

Partners in Wellbeing

حمایت از سلامت روانی و تندرستی شما در طی همه گیری ویروس کرونا و پس از آن

حل مشکل با همکاری یکدیگر

شما با همکاری یک مربی تندرستی، علت استرس و نگرانی خود را پیدا خواهید کرد. این موضوع همچنین به روشن شدن ریشه افکار، احساسات و تجربیات شما کمک خواهد کرد. جلسات گفتگو مکانی امن برای بیان خصوصی احساس درماندگی، نا امنی و نگرانی بدون ترس از هر گونه قضاوت دیگران برای شما فراهم می آورد.

تحت کنترل گرفتن اوضاع

مربی تندرستی شما از طریق ارائه مشورت و راهنمایی های عملی، در پیدا کردن راهکارهای مدیریت استرس، نگرانی و بهبود وضعیت سلامتی و قدرت بازسازی روحی و انعطاف پذیری در مقابل مشکلات به شما کمک خواهد کرد.

ادامه روند زندگی

ما برای شناسایی افراد، خدمات حمایتی و دیگر منابع قابل استفاده که می توانند در زمان استرس و نگرانی شما را یاری کنند به شما کمک می کنیم. در صورت نیاز، یک مربی تندرستی 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 راهکار های مشخص شده توسط خودتان برای مدیریت استرس، نگرانی و بهبود وضعیت سلامت و تندرستی، 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 سلامت و تندرستی شما می تواند اطلاعات به روز و دقیق در باره COVID-19 و محدودیت های جاری در منطقه محل زندگی شما را در اختیاران قرار دهد.

کمک های دیگر برای افرادی که نگران سلامت روان خود هستند و هم چنین مراقبت کنندگان

ممکن است افرادی که نگرانی سلامت روان دارند و مراقبین آن ها در این موقعیت به ویژه آسیب پذیر باشند. استرس های اضافی نحوه برخورد با مشکل، حفظ ارتباطات و مدیریت سلامت و تندرستی را برای این اشخاص سخت تر خواهد کرد.



اثرات روانی، اجتماعی و اقتصادی همه گیری کروناویروس (COVID-19) بر بعضی افراد به ویژه از جهت سلامت روان و تندرستی 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 نگرانی و درماندگی می کنند.

تجربه یک سری احساسات از قبیل ترس، نگرانی، اضطراب و افسردگی طبیعی است. این گونه احساسات، در طول مدت وقایع رنج آوری هم چون همه 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.

اما در صورت عدم توانایی مقابله، احساس پریشانی، اضطراب و افسردگی به مدت چند هفته، کمک از طریق شرکای سلامتی (Partners in Wellbeing) در اختیار شما قرار خواهد گرفت.

این خدمات رایگان حمایت های فردی برای کمک به بهبود سلامت و تندرستی، پیدا کردن راهکار برای مقابله با مشکل و ارائه حمایت های احساسی در زمان و شیوه مورد نیاز شما، ارائه می کند.



ما پذیرای همه گروه ها 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 پیشین 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.

واجدین شرایط

کلیه افراد با سن 16 سال و بیشتر و دارای مشخصات زیر واجد شرایط هستند:

- کسانی که شرایط استرس زا را تجربه می کنند و راهکارهای معمول مقابله به حل مشکلات آنان کمک نمی کند.
- افرادی که علائم نگرانی و/ یا افسردگی در مدت بیش از چند هفته را در خود مشاهده می نمایند. علائمی هم چون:
 - رخوت ، مثلاً افسردگی
 - احساس درماندگی و ناامنی
 - انرژی کم
 - احساس ناامیدی
 - ترس، اضطراب و نگرانی
 - گوشه گیری و عدم مشارکت در موقعیت های اجتماعی
 - افکار صدمه به خود و آسیب به دیگران.
 - اشخاصی که در حال حاضر از خدمات حمایتی روانشناسی و سلامت روان محلی استفاده نمی کنند.
- مراقبت کنندگان نیز ممکن است علاوه بر نگرانی و حمایت از عزیزان، این چالش ها را تجربه کنند.

به این برنامه پیوندید و یا کسانی را که می شناسید ارجاع دهید

با تیم شرکای سلامتی (Partners in Wellbeing) در منطقه خود از طریق شماره **1300 375 330** تماس گرفته و ایجاد تغییر و بهبود وضعیت سلامت و تندرستی خود را شروع 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 هم چون LGBTQIA+ ها، افراد با پیشینه فرهنگی متفاوت، بومیان، ساکنین جزیره Torres Strait، پیشکسوتان حرفه های مختلف و بی خانمان ها را توصیه می کنیم.

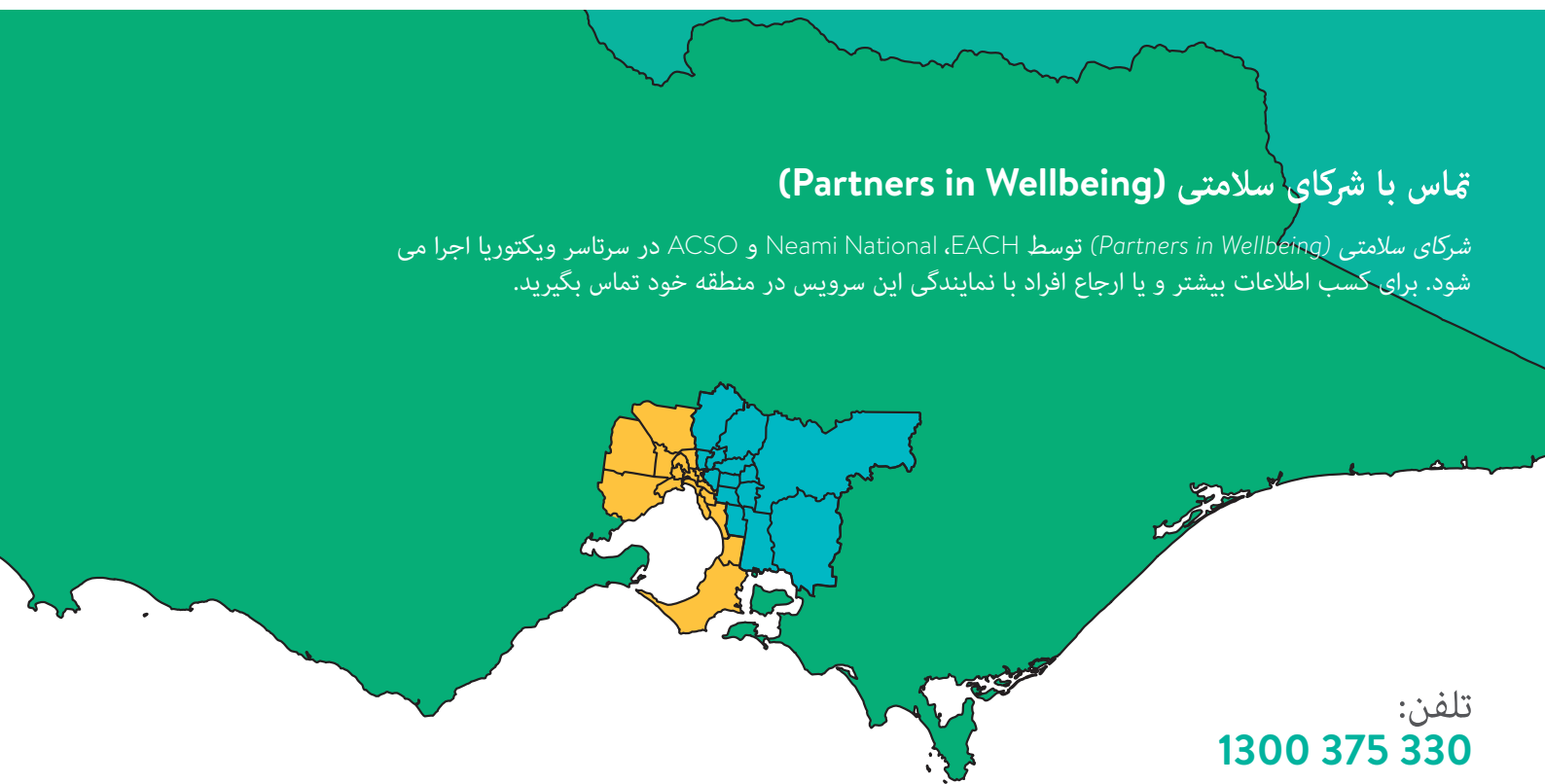
درباره شرکای سلامتی (Partners in Wellbeing)

بودجه شرکای سلامتی (Partners in Wellbeing) توسط دولت محلی ویکتوریا تامین می شود و EACH، Neami National و Australian Community Services Organisation (ACSO) اجرای آن را در سرتاسر ویکتوریا به عهده دارند.



تماس با شرکای سلامتی (Partners in Wellbeing)

شرکای سلامتی (Partners in Wellbeing) توسط EACH، Neami National و ACSO در سرتاسر ویکتوریا اجرا می شود. برای کسب اطلاعات بیشتر و یا ارجاع افراد با نمایندگی این سرویس در منطقه خود تماس بگیرید.



تلفن:

1300 375 330

منطقه ای
ACSCO

پست الکترونیکی:

partnersinwellbeing@acso.org.au

جنوب شرقی، شرق
EACH

پست الکترونیکی:

partnersinwellbeing@each.com.au

شمال، غرب، مرکز، جنوب
Neami National

پست الکترونیکی:

partnersinwellbeing@neaminational.org.au

برای کسب اطلاعات بیشتر از www.partnersinwellbeing.org.au بازدید نمایید.