना कर सकते हैं या अपना फ़ैसला बदल सकते हैं।

अगर आप 18 से कम हैं: 18 से कम उम्र में भी, अगर डॉक्टर को लगता है कि आप फ़ैसले को समझते हैं, तो आप आम तौर पर ख़ुद सहमति दे सकते हैं (इसे 'mature minor' यानी समझदार नाबालिग कहा जाता है)। सटीक नियम हर राज्य में अलग हैं।

आप कह सकते हैं:

- "क्या आप समझा सकते हैं कि इसमें क्या-क्या होगा?"
  ("Can you explain what this involves?")
- "मेरे विकल्प क्या हैं, इंतज़ार करने के विकल्प समेत?"
  ("What are my options, including waiting?")
- "मुझे इस बारे में सोचने के लिए थोड़ा समय चाहिए।"
  ("I'd like some time to think about it.")

Aletheia लूप: रास्ता खोजें · अपनी बात पर टिकें

गोपनीयता (confidentiality)

यह क्या है: स्वास्थ्य विशेषज्ञों को आपकी जानकारी निजी रखनी होती है, कुछ सीमित मामलों को छोड़कर, जैसे जब किसी को गंभीर नुक़सान का ख़तरा हो।

अगर आप युवा हैं: 14 साल की उम्र से, Medicare को आम तौर पर आपके क्लेम (claims) की जानकारी माता-पिता को देने से पहले आपकी सहमति चाहिए। 15 साल से आप अपना ख़ुद का Medicare कार्ड ले सकते हैं।

आप कह सकते हैं:

- "क्या यह गोपनीय रहेगा?"
  ("Will this stay confidential?")

- "क्या कुछ ऐसा है जो आपको किसी को बताना पड़ेगा, और किसे?"
  ("Is there anything you'd have to share, and with whom?")

Aletheia लूप: रास्ता खोजें · अपनी बात पर टिकें

रेफ़रल (referral)

यह क्या है: आपके GP की ओर से किसी विशेषज्ञ (specialist) या सेवा को लिखा गया पत्र। ज़्यादातर विशेषज्ञों के लिए Medicare की छूट पाने के लिए रेफ़रल ज़रूरी होता है।

इनके बारे में पूछें: क्यों, किसके पास, कितना खर्च होगा, कितना इंतज़ार करना होगा, और रेफ़रल कितने समय तक वैध रहेगा। सरकारी (public) क्लिनिक कम खर्चीले हो सकते हैं, पर वहाँ इंतज़ार लंबा होता है।

आप कह सकते हैं:

- "क्या यहाँ किसी विशेषज्ञ से मदद मिलेगी?"
  ("Would a specialist help here?")
- "क्या कोई सरकारी विकल्प है, या कोई जो पास में हो?"
  ("Is there a public option, or someone closer?")

Aletheia लूप: रास्ता खोजें · कदम उठाएँ

अनजाना पूर्वाग्रह (implicit bias)

यह क्या है: ऐसी धारणाएँ जो लोग बिना एहसास किए रखते हैं, और जो तय करती हैं कि किसके दर्द पर भरोसा किया जाए और किसकी जाँच की जाए। विक्टोरिया की 'महिलाओं के दर्द पर जाँच' (Inquiry into Women's Pain) में हर तीन में से एक महिला ने कहा कि उन्हें स्वास्थ्यकर्मियों ने अनसुना किया या उनकी बात टाल दी।

यह क्यों मायने रखता है: पूर्वाग्रह हमेशा जान-बूझकर नहीं होता, पर इसके असली असर होते हैं। इसे पहचानने से आप समझ सकते हैं कि आपकी बात टाली जाना आपकी कमी नहीं है।

आप कह सकते हैं:

- "मुझे नहीं लगता कि मेरी परेशानी अभी तक पूरी तरह समझी गई है।"
  ("I don't feel my concerns have been fully understood yet.")
- "क्या हम मेरे लक्षणों को एक बार फिर देख सकते हैं?"
  ("Can we take another look at my symptoms?")

Aletheia लूप: समझें · अपनी बात पर टिकें · बदलाव लाएँ

दूसरी राय (second opinion)

यह क्या है: उसी समस्या के लिए किसी दूसरे स्वास्थ्य विशेषज्ञ से मिलना। यह स्वास्थ्य सेवा का एक सामान्य हिस्सा है, और इसके लिए किसी की इजाज़त की ज़रूरत नहीं।

जानना अच्छा है: आप अपने टेस्ट रिज़ल्ट की कॉपी साथ ले जाने के लिए माँग सकते हैं।

आप कह सकते हैं:

- "मैं दूसरी राय लेना चाहती/चाहता हूँ।"
  ("I'd like a second opinion.")

- “क्या मुझे अपने रिज़ल्ट की कॉपी मिल सकती है?”
  (“Could I have a copy of my results?”)

Aletheia लूप: अपनी बात पर टिकें · कदम उठाएँ

उनके शब्दों में

“स्कूल में लड़कियाँ एक-दूसरे से कहती थीं कि पहली बार सेक्स करने पर गर्भ नहीं ठहरता। हम सब किसी न किसी को जानते थे जो इस पर यक़ीन करता था। मुझे आज भी याद है, मेरी एक दोस्त अपनी पहली बार के बाद बाथरूम में रो रही थी। उसे लगा था वो सुरक्षित है, पर बाद में पता चला कि ऐसा नहीं था।”

21, ऑस्ट्रेलियाई यूनिवर्सिटी छात्रा · Aletheia के साथ साझा किया गया

अपने लिए ख़ुद बोलना (self-advocacy)

यह क्या है: अपनी ज़रूरतों और अपनी सेहत के लिए आवाज़ उठाना। इसका मतलब ज़ोर से बोलना या पूरे आत्मविश्वास में होना नहीं है। यह एक सवाल हो सकता है, एक ठहराव, या एक बार यह कहना कि “मुझे समझ नहीं आया”।

आप कह सकते हैं:

- “यह मेरे लिए ज़रूरी है।”
  (“This is important to me.”)
- “मैं इसे और अच्छी तरह समझना चाहती/चाहता हूँ।”
  (“I’d like to understand this better.”)

Aletheia लूप: अपनी बात पर टिकें

दवाइयाँ और साइड इफ़ेक्ट

यह क्या है: डॉक्टर की लिखी दवाओं के लिए पर्चा (script / prescription) चाहिए। कई दवाइयाँ Pharmaceutical Benefits Scheme (PBS, सरकारी दवा-छूट योजना) के ज़रिए सस्ती मिलती हैं, और कंसेशन कार्ड (concession card, रियायती कार्ड) वालों को कम पैसे देने पड़ते हैं।

जानना अच्छा है: फ़ार्मासिस्ट (केमिस्ट) दवाओं के विशेषज्ञ होते हैं, और आप उनसे कुछ भी पूछ सकते हैं, मुफ़्त में, बिना अपॉइंटमेंट के।

आप कह सकते हैं:

- “यह किस लिए है, और इसका असर दिखने में कितना समय लगेगा?”
  (“What is this for, and how long until it works?”)
- “मुझे किन साइड इफ़ेक्ट पर ध्यान देना चाहिए, और अगर वे हों तो क्या करूँ?”
  (“What side effects should I look out for, and what should I do if I get them?”)

Aletheia लूप: रास्ता खोजें · कदम उठाएँ

टेस्ट और स्कैन

यह क्या है: ब्लड टेस्ट, पेशाब के टेस्ट, स्वैब, अल्ट्रासाउंड और दूसरे स्कैन किसी चीज़ की पुष्टि करने या उसे ख़ारिज करने में मदद करते हैं। नॉर्मल रिज़ल्ट का मतलब यह नहीं कि कुछ भी गड़बड़ नहीं है, बस यह कि इस टेस्ट में कुछ नहीं दिखा।

इनके बारे में पूछें: टेस्ट किस लिए है, उसमें क्या होता है, कितना खर्च होगा, रिज़ल्ट कैसे मिलेंगे, और अगर रिज़ल्ट नॉर्मल आया तो आगे क्या होगा।

आप कह सकते हैं:

- "यह टेस्ट किस चीज़ को देख रहा है?"
  ("What is this test looking for?")
- "अगर रिज़ल्ट नॉर्मल आया, तो अगला कदम क्या होगा?"
  ("If it comes back normal, what's the next step?")

Aletheia लूप: रास्ता खोजें · अपनी बात पर टिकें

My Health Record

यह क्या है: आपकी स्वास्थ्य जानकारी का राष्ट्रीय ऑनलाइन सारांश, जैसे दवाइयाँ, टेस्ट रिज़ल्ट और टीके (immunisations)। 14 साल की उम्र से आप अपना रिकॉर्ड ख़ुद सँभाल सकते हैं, और माता-पिता को उसकी अपने-आप पहुँच नहीं रहती।

आप कह सकते हैं:

- "क्या इसे मेरे My Health Record पर अपलोड किया जा सकता है?"
  ("Can this be uploaded to my My Health Record?")

Aletheia लूप: रास्ता खोजें

उनके शब्दों में

"मैं अपनी माँ को PCOS के बारे में डॉक्टर के नोट्स समझाने के लिए एक ट्रांसलेटर ऐप इस्तेमाल कर रही थी। पर जब मैंने 'ovulation' टाइप किया, तो उसने कुछ ऐसा दिखा दिया जैसे 'अंडे का समय'। मेरी माँ हँस पड़ीं, और फिर बात को टाल दिया। जब शब्द ही मज़ाक़ जैसा लगे, तो किसी गंभीर चीज़ को कैसे समझाएँ?"

21, पाकिस्तानी-ऑस्ट्रेलियाई यूनिवर्सिटी छात्रा · Aletheia के साथ साझा किया गया

बयान करें

04 आपके लक्षणों की कहानी

डॉक्टर पैटर्न में सोचते हैं: क्या, कहाँ, कब, कितना। जो आप महसूस कर रहे हैं उसे छह छोटी लाइनों में बदल लें, तो आप उसे तीस सेकंड में कह सकते हैं, घबराहट में भी।

मेरे लक्षणों की कहानी: छह लाइनें · तीस सेकंड

लाइन	उदाहरण	इसमें क्या लिखें
क्या	तेज़, ऐंठन वाला दर्द	कैसा महसूस होता है, आपके अपने शब्दों में
कहाँ	निचला पेट, बाईं तरफ़, पीठ तक जाता है	ठीक-ठीक कहाँ, और क्या यह फैलता है?
कब	हर पीरियड के पहले 2 दिन, 18 महीनों से	कब शुरू हुआ, पैटर्न, कितनी देर रहता है
कितना	आम तौर पर 6, सबसे बुरा 9। इस टर्म में स्कूल के 5 दिन छूटे।	आपका नंबर, और साथ में यह कि दर्द आपको क्या करने से रोकता है
अब तक	आइबुप्रोफ़ेन (ibuprofen) से थोड़ा फ़र्क़ पड़ता है। गर्म सिकाई। काफ़ी नहीं।	आप पहले से क्या आज़मा चुके हैं
मुझे चाहिए	वजह जानना, और एक ऐसा प्लान जो काम करे	आज के अपॉइंटमेंट से आपको क्या चाहिए

क्या और कहाँ

एहसास बताने वाले शब्द इस्तेमाल करें: ऐंठन, तेज़/चुभने वाला, जलन, धक-धक, खिंचाव/नीचे की ओर खींचता हुआ, दबाव। फिर ठीक जगह बताएँ, और यह कि दर्द फैलता है या नहीं।

आप कह सकते हैं:

- "तेज़ दर्द, नीचे बाईं तरफ़, पीठ तक जाता है।"
  ("Sharp, low on the left, into my back.")

कब और कितना

यह कब शुरू हुआ, कब होता है, कितनी देर रहता है। अपना आम नंबर और सबसे बुरा नंबर बताएँ, और साथ में यह कि यह आपको क्या करने से रोकता है।

आप कह सकते हैं:

- "आम तौर पर 5, सबसे बुरा 8। स्कूल का पहला दिन छूट जाता है।"
  ("Usually 5, worst 8. I miss the first day of school.")

अब तक, और मुझे क्या चाहिए

आपने क्या आज़माया है, और आज आपको क्या चाहिए: कोई स्पष्टीकरण, कोई टेस्ट, कोई प्लान, रेफ़रल, या बस यह कि आप पर भरोसा किया जाए।

आप कह सकते हैं:

- "मैं जानना चाहती/चाहता हूँ कि इसकी वजह क्या है।"
  ("I'd like to find out what's causing it.")

दर्द को इस हिसाब से नंबर दें कि वह आपको क्या करने से रोकता है

नंबर (0–10)	इसका मतलब
0	कोई दर्द नहीं
2	महसूस होता है, पर काम चलता रहता है
4	ध्यान भटकाता है, ब्रेक चाहिए
6	ध्यान लगाना या चलना-फिरना मुश्किल
8	रुककर लेटना पड़ता है
10	जितना बुरा मैं सोच सकती/सकता हूँ, उतना

अपना आम नंबर और सबसे बुरा नंबर, दोनों बताएँ: "आम तौर पर 4, सबसे बुरा 8।" *("Usually 4, at worst 8.")*

✎ दो-तीन साइकिल तक ट्रैक करें

कुछ हफ़्तों के नोट्स "कभी-कभी बुरा होता है" को एक ऐसे पैटर्न में बदल देते हैं जिसे कोई भी देख सके। ब्लीडिंग, दर्द, मूड, ऊर्जा और छूटे हुए दिन ट्रैक करें। Aletheia की Self-Advocacy Journal में ट्रैकर पहले से बना हुआ है।

उनके शब्दों में

"मैं अपनी माँ को PCOS के बारे में डॉक्टर के नोट्स समझाने के लिए एक ट्रांसलेटर ऐप इस्तेमाल कर रही थी। पर जब मैंने 'ovulation' टाइप किया, तो उसने कुछ ऐसा दिखा दिया जैसे 'अंडे का समय'। मेरी माँ हँस पड़ीं, और फिर बात को टाल दिया। जब शब्द ही मज़ाक़ जैसा लगे, तो किसी गंभीर चीज़ को कैसे समझाएँ?"

21, पाकिस्तानी-ऑस्ट्रेलियाई यूनिवर्सिटी छात्रा · Aletheia के साथ साझा किया गया

जब आपके पास अपनी भावनाओं को बताने के शब्द होते हैं, तो सब कुछ बदल जाता है। आप बेहतर सवाल पूछते हैं। आप ऐसे पैटर्न पहचानते हैं जो दूसरों से छूट सकते हैं।

नोट्स से पढ़ना बिल्कुल नॉर्मल है। अपनी छह लाइनें फ़ोन पर या Self-Advocacy Journal में लिखें, और उन्हें पढ़कर सुनाएँ। डॉक्टर ख़ुद दिन भर यही करते हैं।

रास्ता खोजें

05 अपॉइंटमेंट से पहले, उसके दौरान और बाद में

स्वास्थ्य सेवाएँ उलझन भरी लग सकती हैं, इसलिए नहीं कि उन्हें समझना नामुमकिन है, बल्कि इसलिए कि कोई आपको सिखाता ही नहीं कि वे कैसे काम करती हैं। कहाँ जाना है, कितना खर्च होगा और क्या साथ ले जाना है, यह जानने से पूरा अनुभव बदल जाता है।

1 · पहले	2 · दौरान	3 · आख़िर में	4 · बाद में
अपने लक्षणों की कहानी लिखें **अपनी सबसे ज़रूरी 1–3 परेशानियाँ तय करें** **ज़रूरत हो तो लंबा अपॉइंटमेंट बुक करें** **किसी सपोर्ट पर्सन को चुनें (अपनी मर्ज़ी से)**	सबसे बड़ी परेशानी से शुरू करें अपनी कहानी इस्तेमाल करें: क्या, कहाँ, कब, कितना पूछें: “यह क्या हो सकता है?” जो सुना, उसे दोहराकर पक्का करें	प्लान क्या है? मुझे किन बातों पर ध्यान रखना है? मुझे दोबारा कब आना है? क्या यह मेरी फ़ाइल में लिखा जा सकता है?	जो कहा गया उसे लिख लें ट्रैक करते रहें फ़ॉलो-अप अपॉइंटमेंट बुक करें ठीक नहीं हुआ? अगला कदम उठाएँ

कहाँ जाएँ

कैसे	सेवा	जानने लायक बात
सीधे जाएँ	GP या यूथ GP	ज़्यादातर चीज़ों के लिए पहली जगह। आगे रेफ़र कर सकते हैं।
सीधे जाएँ	headspace	12–25 साल। मुफ़्त या कम खर्च। रेफ़रल की ज़रूरत नहीं।
सीधे जाएँ	सेक्शुअल हेल्थ क्लिनिक	गोपनीय, अक्सर मुफ़्त। कुछ में Medicare की ज़रूरत नहीं।
सीधे जाएँ	कम्युनिटी हेल्थ (सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र)	आम तौर पर रेफ़रल की ज़रूरत नहीं।
आम तौर पर रेफ़रल या प्लान से	विशेषज्ञ (specialist)	आम तौर पर GP के रेफ़रल से (Medicare छूट के लिए ज़रूरी)।
आम तौर पर रेफ़रल या प्लान से	साइकोलॉजिस्ट (psychologist)	GP से मिला Mental Health Treatment Plan साल में 10 सेशन तक की छूट देता है।
जल्दी या तुरंत मदद	फ़ार्मासिस्ट	सलाह, बिना अपॉइंटमेंट।
जल्दी या तुरंत मदद	Urgent Care Clinic	बिना बुकिंग जा सकते हैं। जान के ख़तरे वाली स्थिति के लिए नहीं।
जल्दी या तुरंत मदद	अस्पताल का ED (इमरजेंसी विभाग) · 000	गंभीर या आपातकालीन स्थिति।

पक्का नहीं कि कितना ज़रूरी है? healthdirect: **1800 022 222**, 24/7 (दिन-रात)। पूरा नक्शा, खर्च और क्या साथ ले जाना है, यह सब Aletheia Health Navigator में देखें।

ऑस्ट्रेलिया में खर्च और पहुँच

सवाल	छोटा जवाब

क्या कोई खर्च होगा?	bulk bill करने वाले GP सीधे Medicare से पैसे लेते हैं, तो आपको कुछ नहीं देना पड़ता। प्राइवेट बिलिंग में आप पहले पूरे पैसे देते हैं और बाद में कुछ हिस्सा वापस क्लेम करते हैं। बुकिंग करते समय पूछें: “क्या आप युवाओं के लिए bulk bill करते हैं?” *(“Do you bulk bill young people?”)*
क्या मुझे Medicare कार्ड चाहिए?	इससे मदद मिलती है। 15 साल से आप अपना ख़ुद का कार्ड ले सकते हैं। कई सेक्शुअल हेल्थ क्लिनिक और headspace सेंटर बिना कार्ड के भी आपको देख सकते हैं।
साइकोलॉजिस्ट के सेशन पर छूट कैसे मिलेगी?	आपके नियमित GP एक Mental Health Treatment Plan बना सकते हैं, जिससे साल में 10 व्यक्तिगत सेशन तक Medicare छूट मिलती है। headspace के लिए रेफ़रल की ज़रूरत नहीं।
अगर मुझे दुभाषिया चाहिए तो?	बुकिंग करते समय कहें। GP, TIS National के ज़रिए मुफ़्त में दुभाषिया बुक कर सकते हैं।
क्या फ़ोन या वीडियो पर हो सकता है?	हाँ। टेलीहेल्थ (telehealth) फ़ॉलो-अप, रिज़ल्ट और मानसिक स्वास्थ्य के अपॉइंटमेंट के लिए अच्छा काम करता है।

बुकिंग करते समय

आप कह सकते हैं:

- “मुझे लंबा अपॉइंटमेंट चाहिए। मुझे कुछ बातों पर चर्चा करनी है।”
  (“I’d like a long appointment. I have a few things to discuss.”)
- “क्या आप bulk bill करते हैं?”
  (“Do you bulk bill?”)
- “क्या मैं किसी महिला GP से मिल सकती/सकता हूँ?”
  (“Could I see a female GP?”)

जाने से पहले

आप कह सकते हैं:

- “प्लान क्या है?”
  (“What’s the plan?”)
- “किन बातों पर मुझे जल्दी वापस आना चाहिए?”
  (“What should make me come back sooner?”)
- “क्या आप इसे मेरी फ़ाइल में लिख सकते हैं?”
  (“Could you note this in my file?”)

डॉक्टर से अकेले मिलना

आप GP से अकेले मिलने के लिए कह सकते हैं, या अपॉइंटमेंट के कुछ हिस्से के लिए बिना माता-पिता के कमरे में रहने के लिए। डॉक्टर अक्सर किशोरों को यह विकल्प ख़ुद ही देते हैं।

15 साल से आप अपना Medicare कार्ड ले सकते हैं। 14 साल से, Medicare को आम तौर पर आपके क्लेम की जानकारी माता-पिता से साझा करने के लिए आपकी सहमति चाहिए, और आप अपना My Health Record ख़ुद सँभाल सकते हैं।

आप कह सकते हैं:

- “क्या मुझे डॉक्टर के साथ कुछ समय अकेले मिल सकता है?”
  (“Could I have some time with the doctor on my own?”)

दवा के बारे में पूछने लायक सवाल

यह किस लिए है? इसे कैसे और कब लेना है? असर दिखने में कितना समय लगेगा? कौन-से साइड इफ़ेक्ट आम हैं, और किन पर मुझे वापस आना चाहिए? अगर एक ख़ुराक छूट जाए तो क्या करूँ?

फ़ार्मासिस्ट इनका जवाब मुफ़्त में, बिना अपॉइंटमेंट के दे सकते हैं।

आप कह सकते हैं:

- "क्या इसका कोई सस्ता जेनेरिक (generic) वर्ज़न है?"
  ("Is there a cheaper generic version?")

स्कूल, यूनिवर्सिटी या काम पर अपनी बात रखना

सेहत का असर बाक़ी हर चीज़ पर पड़ता है। आप स्पेशल कंसिडरेशन (special consideration), समय-सीमा बढ़ाने (extensions), शांत जगह, आराम के ब्रेक या दूसरे बदलावों के लिए कह सकते हैं। मेडिकल सर्टिफ़िकेट या आपके GP का पत्र मदद कर सकता है।

स्कूल का वेलबीइंग स्टाफ़, स्टूडेंट सपोर्ट सेवाएँ और HR, सब आपकी टीम का हिस्सा हो सकते हैं।

आप कह सकते हैं:

- "मुझे एक स्वास्थ्य समस्या है जिसका असर मेरी पढ़ाई पर पड़ रहा है। क्या सहायता मिल सकती है?"
  ("I have a health condition that's affecting my study. What support is available?")

यौन स्वास्थ्य और गोपनीय देखभाल

सेक्शुअल हेल्थ क्लिनिक गर्भनिरोधक, STI टेस्टिंग, गर्भावस्था से जुड़े सवालों और आपके शरीर से जुड़े सवालों के लिए गोपनीय और बिना आलोचना के देखभाल देते हैं। कई मुफ़्त हैं, और कुछ बिना Medicare कार्ड के भी आपको देख सकते हैं।

आपकी सेहत इसलिए कम ज़रूरी नहीं हो जाती कि उसके बारे में बात करना असहज है। आपको पूछने का हक़ है। आपको जानने का हक़ है।

आप कह सकते हैं:

- "मैं अपने यौन स्वास्थ्य के बारे में कुछ सवाल पूछना चाहती/चाहता हूँ।"
  ("I'd like to ask some questions about my sexual health.")
- "मुझे टेस्ट करवाना है।"
  ("I'd like to get tested.")

मानसिक स्वास्थ्य सहायता

हालत बिगड़ने तक इंतज़ार करने की ज़रूरत नहीं। headspace (12–25 साल) मुफ़्त या कम खर्च पर है, बिना रेफ़रल के। आपके नियमित GP एक Mental Health Treatment Plan बना सकते हैं, जिससे साल में 10 साइकोलॉजी सेशन तक Medicare छूट मिलती है। Kids Helpline (5–25 साल): **1800 55 1800**, 24/7। Lifeline: **13 11 14**। Beyond Blue: **1300 22 4636**।

मदद माँगना आख़िरी रास्ता नहीं है। यह एक सही पहला कदम है।

आप कह सकते हैं:

- "मुझे लगता है मुझे किसी से बात करने की ज़रूरत है।"
  ("I think I need someone to talk to.")
- "मैं जैसा महसूस कर रही/रहा हूँ, उसके लिए मुझे सहायता चाहिए।"
  ("I'd like support for how I've been feeling.")

बुकिंग करते समय पूछें। “क्या आप युवाओं के लिए bulk bill करते हैं?” और “क्या मुझे लंबा अपॉइंटमेंट मिल सकता है?” इस पैक के दो सबसे काम के सवाल हैं। *(“Do you bulk bill young people?” / “Can I have a long appointment?”)*

06 जब आपकी बात न सुनी जाए

डॉक्टर द्वारा बात टाले जाने (medical dismissal) से निपटना · अपनी बात पर टिकें

हो सकता है आप किसी अपॉइंटमेंट से यह जानते हुए बाहर निकलें कि कुछ ठीक नहीं हुआ। शायद आपको बीच में टोका गया, जल्दबाज़ी की गई, या कुछ भी जाँचने से पहले कह दिया गया कि यह "बस तनाव" है। वह एहसास मायने रखता है।

मेडिकल डिसमिसल (medical dismissal, यानी आपकी तकलीफ़ को बिना ठीक से जाँचे टाल देना) हमेशा साफ़ नहीं दिखता। यह विनम्र भाषा में भी हो सकता है। यह उन लोगों से भी हो सकता है जिनकी नीयत अच्छी है। यह भाग टकराव के बारे में नहीं है। यह स्पष्टता के बारे में है: हर स्थिति में क्या हो रहा हो सकता है, आप क्या कह सकते हैं, और अगला कदम क्या है। इसे धीरे से कहें या मज़बूती से, जैसे आपको सहज लगे। अपनी बात रखने का कोई एक तरीका नहीं होता।

आप सुनते हैं: "यह शायद बस तनाव है।"

क्या हो रहा हो सकता है: तनाव सच में शरीर पर असर डालता है। पर कभी-कभी यह बात शारीरिक कारणों की जाँच से पहले ही कह दी जाती है।

आप कह सकते हैं:

- "मैं समझती/समझता हूँ कि तनाव की भूमिका हो सकती है। फिर भी मैं शारीरिक कारणों को ख़ारिज करना चाहती/चाहता हूँ।"
  ("I understand stress can play a role. I'd still like to rule out physical causes.")
- "इसे तनाव मानने से पहले आप क्या-क्या चेक करना चाहेंगे?"
  ("What would you want to check before putting this down to stress?")

अगला कदम → पूछें कि किस बात से उनकी राय बदलेगी, और अगर ठीक न हो तो कब वापस आना है।

आप सुनते हैं: "आपकी उम्र इसके लिए बहुत कम है।"

क्या हो रहा हो सकता है: कई स्थितियाँ, जैसे एंडोमेट्रियोसिस, PMOS (PCOS), ADHD और डिप्रेशन, किशोरावस्था में शुरू हो सकती हैं।

आप कह सकते हैं:

- "मैं समझती/समझता हूँ कि मैं छोटी/छोटा हूँ, पर इसका असर मुझ पर अभी पड़ रहा है।"
  ("I understand I'm young, but this is affecting me now.")
- "क्या हम मेरी उम्र से हटकर इसकी ठीक से जाँच कर सकते हैं?"
  ("Can we look into it properly, regardless of my age?")

अगला कदम → अपना ट्रैकर साथ लाएँ: महीनों का पैटर्न आसानी से टाला नहीं जा सकता।

आप सुनते हैं: "यह नॉर्मल है।"

क्या हो रहा हो सकता है: कोई चीज़ आम हो सकती है, और फिर भी आपके लिए सहने लायक न हो।

आप कह सकते हैं:

- "मुझे पता है यह आम हो सकता है, पर मेरे लिए यह सहने लायक नहीं है।"
  ("I know it may be common, but it isn't manageable for me.")
- "किस स्थिति में इसकी जाँच की ज़रूरत होगी?"
  ("At what point would this need investigating?")

अगला कदम → बताएँ कि यह आपको क्या करने से रोकता है। असर को टालना किसी नंबर को टालने से ज़्यादा मुश्किल है।

आप सुनते हैं: **"आप ज़रूरत से ज़्यादा प्रतिक्रिया दे रहे हैं।"**

क्या हो रहा हो सकता है: आप कितने शांत दिखते हैं, इससे यह पता नहीं चलता कि आप क्या महसूस कर रहे हैं।

आप कह सकते हैं:

- "मेरे लिए यह बड़ी बात है, और इसका असर मेरी ज़िंदगी पर पड़ रहा है।"
  ("It feels significant to me, and it's affecting my life.")
- "मैं चाहती/चाहता हूँ कि हम मेरी प्रतिक्रिया के बजाय इसकी वजह पर ध्यान दें।"
  ("I'd like to focus on the cause rather than my reaction.")

अगला कदम → कहें कि आपकी परेशानी आपकी फ़ाइल में दर्ज की जाए।

आप सुनते हैं: **"इतना दर्द नहीं होना चाहिए।"**

क्या हो रहा हो सकता है: दर्द निजी होता है। असली माने जाने के लिए उसका किसी की उम्मीद से मेल खाना ज़रूरी नहीं।

आप कह सकते हैं:

- "मैं आपसे दर्द के स्तर पर सहमत होने को नहीं कह रही/रहा। मैं इसे समझने में मदद माँग रही/रहा हूँ।"
  ("I'm not asking you to agree with the level of pain. I'm asking for help understanding it.")
- "यह लगातार होता है, और समय के साथ बढ़ रहा है।"
  ("It's consistent, and it's getting worse over time.")

अगला कदम → अपने लक्षणों की कहानी इस्तेमाल करें, और पूछें कि यह और क्या हो सकता है।

आप सुनते हैं: **(आपको बात के बीच में टोक दिया जाता है।)**

क्या हो रहा हो सकता है: व्यस्त क्लिनिकों में टोकना आम है, और इससे ज़रूरी जानकारी छूट सकती है।

आप कह सकते हैं:

- "आगे बढ़ने से पहले मैं अपनी बात पूरी करना चाहती/चाहता हूँ।"
  ("I'd like to finish explaining this before we move on.")
- "एक और हिस्सा है जो मुझे लगता है ज़रूरी है।"
  ("There's one more part that I think is important.")

अगला कदम → अपने नोट्स सामने रखें, और वहीं से फिर शुरू करें जहाँ आप रुके थे।

आप सुनते हैं: **(ऐसे मेडिकल शब्द जो आपको समझ नहीं आते।)**

क्या हो रहा हो सकता है: डॉक्टर और स्वास्थ्यकर्मी छोटे तकनीकी शब्दों में बात करते हैं। यह पक्का करना उनका काम है कि आप समझें।

आप कह सकते हैं:

- "क्या आप इसे आसान शब्दों में समझा सकते हैं?"
  ("Could you explain that in simpler terms?")
- "तो बस पक्का करने के लिए, आप कह रहे हैं कि... क्या यह सही है?"
  ("So, just to check, you're saying... Is that right?")

अगला कदम → इसे लिखकर देने के लिए कहें, या कुछ ऐसा जो आप घर पर पढ़ सकें।

आप सुनते हैं: "ठीक है, तो हम बस—" (आपको जल्दबाज़ी महसूस होती है)

क्या हो रहा हो सकता है: अपॉइंटमेंट छोटे होते हैं। जब चीज़ें बहुत तेज़ी से चलती हैं, तो ज़रूरी बातें छूट जाती हैं।

आप कह सकते हैं:

- "मुझे नहीं लगता कि मैंने अभी सब कुछ बता दिया है।"
  ("I don't feel I've explained everything yet.")
- "क्या हम इसे ठीक से देखने के लिए एक और अपॉइंटमेंट बुक कर सकते हैं?"
  ("Could we book another appointment to go through this properly?")

अगला कदम → अगली बार लंबा अपॉइंटमेंट बुक करें और अपनी सबसे बड़ी परेशानी से शुरू करें।

आप सुनते हैं: "चलो, थोड़ा इंतज़ार करके देखते हैं।" (आपको गंभीरता से नहीं लिया जा रहा)

क्या हो रहा हो सकता है: इंतज़ार करना ठीक हो सकता है, पर सिर्फ़ एक प्लान के साथ।

आप कह सकते हैं:

- "इसका असर मुझ पर लगातार पड़ रहा है। मेरे लिए ज़रूरी है कि हम इसकी जाँच करें।"
  ("This has been affecting me consistently. It's important to me that we look into it.")
- "हम किन बातों पर नज़र रखेंगे, और मुझे कब वापस आना है?"
  ("What are we watching for, and when do I come back?")

अगला कदम → अगर फिर भी लगे कि आपकी बात नहीं सुनी गई, तो दूसरी राय माँगें।

आप सुनते हैं: (आपको डर या दबाव महसूस होता है।)

क्या हो रहा हो सकता है: कमरे में ताक़त का असंतुलन है। आपको आत्मविश्वास का दिखावा करने की ज़रूरत नहीं।

आप कह सकते हैं:

- "आगे बढ़ने से पहले मैं कुछ सवाल पूछना चाहती/चाहता हूँ।"
  ("I'd like to ask a few questions before we continue.")
- "मुझे इसे समझने के लिए एक पल चाहिए।"
  ("I need a moment to process this.")

अगला कदम → किसी सपोर्ट पर्सन को साथ लाएँ, या रुककर बाद में वापस आने के लिए कहें।

आप सुनते हैं: "तो, आगे बढ़ें?" (आप तैयार नहीं हैं)

क्या हो रहा हो सकता है: ज़्यादातर फ़ैसले तुरंत लेने ज़रूरी नहीं होते। आपको समय लेने का हक़ है।

आप कह सकते हैं:

- "फ़ैसला लेने से पहले मुझे सोचने के लिए थोड़ा समय चाहिए।"
  ("I'd like some time to think before deciding.")
- "क्या थोड़ा इंतज़ार करने में कोई ख़तरा है?"
  ("Is there any risk in waiting a little?")

अगला कदम → जानकारी घर ले जाएँ, किसी भरोसेमंद वेबसाइट पर पढ़ें, और सवालों के साथ वापस आएँ।

आप सुनते हैं: (जिस तरीके से समझाया जा रहा है, वह आपके लिए काम नहीं करता।)

क्या हो रहा हो सकता है: अगर आप जानकारी को अलग तरह से समझते हैं, तो सामान्य तरीका आप पर फ़िट नहीं बैठ सकता।

आप कह सकते हैं:

- "इसे समझने के लिए मुझे शायद ज़्यादा समय चाहिए।"
  ("I may need more time to process this.")
- "क्या आप इसे एक-एक कदम करके समझा सकते हैं, और लिखकर दे सकते हैं?"
  ("Could you explain it step by step, and write it down?")

अगला कदम → बुकिंग करते समय उचित बदलाव (reasonable adjustments) माँगें।

आप सुनते हैं: "अगर बिगड़े तो वापस आना।"

क्या हो रहा हो सकता है: साफ़ प्लान के बिना, बीच में छूट जाना आसान है।

आप कह सकते हैं:

- "अगर यह ठीक न हो तो मुझे क्या करना चाहिए?"
  ("What should I do if this doesn't improve?")
- "वापस आने से पहले मुझे कितना इंतज़ार करना चाहिए?"
  ("How long should I wait before coming back?")

अगला कदम → क्लिनिक से निकलने से पहले ही फ़ॉलो-अप अपॉइंटमेंट बुक कर लें।

आप सुनते हैं: (अपॉइंटमेंट आपकी भाषा में नहीं है।)

क्या हो रहा हो सकता है: आपको अपनी देखभाल समझने का हक़ है। GP मुफ़्त में एक पेशेवर दुभाषिया बुक कर सकते हैं।

आप कह सकते हैं:

- "मुझे इस अपॉइंटमेंट के लिए दुभाषिया चाहिए।"
  ("I would like an interpreter for this appointment.")
- "क्या हम परिवार के अनुवाद के बिना बात कर सकते हैं?"
  ("Can we speak without my family translating?")

अगला कदम → बुकिंग करते समय ही कहें, ताकि दुभाषिया तैयार रहे। TIS National का नंबर **131 450** है। हिंदी दुभाषिये के लिए "Hindi interpreter" कहें।

आप सुनते हैं: (आप चाहते हैं कि यह रिकॉर्ड में दर्ज हो।)

क्या हो रहा हो सकता है: नोट्स से एक टाइमलाइन बनती है, और अगला अपॉइंटमेंट जल्दी आगे बढ़ता है।

आप कह सकते हैं:

- "क्या आप प्लीज़ इसे मेरे मेडिकल रिकॉर्ड में शामिल कर सकते हैं?"
  ("Could you please include that in my medical record?")
- "मैं चाहती/चाहता हूँ कि मेरी यह चिंता दर्ज की जाए।"
  ("I'd like this concern to be noted.")

अगला कदम → अपना ख़ुद का रिकॉर्ड भी रखें: तारीख़, आपने क्या कहा, उन्होंने क्या कहा।

आप सुनते हैं: "मुझे नहीं लगता टेस्ट की ज़रूरत है।"

क्या हो रहा हो सकता है: कभी-कभी यह सच होता है। पर आप इसकी वजह पूछ सकते हैं।

आप कह सकते हैं:

- "क्या कुछ ऐसा है जिससे हमें इसे बेहतर समझने में मदद मिले?"
  ("Is there anything that would help us understand this better?")
- "मुझे पहले संभावित कारणों को ख़ारिज करना ज़्यादा ठीक लगेगा।"
  ("I'd feel more comfortable ruling out possible causes first.")

अगला कदम → पूछें कि किस स्थिति में टेस्ट करना ठीक होगा, और जवाब लिख लें।

आप सुनते हैं: (आपको अब भी नहीं लगता कि बात सुलझी है।)

क्या हो रहा हो सकता है: दूसरी राय लेना देखभाल का एक सामान्य और ज़िम्मेदार हिस्सा है।

आप कह सकते हैं:

- "मुझे दूसरी राय लेना ज़्यादा ठीक लगेगा।"
  ("I'd feel more comfortable getting a second opinion.")
- "क्या आप मुझे किसी दूसरे विशेषज्ञ के पास रेफ़र कर सकते हैं?"
  ("Could you refer me to another specialist?")

अगला कदम → अपने रिज़ल्ट की कॉपी और अपने लक्षणों की कहानी साथ ले जाएँ।

उनके शब्दों में

"जब मैंने ऐंठन की शिकायत की, तो मेरी आंटियों ने कहा, 'औरत होना यही है।' किसी ने एंडो या PCOS का ज़िक्र तक नहीं किया। तो जब मेरे स्कूल के दिन छूटने लगे, मुझे लगा ग़लती मेरी है कि मैं काफ़ी मज़बूत नहीं हूँ।"

17, लेबनानी हाई स्कूल छात्रा · Aletheia के साथ साझा किया गया

उनके शब्दों में

"मेरे पादरी की पत्नी ने एक बार कहा था कि पीरियड 'हव्वा (Eve) की सज़ा' हैं, और दर्द बस भगवान की योजना का हिस्सा है। जब मैं ऐंठन से बेहोश होने लगी, तो मुझे लगा यह कोई आध्यात्मिक परीक्षा है। मुझे यह समझने में सालों लग गए कि यह एंडोमेट्रियोसिस था।"

34, नाइजीरियाई-ऑस्ट्रेलियाई · Aletheia के साथ साझा किया गया

अपने लिए आवाज़ उठाने का कोई एक तरीका नहीं है। किसी दिन इसका मतलब एक सवाल पूछना होता है। किसी और दिन, अपनी बात पर डटे रहना। दोनों मायने रखते हैं। आपको परफ़ेक्ट शब्दों की ज़रूरत नहीं, बस यह कहने की हिम्मत चाहिए: "यह मेरे लिए मायने रखता है।"

गंभीरता से लिया जाना कोई ऐसी चीज़ नहीं जिसे आपको कमाना पड़े। यह आपका हक़ है।

07 ऑस्ट्रेलियाई स्वास्थ्य तंत्र में आपके अधिकार

Australian Charter of Healthcare Rights (ऑस्ट्रेलियाई स्वास्थ्य सेवा अधिकार पत्र) ऑस्ट्रेलिया में देखभाल पाने वाले हर व्यक्ति पर लागू होता है, चाहे उसकी उम्र कुछ भी हो। इसे जानने से “उम्मीद है वे सुनेंगे” बदलकर “मुझे इसमें शामिल होने का हक़ है” बन जाता है।

सात अधिकार, और आपके लिए उनका मतलब

अधिकार	आपके लिए इसका मतलब
पहुँच (Access)	ऐसी स्वास्थ्य सेवा जो आपकी ज़रूरतें पूरी करे, जिसमें दुभाषिये और बदलाव (adjustments) शामिल हैं।
सुरक्षा (Safety)	सुरक्षित देखभाल, ऐसी जगह पर जहाँ आप सुरक्षित महसूस करें।
सम्मान (Respect)	गरिमा के साथ व्यवहार, और आपकी संस्कृति, पहचान, मान्यताओं और फ़ैसलों का सम्मान।
साझेदारी (Partnership)	सवाल पूछना और फ़ैसलों में शामिल होना, और चाहें तो सपोर्ट पर्सन को साथ रखना।
जानकारी (Information)	आपकी स्थिति, विकल्पों, जोखिमों और खर्च के बारे में साफ़ जानकारी, ऐसे तरीके से जो आप समझ सकें।
निजता (Privacy)	आपकी निजी और स्वास्थ्य जानकारी निजी और गोपनीय रखी जाए।
फ़ीडबैक देना (Give feedback)	अपनी देखभाल पर राय देना या शिकायत करना, और उसे गंभीरता से लिया जाना।

सहमति (consent)

आप पूछ सकते हैं कि किसी टेस्ट या इलाज में क्या होगा, क्यों, उसके जोखिम क्या हैं और दूसरे विकल्प क्या हैं। आप समय ले सकते हैं, मना कर सकते हैं, या अपना फ़ैसला बदल सकते हैं। 18 से कम उम्र में भी, अगर आप फ़ैसले को समझते हैं तो आम तौर पर ख़ुद सहमति दे सकते हैं; नियम हर राज्य में अलग हैं।

गोपनीयता (confidentiality)

आप जो कहते हैं वह निजी है, कुछ सीमित अपवादों को छोड़कर, जैसे गंभीर नुक़सान का ख़तरा। 14 साल से, Medicare को आम तौर पर आपके क्लेम माता-पिता से साझा करने के लिए आपकी सहमति चाहिए; 15 साल से आप अपना कार्ड ले सकते हैं। सेक्शुअल हेल्थ क्लिनिक गोपनीय होते हैं और अक्सर मुफ़्त भी।

✦ अगर कुछ ग़लत हुआ

1. **डॉक्टर/स्वास्थ्यकर्मी या क्लिनिक से बात करें।** अगर ऐसा करना सुरक्षित लगे। चाहें तो प्रैक्टिस मैनेजर से बात करने के लिए कहें।
2. **इसे लिखित में दें।** क्या हुआ, कब हुआ, और आप क्या चाहते हैं कि किया जाए। एक कॉपी अपने पास रखें।
3. **अपने राज्य की स्वास्थ्य शिकायत संस्था के पास जाएँ।** यह मुफ़्त है। विक्टोरिया में यह Health Complaints Commissioner है। शिकायतों से ही सेवाओं को पैटर्न दिखते हैं और बदलाव होते हैं।

मुफ़्त, स्वतंत्र शिकायत संस्थाएँ

राज्य/क्षेत्र	संस्था
ACT	ACT Human Rights Commission
NSW	Health Care Complaints Commission
NT	Health and Community Services Complaints Commission
QLD	Office of the Health Ombudsman
SA	Health and Community Services Complaints Commissioner
TAS	Health Complaints Commissioner Tasmania
VIC	Health Complaints Commissioner
WA	Health and Disability Services Complaints Office

जुड़ें

08 ऐसी देखभाल जो आप पर फ़िट बैठे

संस्कृति, भाषा, जेंडर, यौनिकता (sexuality), विकलांगता और उम्र, ये सब तय करते हैं कि लोगों की बात कैसे सुनी जाती है। अच्छी देखभाल आपके हिसाब से ढलती है। यहाँ बताया गया है कि आप क्या-क्या माँग सकते हैं।

सांस्कृतिक और भाषाई रूप से विविध (culturally and linguistically diverse)

पेशेवर दुभाषिया माँगें, जो GP अपॉइंटमेंट में मुफ़्त होता है। परिवार की मौजूदगी के बिना डॉक्टर से मिलना बिल्कुल ठीक है। अगर घर में सेहत के बारे में बात करना वर्जित (taboo) है, तो ठीक इसी के लिए गोपनीय सेवाएँ मौजूद हैं।

आप कह सकते हैं:

- "क्या हम परिवार के अनुवाद के बिना बात कर सकते हैं?"
  ("Can we speak without my family translating?")

एबोरिजिनल और टॉरेस स्ट्रेट आइलैंडर (Aboriginal and Torres Strait Islander)

Aboriginal Community Controlled Health Organisations (समुदाय द्वारा चलाए जाने वाले एबोरिजिनल स्वास्थ्य संगठन) सांस्कृतिक रूप से सुरक्षित देखभाल देते हैं। **13YARN (13 92 76)** 24/7 संकट सहायता देता है।

युवा

आपकी उम्र पूरी जाँच करने की वजह है, जाँच रोकने की नहीं। आप GP से अकेले मिल सकते हैं, और अपॉइंटमेंट के कुछ हिस्से में अकेले बात करने के लिए कह सकते हैं।

आप कह सकते हैं:

- "क्या मुझे डॉक्टर के साथ कुछ समय अकेले मिल सकता है?"
  ("Could I have some time with the doctor on my own?")

LGBTQIA+

क्या बताना है, यह आप तय करते हैं। आप अपना नाम और सर्वनाम (pronouns) ठीक करवा सकते हैं, और पूछ सकते हैं कि कोई सेवा समावेशी (inclusive) है या नहीं। **QLife (1800 184 527)** साथियों की ओर से सहयोग देता है।

आप कह सकते हैं:

- "मेरे सर्वनाम ___ हैं।"
  ("I use ___ pronouns.")

न्यूरोडाइवर्जेंट (neurodivergent) या विकलांग

बदलाव माँगें: ज़्यादा समय, शांत कमरा, लिखी हुई जानकारी, एक-एक कदम करके समझाना, सपोर्ट पर्सन।

आप कह सकते हैं:

- "क्या आप मेरे लिए इसे लिखकर दे सकते हैं?"
  ("Could you write that down for me?")

आस्था और परिवार

आप ऐसी देखभाल माँग सकते हैं जो आपकी मान्यताओं का सम्मान करे, जैसे किसी ख़ास जेंडर के डॉक्टर, या जाँच के दौरान पर्दा/शालीनता (modesty) का ध्यान।

आप कह सकते हैं:

- “क्या किसी महिला डॉक्टर से मिलना संभव है?”
  (“Is it possible to see a female doctor?”)

उनके शब्दों में: देखभाल को इंसान के हिसाब से क्यों ढलना चाहिए

“जब मैंने अपनी माँ को अंग्रेज़ी में ‘endometriosis’ शब्द सिखाया, तब भी बात उन तक नहीं पहुँची। स्पैनिश में वो अब भी बस ‘dolor de mujeres’ कहती हैं, यानी ‘औरतों का दर्द’। जैसे अगर संस्कृति में किसी शब्द के लिए जगह न हो, तो वह शब्द टिकता ही नहीं।”

25, कोलंबियाई-ऑस्ट्रेलियाई क्वीयर (queer) महिला · Aletheia के साथ साझा किया गया

“जब मैंने अपनी पहचान के बारे में बताया (coming out), तो मुझे एहसास हुआ कि मेरे परिवार के पास क्वीयर शरीरों के लिए कोई भाषा ही नहीं थी। तो मैं किताबें, पॉडकास्ट, TikTok वीडियो खाने की मेज़ तक ले आई। शुरू में अजीब लगा, पर अब मेरी माँ सवाल पूछती हैं। हम दोनों मिलकर उस चुप्पी को भुला रहे हैं।”

23, क्वीयर ऑस्ट्रेलियाई · Aletheia के साथ साझा किया गया

Aletheia के साथ साझा किए गए असली शब्द, जो पहली बार हमारे ब्लॉग पर प्रकाशित हुए। नाम हटा दिए गए हैं।

09 ऑनलाइन स्वास्थ्य जानकारी

ज़्यादातर युवा अपने लक्षण पहले ऑनलाइन खोजते हैं, और इसमें कोई बुराई नहीं। इंटरनेट आपको शब्द और सवाल ढूँढने में मदद कर सकता है। यह आपको डर, नक़ली इलाज और पूरे यक़ीन से दिए गए ग़लत जवाब भी बेच सकता है। फ़र्क़ ऐसे पहचानें:

1. **इसे किसने बनाया?** कोई स्वास्थ्य सेवा, यूनिवर्सिटी या चैरिटी, या कोई जो कुछ बेच रहा है?
2. **कब?** स्वास्थ्य सलाह बदलती रहती है। हाल की तारीख़ देखें।
3. **यह किस पर आधारित है?** रिसर्च और विशेषज्ञों पर, या किसी एक इंसान की कहानी पर?
4. **क्या यह आपको कुछ बेच रहा है?** कोई प्रोडक्ट, सप्लीमेंट, प्रोग्राम, या बस क्लिक?
5. **क्या यह भरोसेमंद स्रोतों से मेल खाता है?** नीचे दी गई साइटों में से दो से मिलाकर देखें।

ख़तरे के संकेत (red flags)

- "डॉक्टर नहीं चाहते कि आपको यह पता चले"
- चमत्कारी इलाज या डिटॉक्स
- किसी एक व्यक्ति की कहानी को सबूत की तरह पेश करना
- जल्दी ख़रीदने का दबाव
- डॉक्टर की लिखी दवा बंद करने की सलाह
- न लेखक, न तारीख़, न स्रोत

सोशल मीडिया, ऐप और AI

अपने अनुभव से बोलने वाले क्रिएटर आपको कम अकेला महसूस करा सकते हैं और सही शब्द ढूँढने में मदद कर सकते हैं। उनकी सलाह को एक शुरुआत समझें, निदान नहीं। AI चैटबॉट सवाल तैयार करने में मदद कर सकते हैं, पर वे पूरे यक़ीन से ग़लत भी हो सकते हैं। ज़रूरी जवाबों को किसी भरोसेमंद साइट या स्वास्थ्य विशेषज्ञ से जाँचें, और ऑनलाइन अपनी निजी स्वास्थ्य जानकारी साझा करते समय सावधान रहें।

✦ भरोसेमंद जगहें

नाम	वेबसाइट	क्या मिलेगा
healthdirect	healthdirect.gov.au	सरकारी स्वास्थ्य जानकारी, और 24/7 नर्स लाइन: 1800 022 222।
Better Health Channel	betterhealth.vic.gov.au	विक्टोरिया सरकार की आसान भाषा में स्वास्थ्य जानकारी।
Jean Hailes	jeanhailes.org.au	महिलाओं का स्वास्थ्य: पीरियड, एंडोमेट्रियोसिस, PMOS, और भी बहुत कुछ।
headspace	headspace.org.au	12 से 25 साल के युवाओं का मानसिक स्वास्थ्य।
Kids Helpline	kidshelpline.com.au	5 से 25 साल के लिए जानकारी और काउंसलिंग।
Royal Children's Hospital	rch.org.au/kidsinfo	प्यूबर्टी, पीरियड और किशोर स्वास्थ्य पर फ़ैक्ट शीट।

कदम उठाएँ · बदलाव लाएँ

10 ‘मैं’ से ‘हम’ तक

जब भी किसी युवा की बात टाली जाती है, उसका असर उस पर पड़ता है। जब यह हज़ारों के साथ होता है, तो यह हमें सिस्टम के बारे में कुछ बताता है। Aletheia इन दोनों को जोड़ने के लिए है: आपको आज देखभाल दिलाने में मदद करने के लिए, और युवाओं के अनुभवों को ऐसे सबूत में बदलने के लिए जो अगले व्यक्ति के अनुभव को बदल दे।

मैं (मेरा अनुभव) → **हम** (दूसरों के साथ भी होता है) → **सबूत** (एक पैटर्न जो हम दिखा सकते हैं) → **बदलाव** (कोई फ़ैसला बदलता है)

सबूत: 13,000+	सबूत: 6–8 साल	जवाब: युवाओं की आवाज़
विक्टोरिया की 2024 ‘महिलाओं के दर्द पर जाँच’ (Inquiry into Women’s Pain) में मिले जवाब, जिसमें हर तीन में से एक महिला ने कहा कि उनकी बात टाली गई या अनसुनी की गई।	ऑस्ट्रेलिया में एंडोमेट्रियोसिस के निदान में औसत देरी, जिसकी एक मुख्य वजह लक्षणों को ‘नॉर्मल’ मान लेना बताई गई है।	युवाओं के अनुभव, जिन्हें सुरक्षित रूप से इकट्ठा करके फ़ैसले लेने वालों तक पहुँचाया जाता है, इसी तरह वह पैटर्न बदलना शुरू होता है।

अपनी कहानी सुरक्षित रूप से साझा करना

- मैं इसलिए साझा कर रही/रहा हूँ क्योंकि मैं चाहती/चाहता हूँ
- मुझे पता है कि यह कहाँ जाएगी और कौन इसे देखेगा
- मैंने तय कर लिया है: अपना नाम, सिर्फ़ पहला नाम, या बिना नाम के
- मैंने ऐसी बातें हटा दी हैं जिनसे दूसरे लोगों की पहचान हो सके
- प्रकाशित होने से पहले मैं इसे देख सकती/सकता हूँ या वापस ले सकती/सकता हूँ
- बाद में बात करने के लिए मेरे पास कोई है

Aletheia में आपकी आवाज़ कहाँ जाती है

ये वे ढाँचे हैं जो हमने बनाए हैं ताकि युवाओं का अनुभव फ़ैसले लेने वालों तक पहुँचे:

- **Youth Consultation (युवा परामर्श):** असली फ़ैसलों पर आपकी राय
- **Youth Roundtables (युवा गोलमेज़ बैठकें):** युवा और फ़ैसले लेने वाले, एक कमरे में
- **Youth Research और Youth Research Journal:** जिया हुआ अनुभव, सबूत के रूप में
- **Aletheia Voices और Aletheia Talks:** कहानियाँ और लेखन साझा करना
- **Youth Executive Council:** Aletheia का नेतृत्व करते युवा

आप सिर्फ़ इसे पढ़ नहीं रहे। आप अगला पैक लिखने में मदद कर सकते हैं।

हर वॉइस पैक को युवा आकार देते हैं। रिसोर्स डेवलपमेंट या अनुवाद टीम से जुड़ें, Youth Executive Council के लिए आवेदन करें, Aletheia Talks के ज़रिए अपना लेखन साझा करें, या हमें बताएँ कि अगले संस्करण में क्या होना चाहिए: thealetheiaproject.org/get-involved

सोचें और लिखें

11 आपकी कहानी, आपकी आवाज़

बहुत-सी जगहों पर आपसे उम्मीद की जाती है कि आपके पास जवाब हों। यह उनमें से एक नहीं है। आपके अनुभव को मेडिकल भाषा की ज़रूरत नहीं, न ही उसे “काफ़ी गंभीर” सुनाई देने की। बस उसका आपका होना काफ़ी है।

यहाँ लिखें, यहाँ सोचें, या इसे ख़ाली छोड़ दें। जिस पल आप अपने अनुभव को शब्दों में ढालना शुरू करते हैं, आप उसे अकेले नहीं उठा रहे होते।

पेज 1 • आपको अपने शरीर के बारे में क्या बताया गया है?

- आपको क्या बताया गया कि नॉर्मल है?
- आपको क्या बताया गया कि बताने लायक नहीं है?
- इसके बावजूद आपका शरीर आपसे क्या कहता रहा है?

पेज 2 • आप क्या चाहते हैं कि कोई उस पर भरोसा करता?

- कुछ शारीरिक: कोई दर्द जो कभी पूरी तरह गया ही नहीं?
- कुछ भावनात्मक: कोई बोझ जिसे आपने चुपचाप उठाया?
- कुछ ऐसा जिसे आप अब भी समझने की कोशिश कर रहे हैं?

पेज 3 • आज आपका शरीर कैसा महसूस कर रहा है?

- क्या कहीं खिंचाव, भारीपन, हल्कापन या तकलीफ़ है?
- क्या कुछ ऐसा है जिसे आप नज़रअंदाज़ करते आ रहे हैं?
- आज के बारे में आप डॉक्टर को क्या बताएँगे?

पेज 4 • अपने लिए आवाज़ उठाना आपके लिए कैसा दिखता है?

- अभी आपके लिए क्या करना आसान लगता है: एक सवाल? चीज़ें लिख लेना?
- कौन आपका साथ दे सकता है?
- अगर आपकी आवाज़ काँप रही हो, तो आप क्या कहेंगे?

पेज 5 • अगले व्यक्ति के लिए आप क्या बदलना चाहेंगे? (इस संस्करण में नया)

आपका अनुभव किसी और के लिए चीज़ें आसान बना सकता है। आप क्या चाहेंगे कि कोई डॉक्टर, स्कूल या सरकार समझे?

- एक चीज़ जो काश अलग होती…
- इसे कौन बदल सकता है…
- एक छोटा कदम जो मैं उठा सकती/सकता हूँ…

सहायता

12 मदद कब लें, और कहाँ से

इस पैक की ज़्यादातर बातें रोज़मर्रा की देखभाल के बारे में हैं। कुछ चीज़ें इंतज़ार नहीं कर सकतीं। फ़र्क़ पहचानें।

रोज़मर्रा: नज़र रखें	GP बुक करें: अपॉइंटमेंट लायक	तुरंत · 000: अभी मदद लें
✦ नए लक्षण जो हल्के हैं ✦ ऐसी चीज़ें जिन्हें आप बेहतर समझना चाहते हैं ✦ इन्हें ट्रैक करें, और अगर बने रहें तो GP से मिलें	✦ ऐसे लक्षण जो आपको स्कूल, काम या प्लान से रोकें ✦ दर्द या ब्लीडिंग जो बढ़ रही हो ✦ दो हफ़्ते या उससे ज़्यादा समय से ज़्यादातर दिनों उदासी या घबराहट ✦ कोई भी बात जो आपको परेशान करे। इतनी वजह काफ़ी है।	✦ अचानक, बहुत तेज़ दर्द ✦ बहुत भारी ब्लीडिंग, साथ में चक्कर या बेहोशी ✦ साँस लेने में परेशानी, सीने में दर्द ✦ आत्महत्या या ख़ुद को नुक़सान पहुँचाने के विचार, या किसी और की जान ख़तरे में हो

रात में या छुट्टी के समय, और पता नहीं कहाँ जाएँ?

healthdirect (**1800 022 222**) पर 24/7 रजिस्टर्ड नर्स होती हैं, जो बता सकती हैं कि कोई चीज़ कितनी ज़रूरी है और कहाँ जाना है। फ़ार्मासिस्ट भी बिना अपॉइंटमेंट के कई रोज़मर्रा की समस्याओं में मदद कर सकते हैं।

विक्टोरिया में आप NURSE-ON-CALL को **1300 60 60 24** पर भी कॉल कर सकते हैं।

किसी दोस्त का साथ देना

- बिना जल्दबाज़ी में हल निकाले सुनें, और उन पर भरोसा करें।
- मान लेने के बजाय पूछें कि किस चीज़ से मदद मिलेगी।
- उन्हें अपॉइंटमेंट बुक करने में मदद की पेशकश करें, या साथ चलने की।
- कोई ऐसी सेवा बताएँ जो उनके लिए ठीक हो, जैसे headspace या Kids Helpline।
- अगर वे ख़तरे में हैं, तो 000 पर कॉल करें। आपको यह राज़ रखने की ज़रूरत नहीं।
- अपना भी ध्यान रखें। किसी का साथ देना बहुत भारी काम है।

✦ किसे कॉल करें

सेवा	नंबर / वेबसाइट	कब
Emergency (आपातकाल)	000	अगर आप या कोई और ख़तरे में है या उसे तुरंत मेडिकल मदद चाहिए।
Lifeline	13 11 14	24/7 संकट सहायता। मैसेज (टेक्स्ट) करें: 0477 13 11 14।
headspace	headspace.org.au	मुफ़्त या कम खर्च वाली सहायता, 12–25 साल।
Kids Helpline	1800 55 1800	मुफ़्त, 24/7 फ़ोन और वेबचैट, 5–25 साल।
QLife	1800 184 527	LGBTIQ+ साथियों की ओर से सहायता, दोपहर 3 बजे से आधी रात तक।
healthdirect	1800 022 222	24/7 नर्स की सलाह: क्या यह ज़रूरी है, और मुझे कहाँ जाना चाहिए?
13YARN	13 92 76	एबोरिजिनल और टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर लोगों द्वारा 24/7 संकट सहायता।

Beyond Blue	1300 22 4636	24/7 मानसिक स्वास्थ्य सहायता।
1800RESPECT	1800 737 732	यौन, घरेलू और पारिवारिक हिंसा के लिए 24/7 सहायता।
TIS National	131 450	मुफ़्त दुभाषिया सेवा, जब आपको किसी सेवा से अपनी भाषा में बात करनी हो।
Suicide Call Back Service	1300 659 467	आत्महत्या से प्रभावित किसी भी व्यक्ति के लिए 24/7 काउंसलिंग।
Butterfly Foundation	1800 33 4673	ईटिंग डिसऑर्डर और बॉडी इमेज के लिए सहायता।

The Aletheia Project

13 Aletheia क्या है, और हम क्यों हैं

The Aletheia Project युवाओं द्वारा चलाई जाने वाली एक नॉट-फ़ॉर-प्रॉफ़िट (बिना मुनाफ़े वाली) संस्था है। यह एक ऐसी कमी की वजह से है जिसे कई युवा महसूस तो करते हैं पर हमेशा नाम नहीं दे पाते: स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच होने, और असल में उनका इस्तेमाल करना जानने के बीच की दूरी।

Aletheia प्राचीन यूनानी भाषा में 'सच' को कहते हैं। हम स्वास्थ्य सेवाओं की जगह लेने के लिए नहीं हैं। हम उनमें आपकी स्थिति मज़बूत करने के लिए हैं, और यह पक्का करने के लिए कि युवाओं का सच उन जगहों तक पहुँचे जहाँ फ़ैसले होते हैं।

स्वास्थ्य साक्षरता (Health literacy)	अपने लिए ख़ुद बोलना (Self-advocacy)	सिस्टम में बदलाव (Systems change)
अपने शरीर को, और उसकी भाषा को समझना।	बोल पाना, पूछ पाना, और अपनी बात पर टिके रहना।	युवा उन सेवाओं और नीतियों को आकार दें जो उन पर असर डालती हैं।

Aletheia की और चीज़ें

- **Self-Advocacy Journal और Health Navigator** (सितंबर 2026 संस्करण): भरने वाली एक जर्नल, और स्वास्थ्य तंत्र का आसान भाषा में नक्शा
- **Voice Pack Archive:** चार पुराने संस्करण, “Know Your Body” से “From Voice to Change” तक
- **Empower Packs:** ज़रूरी चीज़ें, साथ में वॉइस पैक और Health Navigator, उन युवाओं के लिए जिन्हें इनकी ज़रूरत है
- **युवा वर्कशॉप, गोलमेज़ बैठकें और परामर्श:** युवा उस कमरे में जहाँ फ़ैसले होते हैं
- **Youth Research Journal:** युवाओं का अपना शोध, प्रकाशित
- **बहुभाषी संसाधन:** हमारे पैक के अनुवादित संस्करण तैयार हो रहे हैं

कैसे जुड़ें

Aletheia सिर्फ़ पढ़ने की चीज़ नहीं है। यह ऐसी चीज़ है जिसका आप हिस्सा बन सकते हैं। आपको विशेषज्ञ होने की ज़रूरत नहीं। बस परवाह होनी चाहिए।

- हमारी रिसोर्स डेवलपमेंट या अनुवाद टीम के साथ वॉलंटियर करें
- Youth Executive Council के लिए आवेदन करें
- Aletheia Talks और Aletheia Voices के ज़रिए अपना लेखन या कहानी साझा करें
- युवा परामर्श, गोलमेज़ बैठकों और Youth Research Journal में हिस्सा लें
- @aletheia.au को फ़ॉलो करें और जो बात दिल को छुए उसे शेयर करें

संपर्क करें

contact@thealetheiaproject.org · thealetheiaproject.org · @aletheia.au

अपने स्कूल या संस्था के लिए छपी हुई कॉपियाँ चाहिए? हमें ईमेल करें। जानना चाहते हैं कि हम यहाँ तक कैसे पहुँचे? हमारी वेबसाइट पर Voice Pack Archive देखें: चार पुराने संस्करण, “Know Your Body” से “From Voice to Change” तक।

आपका शरीर आपका है। आपको उस पर सवाल करने, उसे समझने और उसके बारे में बात करने का हक़ है। और जब आप ऐसा करते हैं, तो आप उसे बदलना शुरू कर चुके होते हैं।

The Aletheia Project, 2026

14 *जाँचे गए और उद्धृत*
स्रोत और धन्यवाद

इस पैक के हर तथ्य को नीचे दिए गए ऑस्ट्रेलियाई स्रोतों से जाँचा गया है (सितंबर 2026 में देखे गए)। स्वास्थ्य जानकारी बदलती रहती है, इसलिए अगर यहाँ लिखी कोई बात आपके डॉक्टर की बात से मेल न खाए, तो उनसे इसके बारे में पूछें।

1. AIHW (2023): Endometriosis in Australia, 1 in 7 diagnosed by age 44–49. www.aihw.gov.au/reports/chronic-disease/endometriosis-in-australia-2023/contents/endometriosis
2. Australian Government Department of Health: Australian Living Evidence Guideline, Endometriosis (diagnostic delay of 6–8 years; symptom normalisation). www.health.gov.au/news/australian-living-evidence-guideline-endometriosis
3. Jean Hailes for Women's Health: Endometriosis consult guide. www.jeanhailes.org.au/clinical-resources/endometriosis-consult-guide/
4. The Lancet (2026): Polyendocrine metabolic ovarian syndrome, the new name for polycystic ovary syndrome: a multistep global consensus process. www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(26)00717-8/fulltext
5. Jean Hailes for Women's Health: Polyendocrine metabolic ovarian syndrome (PMOS, formerly PCOS). www.jeanhailes.org.au/health-topics/pmos/
6. Medical Journal of Australia (2018): International evidence-based PCOS guideline, 8–13% of reproductive-age women. www.mja.com.au/journal/2018/209/7/translation-and-implementation-australian-led-pcos-guideline-clinical-summary
7. Monash University / Centre for Research Excellence in Women's Health in Reproductive Life: 2023 International Evidence-based Guideline for PCOS. www.monash.edu/medicine/mchri/pcos/guideline
8. ACOG: Heavy menstrual bleeding (patient FAQ). www.acog.org/womens-health/faqs/heavy-menstrual-bleeding
9. Royal Children's Hospital Melbourne, Teen Health Info: Periods – owning your cycle. www.rch.org.au/teeninfo/fact-sheets/Periods_%E2%80%93_owning_your_cycle/
10. Australian Commission on Safety and Quality in Health Care: Australian Charter of Healthcare Rights (2nd ed., 2019). www.safetyandquality.gov.au/consumers/understanding-your-rights
11. Services Australia: Personal information releases (Medicare records of young people aged 14 and over). www.servicesaustralia.gov.au/personal-information-releases?context=64107
12. Family Planning NSW: Confidentiality and privacy for young people. www.fpnsw.org.au/health-information/under-25s/confidentiality-and-privacy-young-people
13. TIS National: Free Interpreting Service (private medical practitioners). www.tisnational.gov.au/Free-Interpreting-Service
14. Health Complaints Commissioner (Victoria): Make a complaint. hcc.vic.gov.au/make-complaint
15. Victorian Department of Health: Inquiry into Women's Pain (more than 13,000 responses; 1 in 3 women felt dismissed). www.health.vic.gov.au/inquiry-into-womens-pain

16 Victorian Department of Health (2025): Bridging the gender pain gap, Inquiry into women's pain report. www.health.vic.gov.au/sites/default/files/2025-11/bridging-the-gender-pain-gap-pain-inquiry-report.pdf

17 Australian Government Department of Health: Better Access initiative (Medicare-rebated mental health sessions). www.health.gov.au/our-work/better-access-initiative

18 headspace: National Youth Mental Health Foundation (ages 12–25). headspace.org.au/

19 healthdirect Australia: 24/7 health advice line and service finder. www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

20 The Aletheia Project: Health Navigator (2026).

21 healthdirect Australia: periods, puberty, UTIs, thrush, migraine, STIs and contraception fact sheets. www.healthdirect.gov.au

22 Royal Children's Hospital Melbourne, Kids Health Info: puberty and periods. www.rch.org.au/kidsinfo

23 Better Health Channel (Victorian Government): menstrual cycle, contraception, sexual health. www.betterhealth.vic.gov.au

24 Australian Digital Health Agency: My Health Record, young people aged 14 and over. www.myhealthrecord.gov.au

25 Services Australia: getting your own Medicare card from age 15. www.servicesaustralia.gov.au

26 Butterfly Foundation: eating disorders and body image. butterfly.org.au

27 Kirby Institute: annual surveillance of STIs in Australia. www.kirby.unsw.edu.au

धन्यवाद

The Aletheia Project की युवा रिसोर्स डेवलपमेंट टीम ने इसे लिखा, डिज़ाइन किया और इसके तथ्यों की जाँच की, उन युवाओं के साथ मिलकर जिन्होंने अपनी कहानियाँ, सवाल और विचार साझा किए। उद्धरण Aletheia के साथ साझा किए गए असली शब्द हैं, नाम हटाकर।

हम कुलिन राष्ट्र (Kulin Nation) के वुरुंडजेरी वोई-वुरुंग (Wurundjeri Woi-wurrung) लोगों को, उस ज़मीन के पारंपरिक मालिकों (Traditional Owners) के रूप में स्वीकार करते हैं जहाँ Aletheia की स्थापना हुई, और अतीत व वर्तमान के बुज़ुर्गों (Elders) को सम्मान देते हैं।

एक आख़िरी बात

आपको परफ़ेक्ट शब्दों की ज़रूरत नहीं। बस यह कहने की हिम्मत चाहिए, “यह मेरे लिए मायने रखता है।”

इस पैक को सँभालकर रखें। इसे अपॉइंटमेंट में साथ ले जाएँ। इसे किसी ऐसे व्यक्ति को दें जिसे इसकी ज़रूरत है। और जब आप तैयार हों, तो अगला पैक लिखने में हमारी मदद करें।

आपातकाल	Kids Helpline	Lifeline
000	1800 55 1800 · 5–25 साल, 24/7	13 11 14 · 24/7 संकट सहायता

THE ALETHEIA PROJECT · thealetheiaproject.org · contact@thealetheiaproject.org · @aletheia.au

वॉइस पैक · अप्रैल 2026 संस्करण, सितंबर 2026 में संशोधित। स्वास्थ्य शिक्षा, मेडिकल सलाह नहीं। हम कुलिन राष्ट्र के वुरुंडजेरी वोई-वुरुंग लोगों को स्वीकार करते हैं, जहाँ Aletheia की स्थापना हुई।