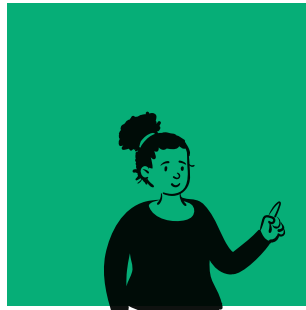


ጭንቀትን፣ መጠብብን ለመቆጣጠር እና የእርስዎን ደህንነት ለማሻሻል ድጋፍ ያግኙ



በደህንነት አጋሮች (Partners in Wellbeing) ደህንነትዎን እንዲያሻሽሉ፣ በኮሮናቫይረስ ወረርሽኝ ጊዜ እና ከዚያ በኋላ በተሻለ ሁኔታ እንዲቋቋሙ፣ ስልቶችን እንዲያዳብሩ ስሜታዊ ድጋፍ በመስጠት የሚያግዝ ነፃ አገልግሎት ነው።

ስህተት የሆነውን ምን እንደሆነ ያጣሩ

ጭንቀትዎን ወይም ስጋትዎን ምን እንደሚቀሰቅስ መመርመር እና ሀሳቦቻዎን፣ ስሜቶቻዎን እና ልምዶቻዎን ይረዱ።

ነገሮችን በቁጥጥር ስር ያድርጓቸው

ጭንቀትን፣ ስጋትን ለመቆጣጠር እና ደህንነትዎን እና ተቋቁሞ የማለፍ ችሎታዎን ለማሻሻል መንገዶችን ያዳብሩ።

በኑሮዎ እንዲቀጥሉ ድጋፍ

በሐይወትዎ ውስጥ ያሉ ሰዎችን፣ በጭንቀት ጊዜ የሚጠቀሙባቸውን የድጋፍ አገልግሎቶች እና ሌሎች የድጋፍ መንገዶችን ለይተው ይወቁ።

ለመጀመር 1300 375 330 ይደውሉ።

እንደ LGBTQIA+፣ የተለያዩ ባህል ተከታዮች፣ የአቦርጂናል ወይም የቶሪስ ስትራት አይላንድ ተወላጅ ሰዎች፣ አገጋፋዎች እና የቤት አጦት አያጋጠማቸው ያሉ ሰዎች እንዲያገኙን እናበረታታለን።

የአስተርጓሚ አገልግሎት እና ትርጉሞች ይህንን መረጃ ለመረዳት አገዛ ከፈለጉ፣ በ **1300 375 330** ይደውሉ።



በደህንነት አጋሮች (Partners in Wellbeing) በቪክቶሪያ መንግስት በገንዘብ ይደገፋል እና በ Neami National, EACH and ACSO በመላው ቪክቶሪያ ይቀርባል።

Partners in Wellbeing

