

Partners in Wellbeing



Для некоторых людей психологические, социальные и экономические последствия пандемии коронавируса (COVID-19) оказали значительное влияние на их психическое здоровье и благополучие. Многие люди также чувствуют себя подавленными и потрясенными постоянными сообщениями СМИ и противоречивой информацией о ситуации.

Естественно испытывать ряд эмоций, например стресс, волнение, беспокойство или подавленность. Эти чувства распространены во время и после тяжелых событий, таких как пандемия COVID-19 и ограничения, введенные для прекращения его передачи. Переживание этих чувств не всегда означает, что что-то не так.

Однако, если вы не справляетесь со своими чувствами или в течение нескольких недель испытывали стресс, беспокойство или подавленность, помощь доступна через службу «Партнеры в благополучии» [Partners in Wellbeing].

Бесплатная услуга предлагает индивидуальную поддержку, которая поможет вам улучшить свое самочувствие, разработать стратегии, чтобы справиться с ситуацией, и оказывает эмоциональную поддержку, если и когда вам это нужно.



Мы отдаем должное традиционным хранителям земли, на которой работаем, и отдаем дань уважения прошлым, настоящим и новым старейшинам.

Поддержка вашего психического здоровья и благополучия во время пандемии коронавируса и после ее окончания

Вместе выясним, что не так

Работая с тренером по благополучию, вы пытаетесь разобраться, что вызывает у вас стресс или беспокойство, и прояснить свои мысли, чувства и переживания. Беседы станут тем безопасным местом, где вы сможете наедине поговорить о чувствах подавленности, опасности или тревоги, не опасаясь осуждения.

Возьмем все под контроль

Посредством коучинга и практических советов ваш тренер по благополучию поможет вам найти стратегии управления стрессом, тревогой и улучшить ваше самочувствие и способность быстро восстанавливать душевные силы.

Продолжаем жить

Мы помогаем вам определить людей в вашей жизни, службы поддержки и другие ресурсы, на которые можно опереться во время стресса. При необходимости тренер по благополучию поможет вам связаться с другими службами поддержки в вашем районе.

Остаемся на связи

Мы поддерживаем с вами регулярный контакт, чтобы оказать эмоциональную поддержку, практическую помощь и помочь вам использовать определенные вами стратегии для управления стрессом, чувством тревоги и улучшения вашего самочувствия.

Узнайте больше о COVID-19

Поскольку ограничения и рекомендации в ответ на COVID-19 могут меняться, ваш тренер по благополучию может предоставить актуальную и точную информацию о COVID-19 и текущих ограничениях в месте вашего пребывания.

Дополнительная поддержка для людей с проблемами психического здоровья и лиц, осуществляющих уход

Люди, живущие с проблемами психического здоровья, и лица, осуществляющие уход за ними, могут быть особенно уязвимы в это время, поскольку из-за дополнительного стресса им труднее справляться с чувствами, оставаться на связи или управлять благополучием.



Мы цествуем, ценим и включаем людей любого происхождения, пола, сексуальности, культуры, телосложения и способностей.

Право на участие

Чтобы иметь право на эту услугу, вам должно быть не менее 16 лет и вы:

- испытываете повышенные жизненные стрессоры, а ваши обычные стратегии выживания не работают
- замечаете признаки беспокойства и / или депрессии, которые длились более нескольких недель, например:
 - плохое настроение, т.е. грусть, уныние
 - чувство подавленности и опасности
 - упадок сил
 - чувство безнадежности
 - страх, нервозность или беспокойство
 - уклонение от взаимодействия с другими людьми
 - мысли о самоповреждении или причинении вреда другим.
- в настоящее время не пользуетесь услугами службы психосоциальной поддержки по месту жительства.

Лица, осуществляющие уход, могут столкнуться с этими проблемами сами по себе в дополнение к уходу за любимым человеком.

Начните или направьте кого-нибудь, кого вы знаете

Свяжитесь с сотрудниками «Партнеры в благополучии» [Partners in Wellbeing] в вашем районе по телефону **1300 375 330** чтобы начать вносить изменения для улучшения вашего благополучия.

Если вы хотите порекомендовать кого-то из своих знакомых, вы должны сначала обсудить это с ними и получить их согласие на направление от их имени.

Мы поощряем направления от людей, которые идентифицируют себя как LGBTQIA+, культурно разнообразных, аборигенов или выходцев с островов Торресова пролива, ветеранов и людей, испытывающих бездомность.

О службе «Партнеры в благополучии» [Partners in Wellbeing]

Служба «Партнеры в благополучии» [Partners in Wellbeing] финансируется правительством штата Виктория и осуществляется EACH, Neami National и Австралийской организацией общественных услуг (АООУ) [Australian Community Services Organisation (ACSO)] по всей Виктории.



Свяжитесь со службой «Партнеры в благополучии» [Partners in Wellbeing]

Услуги «Партнеры в благополучии» [Partners in Wellbeing] осуществляются EACH, Neami National и ACSO по всей Виктории. Для получения дополнительной информации или направления обращайтесь в службу поддержки в вашем районе.

Телефон:
1300 375 330

Север, Запад, Внутренний, Юг
Neami National

Эл. почта:
partnersinwellbeing@neaminational.org.au

Юго-Восток, Восток
EACH

Эл. почта:
partnersinwellbeing@each.com.au

Региональный центр
ACSO

Эл. почта:
partnersinwellbeing@acso.org.au

Для получения дополнительной информации посетите: www.partnersinwellbeing.org.au