

Partners in Wellbeing

حمایت از صحت روحی و سلامتی شما در طی عالم گیری ویروس کرونا و بعد از آن

با همکاری یکدیگر مشکل را بیابید

شما با همکاری یک مربی صحتی، دلایل فشار روحی و تشویش خود را پیدا خواهید کرد. این موضوع همچنین به روشن شدن ریشه های افکار، احساسات و تجربیات شما کمک خواهد کرد. جلسات گفتگو جای امنی برای بیان احساس درماندگی، نا امنی و تشویش به طور خصوصی و بدون ترس از قضاوت دیگران برای شما فراهم میکند.

اوضاع را تحت کنترل بگیرید

مربی صحتی شما با ارائه مشوره و هدایت عملی، در یافتن راهکارهای مدیریت فشار روحی و تشویش و بهبود وضعیت صحتی و قدرت بازسازی روحی و انعطاف پذیری در مقابل مشکلات به شما کمک خواهد کرد.

به زندگی ادامه دهید

ما به شما کمک می کنیم که افراد، خدمات حمایتی و دیگر منابع قابل استفاده که در زمان فشار روحی و تشویش به شما کمک کرده میتوانند را بشناسید. در صورت ضرورت، یک مربی صحتی در برقراری ارتباط شما با سایر خدمات حمایتی موجود در جامعه محلی کمک خواهد کرد.

ارتباط خود را حفظ کنید

ما برای ارائه حمایت های احساسی، کمک های عملی و به کارگیری راهکارهای مشخص شده توسط خودتان برای مدیریت فشار روحی، تشویش و بهبود وضعیت صحتی و سلامتی، به صورت منظم با شما در ارتباط خواهیم بود.

درباره COVID-19 بیشتر بدانید

از آنجائیکه محدودیت ها و راهنمایی ها در مورد مقابله با بیماری COVID-19 تغییر می کند، مربی صحتی و سلامتی شما می تواند معلومات به روز و دقیق در باره COVID-19 و محدودیت های جاری در منطقه محل زندگی شما را در اختیارتان قرار دهد.

کمک های دیگر برای افرادی که نگران صحت روان خود هستند و هم چنین مواظبت کنندگان

ممکن است افرادی که راجع به صحت روان تشویش دارند و مواظبت کنندگان آنها در این موقعیت به خصوص آسیب پذیر باشند. فشارروحي اضافی نحوه برخورد با مشکل، حفظ ارتباطات و مدیریت صحت و سلامتی را برای این اشخاص سخت تر خواهد کرد.



اثرات روحی، اجتماعی و اقتصادی همه گیری ویروس کرونا (COVID-19) بر بعضی افراد به ویژه از جهت صحت روان و سلامتی قابل توجه بوده است. هم چنین بسیاری از افراد دیگر، تحت تاثیر گزارشهای مداوم رسانه ها و اطلاعات ضد و نقیض در مورد شرایط این بیماری، احساس تشویش و درماندگی می کنند.

تجربه یک سری احساسات از قبیل ترس، تشویش، اضطراب و افسردگی طبیعی است. این گونه احساسات، در طول مدت وقایع رنج آوری هم چون عالم گیری COVID-19، پس از آن، و برقراری محدودیت برای جلوگیری از شیوع این بیماری رایج است. تجربه این گونه احساسات همیشه به این معنی نیست که مشکل پیچیده ای پیش آمده است.

مگر در صورتی که با آن مقابله کرده نتوانید و به مدت چند هفته احساس پریشانی، اضطراب و افسردگی داشته باشید، ذریعه شرکای صحتی (Partners in Wellbeing) برای شما کمک فراهم است.

این خدمات رایگان حمایت های فردی برای کمک به بهبود صحت و سلامتی، یافتن راهکار برای مقابله با مشکل و ارائه حمایت های احساسی در زمان و به قسمی که به آن ضرورت دارید، ارائه می کند.



ما پذیرای همه گروها با پیشینه های مختلف جنسیتی، جنسی، فرهنگی، گروهی و توانایی های گوناگون هستیم و حضور آنان را مایه افتخار دانسته و ارج می نهیم.



ما متولیان سنتی سرزمینی که در آن کار می کنیم را به رسمیت می شناسیم و هم چنین به بزرگان گذشته، حال و آینده این مرز و بوم ادای احترام می نماییم.

استحقاق

همه افراد با سن 16 سال و بیشتر و دارای مشخصات زیر مستحق هستند:

- افرادی که شرایط فشار روحی را را تجربه می کنند و راهکارهای معمول مقابله به حل مشکلات آنان کمک نمی کند.
 - افرادی که در مدت بیش از چند هفته علائم تشویش و / یا افسردگی را در خود مشاهده می کنند. علائمی به شمول:
 - احساس رخوت، به طور مثال افسردگی
 - حس درماندگی و ناامنی
 - انرژی کم
 - حس ناامیدی
 - ترس، اضطراب و تشویش
 - گوشه گیری و عدم مشارکت در موقعیت های اجتماعی
 - افکار صدمه رساندن به خود و آسیب به دیگران.
 - افرادی که اینک از خدمات حمایتی روانشناسی و صحت روان محلی استفاده نمی کنند.
- ممکن است مواظبت کنندگان نیز علاوه بر نگه داری و حمایت از عزیزان خود، این چالشها را تجربه کنند.

به این پروگرام پیوندید و یا افرادی را که می شناسید را ارجاع دهید

با تیم شرکای صحتی (Partners in Wellbeing) در منطقه خود از طریق شماره **1300 375 330** تماس گرفته و ایجاد تغییر و بهبود وضعیت صحت و سلامتی خود را آغاز کنید.

چنانچه در نظر دارید فردی از آشنایان خود را معرفی کنید، اول باید این موضوع را با گروه در میان گذاشته و موافقت آنان را برای معرفی شخص از طرف گروه جلب نمایید.

ما ارجاع افرادی مانند LGBTQIA+ ها، افراد با پیشینه فرهنگی متفاوت، بومیان، ساکنین جزیره Torres Strait، پیشکسوتان حرفه های مختلف و بی خانمان ها را تشویق می کنیم.

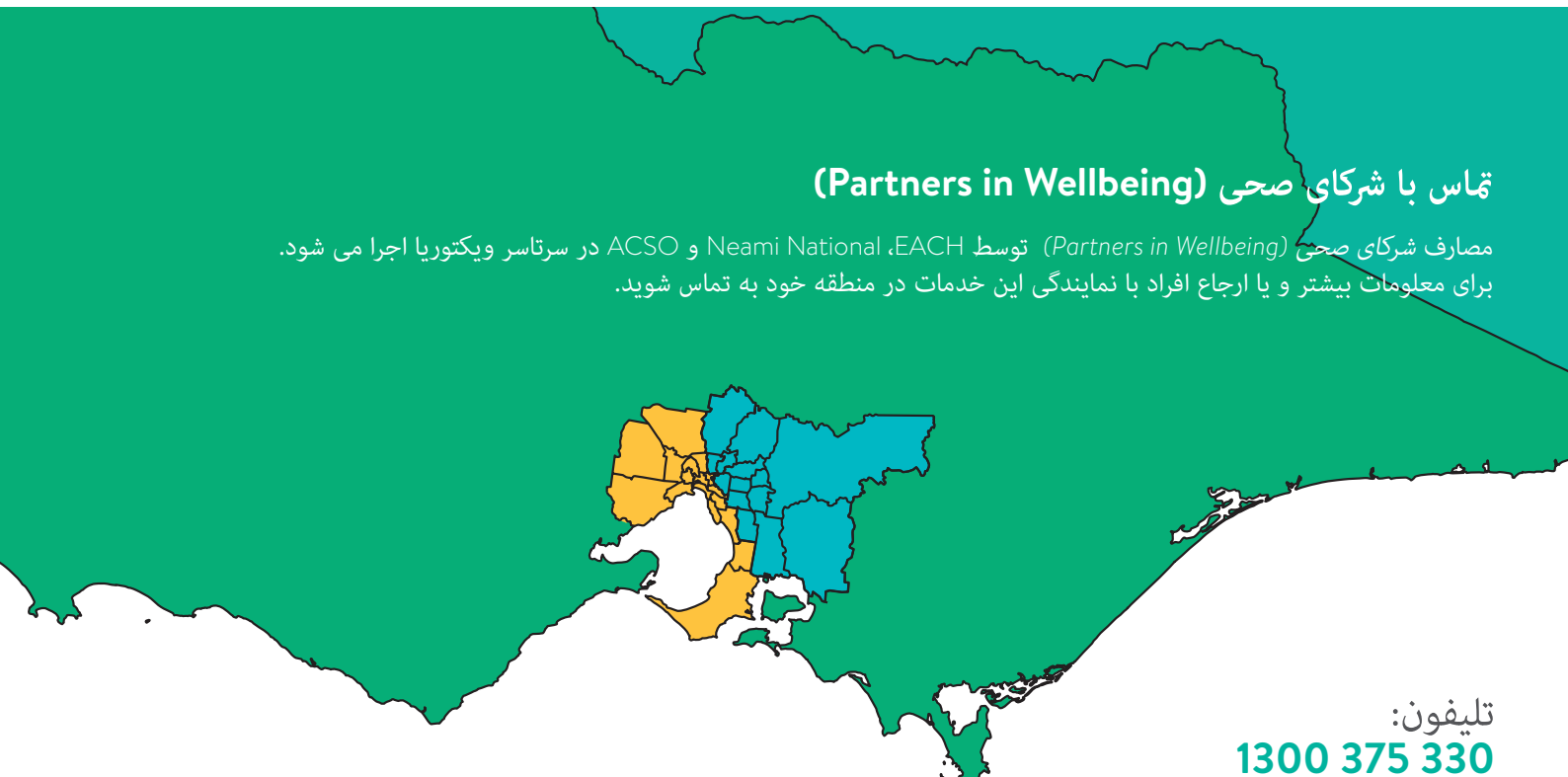
درباره شرکای صحتی (Partners in Wellbeing)

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



تماس با شرکای صحتی (Partners in Wellbeing)

مصارف شرکای صحتی (Partners in Wellbeing) توسط EACH، Neami National و ACSO در سرتاسر ویکتوریا اجرا می شود. برای معلومات بیشتر و یا ارجاع افراد با نمایندگی این خدمات در منطقه خود به تماس شوید.



تلیفون:

1300 375 330

منطقوی
ACSCO

ایمیل:

partnersinwellbeing@acso.org.au

جنوب شرقی، شرق
EACH

ایمیل:

partnersinwellbeing@each.com.au

شمال، غرب، مرکز، جنوب
Neami National

ایمیل:

partnersinwellbeing@neaminational.org.au

برای کسب معلومات بیشتر از www.partnersinwellbeing.org.au دیدن کنید.