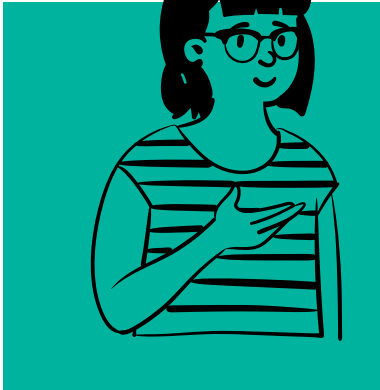


Partners in Wellbeing



සමහර පුද්ගලයන්ගේ, මානසික සෞඛ්‍ය හා යහපැවැත්ම කෙරෙහි කොරෝනා වෛරස් (COVID-19) වසංගතය නිසා ඇති වූ මානසික, සමාජීය හා ආර්ථික අහිතකර ප්‍රතිඵල, සැලකිය යුතු ලෙස බලපෑ හැකිය. නිරන්තර මාධ්‍ය වාර්තා හා පවත්නා තත්ත්වය ගැන පරස්පර විරෝධී තොරතුරු නිසා බොහෝ අයට සිත්තැවුලක් හා බලවත් පීඩාවක් ඇති විය හැකිය.

ආතතිය, සිත් තැවුල, ක්ෂතිය හෝ පහළ උද්යෝගයක් පැවතීම (feeling low) ආදී විත්තවේගයන් ගණනාවක් දැනීම ස්වභාවික වේ. COVID-19 වසංගතය හා එය පැතිරීම නැවැත්වීමට ඇති සීමාකිරීම් වැනි තැවුල්කාරී අවස්ථාවල දී මෙවන් හැඟීම් දැනීම සුලබ වේ. මෙවන් හැඟීම් දැනීම මගින් සෑම විට ම රෝගී තත්ත්වයක් ඇති බව අදහස් නොවේ.

කෙසේ වෙතත් සති ගණනාවක් පුරා ඔබට සාමාන්‍ය පරිදි වැඩ කටයුතු කර ගැනීමට නොහැකි නම්, සිත්තැවුලට පත්ව සිටිනවා නම්, ක්ෂතිය ඇත්නම් හෝ කිසිම උද්යෝගයක් නොදැනේ නම්, යහපැවැත්මේ හවුල්කරුවෝ (Partners in Wellbeing) තුළින් උපකාර ලබා ගත හැකිය.

නොමිලේ වන මෙම සේවාව මගින්, ඔබේ යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කර ගැනීමට, එදිනෙදා කටයුතු පුරුදු පරිදි කර ගැනීමට උපක්‍රම සාදා ගැනීමට හා අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී මානසික සහයෝගය ලබා ගැනීමට තනි තනිව සිදුවන උපකාර ලබා දෙයි.



අපි කටයුතු කරන භූමියේ සාම්ප්‍රදායික භාරකරුවන් පිළිගනිමින්, අතීත වර්තමාන හා අනාගත වැඩිහිටියන්ට අපගේ ගෞරවය පුද කර සිටින්නෙමු.

කොරෝනා වෛරස් වසංගත සමයේ හා එයින් ඔබ්බට ඔබේ මානසික සෞඛ්‍ය හා යහපැවැත්ම වෙනුවෙන් වන උපකාර

සිදු වී ඇති වැරද්ද කුමක්දැයි එක්ව කටයුතු කර හඳුනාගැනීම

යහපැවැත්ම පිළිබඳ උපදේශකයකු සමග කටයුතු කිරීම මගින්, ඔබට ආතතිය (stress) හෝ ක්ෂතිය (anxiety) ඇති වීමට හේතු සොයා බලමින්, ඔබේ සිතුවිලි, හැඟීම් හා අත්දැකීම් පැහැදිලි කර ගැනීමට උදව් ලබා ගත හැකිය. මේ කතාබහ ආරක්ෂිත ස්ථානයක සිදුවනු ඇති අතර, ඔබට පීඩාවට පත් වී සිටීම, අනාරක්ෂිතබව හෝ ක්ෂතිය ගැන විනිශ්චය කරනු ලැබීමකින් තොරව කතා කළ හැකිය.

සියල්ල පාලනයට ලක් කර ගැනීම

උපදේශනය හා ප්‍රායෝගික උපදෙස් මගින්, ඔබේ ආතතිය හා ක්ෂතිය කළමනාකරණය කිරීමට අවශ්‍ය උපක්‍රම සොයා ගැනීමට හා ඔබේ යහපැවැත්ම හා නැවත යථා තත්ත්වයට පැමිණීම වැඩි දියුණු කර ගැනීමට ඔබේ යහපැවැත්ම පිළිබඳ උපදේශක වරයා, උපකාර සපයනු ඇත.

ජීවිතය සමග ඉදිරියට යන්න

ආතතිය සහිත අවස්ථාවක, ඔබේ ජීවිතයේ වැදගත් පුද්ගලයන්, උපකාරක සේවා හා වෙනත් සම්පත් හඳුනා ගැනීමට අපි උපකාර කරන්නෙමු. අවශ්‍ය වුවහොත්, ඔබේ ප්‍රදේශයේ ඇති සෞඛ්‍ය උපකාරක සේවා සමග සම්බන්ධ වීමට යහපැවැත්ම පිළිබඳ උපදේශකවරයා උපකාර කරනු ඇත.

සම්බන්ධ වී සිටින්න

ඔබේ ආතතිය, ක්ෂතිය කළමනාකරණය කිරීමට සහ ඔබේ යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ඔබ විසින් හඳුනාගත් උපක්‍රම භාවිත කිරීමට හා ඔබට අවශ්‍ය මානසික සහයෝගය, ප්‍රායෝගික උපකාර ලබා දීමට අපි නිරන්තරයෙන් ඔබ සමග සම්බන්ධ වී සිටින්නෙමු.

COVID-19 ගැන වැඩිදුර දැනගන්න

COVID-19 ප්‍රතිචාර වශයෙන් වන සීමාකිරීම් හා උපදෙස් වෙනස් විය හැකි අතර, ඔබේ යහපැවැත්ම පිළිබඳ උපදේශකවරයාට COVID-19 සම්බන්ධයෙන් හා ඔබේ ප්‍රජාවේ දැනට පවත්නා සීමාකිරීම් ගැන යාවත් කාලීන හා නිවැරදි තොරතුරු ලබා දිය හැකිය.

මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු සහිත පුද්ගලයන්ට හා රැකවරණ සපයන්නන් වෙනුවෙන් වන අතිරේක උපකාර

මානසික රෝගී තත්ත්වයන් ඇති පුද්ගලයන් හා ඔවුන්ගේ භාරකරුවන්ට, මේ කාලය වඩාත් දුෂ්කර විය හැකි අතර, අතිරේක සිත්තැවුල් නිසා සාමාන්‍ය පරිදි කටයුතු කරගෙන යාම, සම්බන්ධව සිටීම හෝ යහපැවැත්ම කළමනාකරණය කර ගැනීම අපහසු විය හැකිය.



අපි සියලු ම පසුබිම්වල, ලිංගවල, ලිංගික නැඹුරුවීම් ඇති, සංස්කෘතිවල, සිරුරු හා හැකියාවන් ඇති පුද්ගලයන් සමරමින් අගය කරන්නෙමු.

සුදුසුකම්

මෙම සේවාවට සුදුසුකම් ලැබීම සඳහා ඔබට අවුරුදු 16 ට වැඩි විය යුතු අතර පහත දක්වෙන තත්ත්වයන් තිබිය යුතුය:

- ජීවිතයේ ආතතියන් වැඩි වී, ඔබ සාමාන්‍යයෙන් සාර්ථකව සිටීමට හාවිත කරන උපක්‍රම තව දුරටත් එලදායි නොවීම
- සති කිහිපයකට වඩා පවතින ක්ෂතියේ හා /හෝ විෂාදයේ (depression) ලක්ෂණ ඇති බව වැටහීම. එනම්:
 - උද්‍යෝගයක් නොදැනීම එනම්, උනන්දුවක් නැති වීම
 - දැඩි පීඩාවකට පත් වී ඇති බව හා අනාරක්ෂිත බවක් දැනීම
 - ජවය අඩු වීම
 - බලාපොරොත්තු සුන් වූ බවක් දැනීම
 - බිය, වකිතය හෝ සිත් නැවුලක් දැනීම
 - සමාජයීය අවස්ථා මග හැරීම
 - තමාට හෝ අනෙක් අයට හානි කිරීමට පොළඹවන සිතුවිලි.
- දැනට ප්‍රජා මානසික, මානසික සමාජයීය උපකාරක සේවා භාවිත නොකිරීම.

රැකවරණ කරුවන්ට සිය ආදරණීයයන්ට රැකවරණය සපයන අතරතුර තමා සම්බන්ධයෙන් ම අභියෝගවලට මුහුණපෑමට සිදු විය හැකිය.

සේවාව ආරම්භ කිරීම හෝ ඔබ දන්නා කෙනෙකු යොමු කිරීම

ඔබේ යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කර ගැනීම ප්‍රදහා වෙනස්කම් සිදු කිරීම ආරම්භ කිරීමට **1300 375 330** ඔස්සේ ඔබේ ප්‍රදේශයේ යහපැවැත්මේ හවුල්කරුවෝ (Partners in Wellbeing) කණ්ඩායම අමතන්න.

ඔබ හඳුනාන කෙනෙක් යොමු කිරීමට අවශ්‍ය නම්, ඔබ විසින් ඔවුන් සමග මුලින් මේ සම්බන්ධයෙන් කතා කර ඔවුන් වෙනුවෙන් යොමු කිරීමක් සිදු කිරීමට අදාළ පුද්ගලයාගේ අනුමැතිය ලබාගෙන තිබිය යුතුය.

LGBTQIA+, බහුවිද සංස්කෘතික, ඇබොරිජිනල් හෝ ටෝරස් දූපත් වාසී, විශ්‍රාමික හමුදා නිලධාරීන් හා ලෙස හඳුනාගැනෙන හා නිවාස නොමැති කමින් පීඩා විඳින පුද්ගලයන්ගෙන් ලැබෙන යොමු කිරීම් අපි දිරිගන්වන්නෙමු.

යහපැවැත්මේ හවුල්කරුවන් (Partners in Wellbeing) ගැන

යහපැවැත්මේ හවුල්කරුවන් (Partners in Wellbeing) වැඩසටහන වික්ටෝරියානු රජයේ අරමුදල් යටතේ EACH, Neami National හා ඔස්ට්‍රේලියානු ප්‍රජා සේවා සංවිධාන (Australian Community Services Organisation (ACSO)) මගින් වික්ටෝරියාව පුරා ක්‍රියාත්මක කරයි.



යහපැවැත්මේ හවුල්කරුවන් (Partners in Wellbeing)

යහපැවැත්මේ හවුල්කරුවන් (Partners in Wellbeing) වැඩසටහන EACH, Neami National හා ACSO මගින් වික්ටෝරියාව පුරා ක්‍රියාත්මක කරයි.

දුරකථන:
1300 375 330

උතුරු, බටහිර, ඇතුළු දකුණ
Neami National

ඊමේල්:
partnersinwellbeing@neaminational.org.au

නිරිත, නැගෙනහිර
EACH

ඊමේල්:
partnersinwellbeing@each.com.au

ග්‍රාමීය වික්ටෝරියාව
ACSO

ඊමේල්:
partnersinwellbeing@acso.org.au

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා: www.partnersinwellbeing.org.au