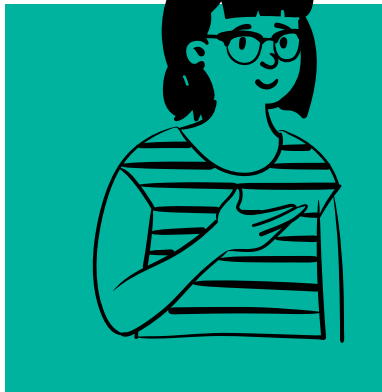


# Partners in Wellbeing



일부 사람들의 경우, 코로나 바이러스 (COVID-19) 팬데믹의 정신적인, 사회적인 그리고 경제적인 영향으로 그들의 정신적인 건강과 웰빙에 상당한 지장을 받아 왔습니다. 팬데믹 상황에 대한 끊임없는 언론 보도와 상반되는 정보들로 인해 많은 사람들은 또한 스트레스를 받고 압박감을 느끼고 있습니다.

스트레스, 걱정, 불안 또는 우울함 등의 감정을 느끼는 것은 당연합니다. COVID-19 팬데믹과 같은 힘든 사건과 전염을 방지하기 위해 마련된 제한 조치가 이루어지는 기간 중이나 그 이후에 이러한 감정들은 흔히 발생합니다. 이러한 감정을 경험하는 것이 반드시 나쁜 것만은 아닙니다.

하지만, 잘 견뎌나가지 못하거나, 스트레스, 불안감 또는 우울증을 경험한다면, 웰빙 파트너 (Partners in Wellbeing) 서비스를 통해 도움을 받을 수 있습니다.

이 무료 서비스는 여러분의 웰빙을 향상시키고, 어려움을 견뎌 나갈 수 있는 전략을 개발하고, 필요할 때 정서적인 지원을 제공하는 데 도움을 주기 위해 일대일로 제공됩니다.



저희는 저희가 위치한 대지의 전통적인 소유주를 인정하고, 과거, 현재 및 미래의 전통 지도자들에게 경의를 포함합니다.

여러분의 코로나바이러스 팬데믹 극복을 도와 드리는 정신 건강과 웰빙 지원 서비스

## 문제가 무엇인지 알아 보세요

웰빙 코치와 함께, 여러분은 스트레스와 불안감을 유발하는 원인을 찾아보고, 사고, 감정 및 경험을 명확히 이해하도록 도움을 받으세요. 압도감, 위험감 및 불안감 등에 대해 편견 없이 개인적으로 안전하게 상담 가능합니다.

## 생활에 대한 통제력을 가져보세요

코칭과 실용적인 조언을 통해 여러분의 웰빙 코치는 여러분이 스트레스와 불안감을 관리하고, 웰빙과 끈기력을 기르도록 도와드릴 것입니다.

## 일상생활을 즐겨 보세요

어려운 기간 동안 삶에서 중요한 사람들, 지원 서비스 및 기타 자원들을 여러분이 파악할 수 있도록 도와 드립니다. 필요한 경우, 웰빙 코치는 여러분 지역의 다른 지원 서비스와 연계시켜 드릴 것입니다.

## 계속 연계하세요

저희는 여러분과 정기적인 연락을 통해서, 정서적인 지원과 실용적인 안내를 제공하고, 여러분의 스트레스와 불안감 관리에 도움이 되는 전략을 사용해서 여러분의 웰빙을 개선하도록 도와드립니다.

## COVID-19 에 대해 자세히 알아 보세요

COVID-19 관련 제한 조치 및 조언은 변경 가능하기 때문에, 여러분의 웰빙 코치는 여러분 지역에 내려지는 현재 제한 조치 및 COVID-19 에 대한 정확한 최신 정보를 제공해 드릴 수 있습니다.

## 정신 건강 문제를 가진 분들과 간병인들을 위한 추가 지원

정신 건강 문제를 가진 분들과 그들을 돌보시는 분들은 상황에 적응하느라 더 많은 스트레스를 받고, 타인들과 연계를 유지하거나 웰빙 관리를 하기가 이러한 시기에 더 힘들 수 있습니다.



저희는 모든 배경, 성별, 성적 정체성, 문화, 신체 및 능력을 가진 사람들의 가치를 인정하고 포용합니다.

## 자격 요건

이 서비스를 받을 자격 요건을 갖추기 위해서는 16 세 이상이 되어야 합니다:

- 생활의 스트레스를 더 경험하고, 현재 생활의 어려움을 잘 대처하기 힘든 경우
- 다음과 같은 불안증 및/ 또는 우울증 증상이 지난 몇주 동안 지속되어 온 경우:
  - 기분 저조, 즉 우울함
  - 압박감 및 위험감
  - 무기력
  - 상실감
  - 공포감, 불안감 또는 걱정 근심
  - 사회적 상황 피함
  - 자해 또는 타인을 해칠 생각.
- 현재 지역사회 정신 건강 심리 사회적 지원을 받고 있지 않음.

간병인들의 경우 가족이나 친구를 돌보는 것 외에도 자신들이 이러한 어려움을 경험할 수도 있습니다.

## 여러분이 직접 연락하거나 아는 사람을 소개해 주세요

여러분 지역 내 웰빙 파트너(*Partners in Wellbeing*) 팀에게 **1300 375 330** 번으로 전화해서 여러분의 웰빙을 개선하기 위한 변화를 시작하십시오.

아는 사람을 추천하고 싶으시다면, 반드시 그 사람과 이 서비스에 대해 우선 상의하고 난 뒤 그들을 대신해서 여러분이 연락을 해도 된다는 허락을 받으시기 바랍니다.

저희는 LGBTQIA+, 다양한 문화적 배경을 가진 사람들, 호주 애보리진 또는 토레스 스트레이트 섬 원주민, 전직 군인 및 노숙자로 파악된 사람들이 저희 서비스와 연계되기를 희망합니다.

## 웰빙 파트너 (Partners in Wellbeing)에 대해

웰빙 파트너(*Partners in Wellbeing*) 는 빅토리아 정부의 지원금을 받아, 빅토리아 주 전역에서 EACH, Neami National 및 호주 커뮤니티 서비스 협회 (Australian Community Services Organisation - ACSO)에 의해 전달되는 서비스입니다.



## 웰빙 파트너 (Partners in Wellbeing) 연락처

웰빙 파트너(*Partners in Wellbeing*) 는 빅토리아 전역에서 EACH, Neami National 및 ACSO 에 의해 전달되는 서비스입니다. 자세한 안내 또는 서비스 주선을 하실 경우, 여러분 지역의 서비스에 연락바랍니다.

전화:  
**1300 375 330**

북부, 서부, 시내 근교, 남부  
**Neami National**

이메일:  
partnersinwellbeing@neaminational.org.au

남-동부, 동부  
**EACH**

이메일:  
partnersinwellbeing@each.com.au

지방  
**ACSO**

이메일:  
partnersinwellbeing@acso.org.au

더 자세한 정보는 다음을 방문하십시오: [www.partnersinwellbeing.org.au](http://www.partnersinwellbeing.org.au)