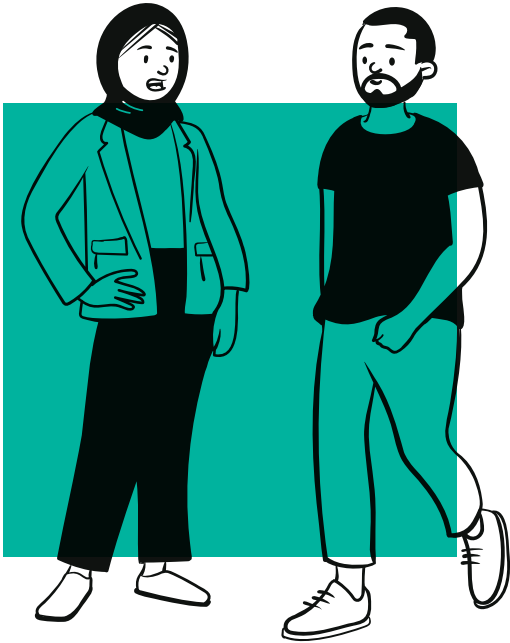


# برای مدیریت فشار روحي، اضطراب و بهبود وضعیت صحت و سلامتی خود حمایت دریافت کنید



برای شروع با شماره **1300 375 330** به تماس شوید.

توصیه می کنیم LGBTQIA+ ها، افراد با پشتوانه فرهنگی متفاوت، بومیان یا ساکنین جزیره Torres Strait، پیشکسوتان حرفه های مختلف، مراقبت کنندگان و بی خانمان ها با ما به تماس شوید.

خدمات ترجمان شفاهی و مکتوب

اگر برای فهم این معلومات به ضرورت به کمک دارید، با **1300 375 330** تماس شوید.



Partners in  
**Wellbeing**

مصارف شرکای صحت (Partners in Wellbeing) توسط دولت محلی ویکتوریا تمویل می شود و Neami و EACH، National و ACSO در سرتاسر ویکتوریا اجرای آن را روی دست دارند.

شرکای صحت (Partners in Wellbeing) برای کمک به بهبود وضعیت صحت و سلامتی شما، یافتن راهکار برای مقابله موثر با مشکلات و ارائه خدمات احساسی در دوران شیوع همه گیری کرونا ویروس و پس از آن، خدمات رایگان ارائه می کند.

## تشخیص اینکه مشکل چیست

تشویش و اضطراب خود را ریشه یابی کنید و با افکار، احساسات و تجربیات خود آشنا شوید.

## اوضاع را کنترل کنید

راهکارهای مدیریت فشار روحی، اضطراب، بهبود وضعیت صحت و سلامتی و استقامت و انعطاف پذیری را ایجاد کنید.

## حمایت برای ادامه روند زندگی

افراد موثر در زندگی، خدمات حمایتی و سایر منابع برای مدیریت اوضاع در شرایط فشار روحی را بشناسید.

