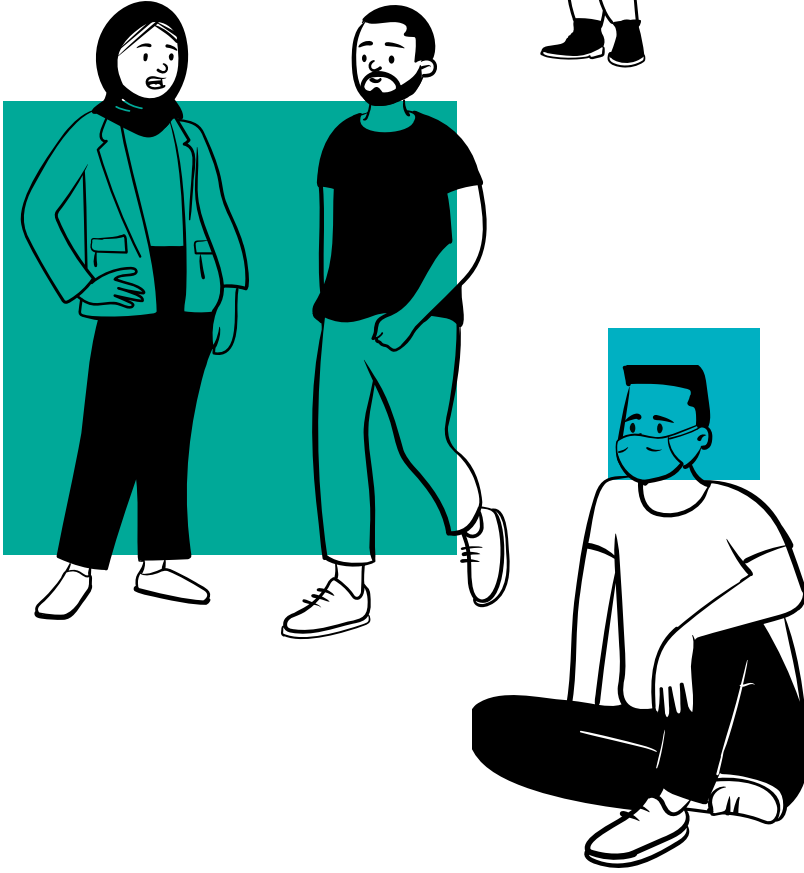




# احصل على الدعم للتحكّم بالضغط والقلق، وتحسين رفاهيتك



إن **Partners in Wellbeing** هي خدمة مجانية لمساعدتك

في تحسين رفاهيتك، وتطوير استراتيجيات للتكيف

بشكل أفضل، وتوفير دعم عاطفي

خلال وباء فيروس كورونا وما بعد.

## اعرف ما هو الخطأ

استكشف ما الذي يسبب لك الضغط أو القلق  
وافهم أفكارك ومشاعرك وخبراتك.

## اجعل الأمور تحت السيطرة

طوّر طرقاً للتحكّم بالضغط والقلق، وتحسين  
رفاهيتك وصمودك.

## دعم لمواصلة الحياة

حدّد أشخاصاً في حياتك، وخدمات دعم، وغيرها  
من الموارد لمساعدتك في التحكّم بالأمور خلال أوقات الضغط.

**للبدء، اتصل بـ 1300 375 330**

نشجّع الأشخاص الذين يعرفون عن أنفسهم على أنهم من الـLGBTIQ، أو  
المتنوّعي الثقافات، السكان الأصليين وسكان مضيق تورس، المحاربين القدامى،  
مقدمي الرعاية، والأشخاص الذين يعانون من التشرد على الاتصال بنا.

خدمة الترجمة الشفهية والخطية

إذا احتجت إلى مساعدة لفهم هذه المعلومات  
اتصل بـ 1300 375 330.



منظمة Partners in Wellbeing  
ممولة من قبل حكومة فيكتوريا وتقدم  
خدماتها في أنحاء فيكتوريا بواسطة  
Neami National، وEACH وACSO.

Partners in  
**Wellbeing**

