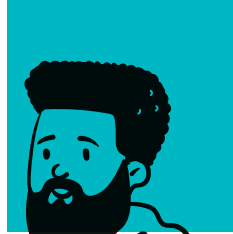
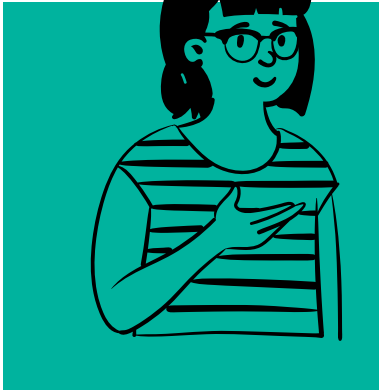


# Partners in Wellbeing



**Para sa maraming tao, ang mga pangkaisipan, panlipunan at pang-ekonomiyang epekto ng pandemyang coronavirus (COVID-19) ay nagdulot ng mahalagang epekto sa kanilang kalusugang pangkaisipan at kagalingan. Maraming tao ang nakadama ng pagkabalisa at pagkagapi dulot ng palagiang mga ulat mula sa media at magkasalungat na impormasyon tungkol sa kalagayan.**

Natural na makadama ng iba't-ibang klase ng emosyon, katulad ng stress, pag-aalala, pagkabalisa o pagkalungkot. Ang ganitong mga pakiramdam ay pangkaraniwan habang at pagkaraan ng nakakaligalig na mga pangyayari tulad ng pandemyang COVID-19 at ang mga paghihigpit na ipinapatupad para mapigilan ang pagkalat nito. Ang pagkaroon ng ganitong mga pakiramdam ay hindi nangangahulugang may hindi tama.

Gayunpaman, kung hindi mo kaya o nakakaramdam ka ng pagkabahala o panghihina sa loob ng maraming linggo, may magagamit na tulong sa pamamagitan ng serbisyong *Mga Kasosyo sa Kagalingan (Partners in Wellbeing)*.

Ang libreng serbisyo ay nagbibigay ng isa-isang suporta upang mapabuti ang iyong kagalingan, bumuo ng mga diskarte para kayanin mo at magbigay ng emosyonal na suporta kalian at kung kailangan mo ito.



Kinikilala namin ang mga Tradisyunal na Tagapag-alaga ng lupang pinagtatrabahuan natin at binibigyan ng respeto ang mga Nakakatandang nakaraan, kasalukuyan at umuusbong.

Tulong para sa iyong kalusugang pangkaisipan at kagalingan sa panahon ng pandemyang Coronavirus at higit pa

## Pagtulongang alamin kung ano ang mali

Sa pakikipagtulungan sa isang Tagapagsanay sa Kagalingan (Wellbeing Coach), masisiyasat mo kung ano ang nagdudulot sa iyo ng stress o pagkabalisa at makakatulong itong linawin ang iyong mga saloobin, damdamin at mga karanasan. Ang mga usapan ay magiging ligtas na lugar para pribado mong mailahad ang iyong mga nararamdamang pagkabahala o panganib nang walang paghatol.

## Pagkontrol sa mga bagay

Sa pamamagitan ng coaching at praktikal na payo, ang iyong Tagapagsanay sa Kagalingan (Wellbeing Coach) ay makakatulong sa iyong makahanap ng mga paraan para mapamahalaan mo ang iyong stress, pagkabalisa at mapabuti ang iyong kagalingan at katatagan.

## Magpatuloy sa buhay

Tutulongan ka naming matukoy ang mga tao sa iyong buhay, serbisyong pangsuyog at ibang mga mapagkukunan na magagamit mo sa panahon ng stress. Kung kakailanganin, ikokonekta ka ng Tagapagsanay sa Kagalingan (Wellbeing Coach) sa ibang mga serbisyong pangsuyog sa iyong lokal na komunidad.

## Manatiling Konektado

Regular ka naming kokontakin para bigyan ng emosyonal na suporta, praktikal na ayuda at tutulongan kang gamitin ang mga diskarteng iyong kinilala para mapamahalaan ang iyong stress, pagkabalisa at mapabuti ang iyong kagalingan.

## Alamin pa ang tungkol sa COVID-19

Dahil maaaring magbago ang mga paghihigpit at payo hinggil sa COVID-19, maaari kang bigyan ng iyong Tagapagsanay sa Kagalingan (Wellbeing Coach) ng napapanahon at tamang impormasyon tungkol sa COVID-19 at kasalukuyang mga paghihigpit sa iyong komunidad.

## Karagdagang suporta para sa mga taong may problema sa kalusugang pangkaisipan at kanilang mga tagapag-alaga

Ang mga taong may problema sa kalusugang pangkaisipan at kanilang mga tagapag-alaga ay maaaring madaling maapektuhan sa panahong ito, at makaramdam ng karagdagang pagkabalisa na magbubunga ng kahirapang makaya, mapanatiling konektado o mapamahalaan ang kagalingan.



Ipinagdiriwang natin, pinahalalagan at binibilang ang mga tao mula sa lahat ng pinagmulan, kasarian, sekswalidad, kultura, katawan at abilidad.

## Pagiging Karapat-dapat

Para maging karapat-dapat sa serbisyong ito, kailangan mong maging 16 na taong gulang o higit pa at:

- Nakakaranas ng matinding stress sa buhay at ang iyong karaniwang diskarte sa pagkaya ay hindi umuubra
- Nakakapansin ng mga senyales ng pagkabalisa at/o pagkalumbay na nagtatagal ng higit pa sa ilang mga linggo, gaya ng:
  - mababang pakiramdam, halimbawa ay pagiging malungkot
  - pakiramdam na sobra na at hindi ligtas
  - kawalan ng sigla
  - pagkaramdam ng kawalan ng pag-asa
  - pagkatakot, nerbiyos o pagkabahala
  - pag-iwas sa mga sitwasyong mayroong mga tao
  - pag-iisip na saktan ang sarili o saktan ang ibang tao.
- kasalukuyang hindi gumagamit ng pangkomunidad na psychosocial na serbisyong pantulong para sa kalusugang pangkaisipan.

Maaaring maranasan ng mga tagapag-alaga ang mga hamong ito dagdag sa pagbibigay ng alaga sa isang mahal sa buhay.

## Magsimula o magsangguni ng isang taong kilala mo

Kontakin ang pangkat ng *Mga Kasosyo sa Kagalingan (Partners in Wellbeing)* sa iyong lugar sa pamamagitan ng pagtawag sa **1300 375 330** para simulang gumawa ng mga pagbabago upang mapabuti ang iyong kagalingan.

Kung gusto mong isangguni ang isang taong kilala mo, kailangang pag-usapan muna ninyo ito at kunin ang kanilang pagsang-ayon para makapag-sangguni sa ngalan nila.

Hinihimok namin ang pagsangguni mula sa mga taong kinikilalang LGBTQIA+, magkakaibang kultura, mga taong Aborihinal o Torres Strait Island, mga beterano at mga taong nawalan ng tirahan.

## Hinggil sa Mga Kasosyo sa Kagalingan (Partners in Wellbeing)

Ang *Mga Kasosyo sa Kagalingan (Partners in Wellbeing)* ay pinopondohan ng Gobyerno ng Victoria at ipinapatupad ng EACH, Neami National at ng Australian Community Services Organisation (ACSO) sa buong Victoria.



## Kontakin ang Mga Kasosyo sa Kagalingan (Partners in Wellbeing)

Ang *Mga Kasosyo sa Kagalingan (Partners in Wellbeing)* ay ipinapatupad ng EACH, Neami National at ng Australian Community Services Organisation (ACSO) sa buong Victoria. Para sa karagdagang impormasyon o para magsangguni, kontakin ang serbisyo sa iyong rehiyon.

Telepono:  
**1300 375 330**

**North, West, Inner, South**  
**Neami National**

Email:  
[partnersinwellbeing@neaminational.org.au](mailto:partnersinwellbeing@neaminational.org.au)

**South-Eastern, East**  
**EACH**

Email:  
[partnersinwellbeing@each.com.au](mailto:partnersinwellbeing@each.com.au)

**Panrehiyon**  
**ACSO**

Email:  
[partnersinwellbeing@acso.org.au](mailto:partnersinwellbeing@acso.org.au)

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang: [www.partnersinwellbeing.org.au](http://www.partnersinwellbeing.org.au)