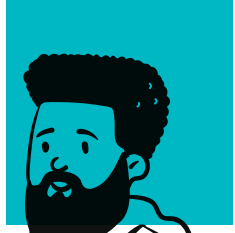
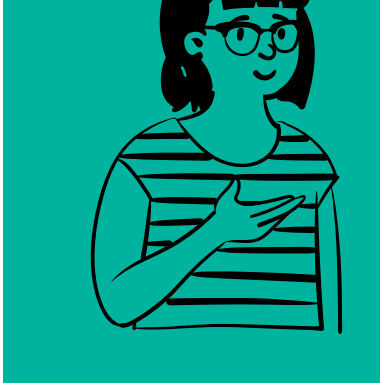


Partners in Wellbeing



‘கோரோனா வைரஸ் (COVID-19) பெருந்தொற்றின் காரணமாக ஏற்பட்டுள்ள உள-ரீதி, சமூக-ரீதி மற்றும் பொருளாதார-ரீதியான விளைவுகளானவை சிலருடைய மனநலம் மற்றும் பொதுநலத்தின் மீது கணிசமான தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தியுள்ளன. தொடர்ந்து வெளியாகிக்கொண்டிருக்கும் ஊடகச் செய்திகளாலும், சூழ்நிலைகளைப் பற்றிய முரண்படும் தகவல்களாலும் பலர் துயரங்களுக்கு ஆளாகி நிலைமைகளைச் சமாளிக்க இயலாத நிலையில் உள்ளனர்.

மனஅழுத்தம், விசனம், பதற்றம் அல்லது தாழ்வுற்ற மனநிலை போன்ற பலதரப்பட்ட உணர்ச்சிகளுக்கு ஒருவர் ஆளாவது இயற்கையே. COVID-19 பெருந்தொற்றைப் போன்ற துயரூட்டும் நிகழ்வுகளின் போதும் அவற்றிற்குப் பின்னரும், இந்தத் தொற்றின் பரவலை நிறுத்துவதற்காக நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டுள்ள கட்டுப்பாடுகளின் காரணமாக இப்படிப்பட்ட உணர்ச்சிகள் ஏற்படுவது பொதுவானதே. இந்த உணர்ச்சிகளுக்கு ஆளாவது ஏதோ ஒரு கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதை அணைத்து வேளைகளிலும் குறிக்காது.

இருப்பினும், சிலபல வாரங்களாக சமாளிக்க இயலாத நிலையில் நீங்கள் இருந்தாலோ, நீங்கள் துயருற்றிருந்தாலோ, பதற்றத்தோடு இருந்தாலோ, தாழ்ந்துபோன மன நிலையில் இருந்தாலோ ‘பொதுநல சேவைப் பங்காளர்கள்’ (Partners in Wellbeing) எனும் அமைப்பின் மூலமாக நீங்கள் உதவி பெறலாம்.

உங்களுடைய பொதுநலனை மேம்படுத்திக்கொள்ளவும், நிலைமைகளைச் சமாளிப்பதற்கான யுத்திகளை உருவாக்கிக்கொள்ளவும் உதவுவதற்காக ஒருவருக்கு-ஒருவர் என்ற ரீதியிலான உணர்வுபூர்வமான ஆதரவுதவிகளை தேவைப்படும் வேளைகளில் உங்களுக்கு இந்த சேவை அளிக்கிறது.



நாம் பணியாற்றும் இந்த நிலங்களின் பாரம்பரியக் காப்பாளர்களை ஏற்று, கடந்தகால, நிகழ்கால மற்றும் உதித்துவரும் பூர்வீகக்குடி மூத்தோர்களுக்கு எமது மரியாதைகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

இந்த ‘கோரோனா வைரஸ்’ பெருந்தொற்றுக் காலத்திலும், இதையடுத்து வரும் காலத்திலும் உங்களுடைய மனநலம் மற்றும் பொதுநலத்திற்காகக் கிடைக்கும் ஆதரவுதவிகள்

பிரச்சினை என்ன என்பதை நாம் இணைவாய்ப் பணியாற்றிக் கண்டறிவோம்

‘பொதுநலப் பயிற்சியாளர்’ (Wellbeing Coach) ஒருவருடன் நீங்கள் இணைவாய்ப் செயலாற்றும்போது, உங்களுடைய மனஅழுத்தம் அல்லது பதற்றத்திற்குக் காரணம் என்ன என்பதைக் கண்டறிய முயற்சிப்பீர்கள், அத்துடன் உங்களுடைய சிந்தனைகள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் உங்களுக்கேற்படும் அனுபவங்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றித் தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்வதற்கான உதவியைப் பெறுவீர்கள். நிலைமைகள் கட்டுக்கடங்காமல் போய்க்கொண்டிருக்கின்றன, மற்றும் பாத்துகாப்பற்ற அல்லது பதற்றமான நிலையில் இருக்கிறோம் என்ற உங்களுடைய உணர்வுகளைப் பற்றி, நீங்கள் இப்படிப்பட்டவர்தான் என்று உங்களைப் பற்றி ஒரு முடிவு கட்டிவிடாத வகையில் அந்தரங்கமாக, பாதுகாப்பானதொரு சூழலில் நீங்கள் உரையாடல்களை மேற்கொள்ளலாம்.

விடயங்களைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவருங்கள்

பயிற்சி மற்றும் நடைமுறைக்கேற்ற அறிவுரைகளை உங்களுக்கு அளிப்பதன் வாயிலாக மனஅழுத்தம் மற்றும் பதற்றம் ஆகியவற்றைச் சமாளிக்கவும், உங்களுடைய பொதுநலம் மற்றும் மீண்டெழு-திறன் ஆகியவற்றை மேம்படுத்திக்கொள்வதற்கான யுத்திகளை நீங்கள் கண்டறியவும் உங்களுடைய ‘பொதுநலப் பயிற்சியாளர்’ உங்களுக்கு உதவுவார்.

வாழ்க்கையைத் தளராமல் தொடருங்கள்

மனஅழுத்தம் மிக்க இந்த காலத்தில் உங்களுடைய வாழ்க்கைக்கு அவசியமான நபர்கள், சேவைகள் மற்றும் மூலவளங்களை நீங்கள் கண்டறிய நாங்கள் உங்களுக்கு உதவுகிறோம். தேவைப்பட்டால், உங்களுடைய உள்நூர் சமூகத்தில் கிடைக்கும் ஆதரவுதவி சேவைகளுடன் உங்களைத் தொடர்புபடுத்துவதில் ‘பொதுநலப் பயிற்சியாளர்’ ஒருவர் உங்களுக்கு ஒத்தாசை அளிப்பார்.

மற்றவர்களுடன் தொடர்பில் இருந்துகொண்டிருங்கள்

உணர்வுபூர்வமான ஆதரவுதவி மற்றும் நடைமுறைக்கேற்ற ஒத்தாசையை உங்களுக்கு அளிக்கவும், உங்களுக்கிருக்கும் மனஅழுத்தம் மற்றும் பதற்றத்தினைக் கட்டுப்படுத்தி உங்களுடைய பொதுநலனை மேம்படுத்திக்கொள்வதற்காக நீங்கள் அடையாளம் காண்பித்துள்ள யுத்திகளை நீங்கள் பயன்படுத்த உங்களுக்கு உதவவும் நாங்கள் தொடர்ந்து உங்களுடன் தவறாமல் தொடர்பில் இருந்துவருவோம்.

COVID-19 -ஐப் பற்றி இன்னும் அதிகமாய்த் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்

COVID-19 சம்பந்தப்பட்ட கட்டுப்பாடுகளும் அறிவுரைகளும் மாறக்கூடும் என்பதால், உங்களுடைய சமூகத்திற்குள்ளாக நிலவும் COVID-19 மற்றும் இது குறித்த கட்டுப்பாடுகளைப் பற்றிய தற்போதைய நடப்பு-நாள் வரைக்குமான துல்லியமான தகவல்களை உங்களுடைய ‘பொது நலப் பயிற்சியாளரால் உங்களுக்கு அளிக்க இயலும்.

மனநலத்தைப் பற்றிய கவலைகள் உள்ள நபர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்குக் கிடைக்கும் கூடுதல் ஆதரவுதவிகள்

கூடுதல் இன்னல்களின் காரணமாக நிலைமைகளைச் சமாளிப்பது, மற்றவர்களோடு தொடர்ந்து தொடர்பில் இருப்பது அல்லது பொதுநலத்தைப் பராமரிப்பது ஆகியன அதிசிரமமாக இருந்துவருவதன் காரணமாக, மனநலப் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களும் அவர்களிடையே பராமரிப்பாளர்களும் இவ்வேளையில் குறிப்பாய்ப் பாதிப்பும் நிலையில் இருக்கக்கூடும்.



அணைத்துப் பின்புலங்கள், பாலினங்கள், பாலினத்தன்மைகள், கலாசாரங்கள் மற்றும் அமைப்புகளைச் சேர்ந்த மற்றும் பல்வேறு வகையான ஆற்றல்களைக் கொண்ட மக்களை நம்மனைவரிலும் உள்ளடக்கி அவர்களைக் கொண்டாடிப் போற்றுகிறோம்.

இதற்கான தகுதி

இந்த சேவைகளுக்கான தகுதியைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் 16 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவராக இருக்கவேண்டும், அத்துடன்:

- மனஅழுத்தம் தரக்கூடிய காரணிகளுக்கு நீங்கள் அதியளவில் ஆட்பட்டுக்கொண்டும், நிலைமைகளைச் சமளிப்பதற்கான உங்களுடைய யுக்திகள் பயனளிக்காத நிலையிலும் நீங்கள் இருத்தல் வேண்டும்
- சில வாரங்களுக்கு மேலாக நீடித்துக்கொண்டிருக்கும் பதற்றம் மற்றும்/அல்லது மனச்சோர்விற்கான பின் வருவனவற்றைப் போன்ற அறிகுறிகள் இருப்பது உங்களுடைய கவனத்திற்கு வந்திருக்கவேண்டும்:
 - தாழ்ந்துபோன மனநிலை
 - நிலைமைகளைச் சமாளிக்க இயலாதது போன்ற, மற்றும் பாதுகாப்பற்ற நிலையில் இருப்பது போன்ற உணர்வு
 - தாழ்வுற்ற ஆற்றல்
 - நம்பிக்கையில்லா உணர்வுகள்
 - அச்சம், படபடப்பு அல்லது கவலைகள்
 - சமூக சூழல்களின் தவிர்ப்பு
 - சுய-தீங்கிழைப்பு அல்லது மற்றவர்களுக்குத் தீங்கிழைக்கும் எண்ணங்கள்.
- சமூக உளவியல்-ரீதி சேவை ஒன்றைத் தற்போது பயன்படுத்திக்கொண்டிருக்காமல் இருத்தல் .

அன்பிற்குரிய ஒருவருக்கு பராமரிப்பு அளித்துவருவதற்கும் மேலாக, அவர்களுக்கே உரித்தான விதத்தில் பராமரிப்பாளர்கள் இப்படிப்பட்ட சவால்களுக்கு ஆளாகிக்கொண்டிருக்கக்கூடும்.

இந்த சேவைகளைப் பெறுவதற்கான

செயல்பாட்டினைத் துவங்குங்கள்,

அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவரைப்

பரிந்துரையுங்கள்

உங்களுடைய பொதுநலத்தினை மேம்படுத்திக்கொள்வதற்கான மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் செயல்பாட்டினைத் துவங்க **1300 375 330** என்ற இலக்கத்தினை அழைத்து உங்களுடைய பகுதியிலுள்ள 'பொதுநல சேவைப் பங்காளர்கள்' (Partners in Wellbeing) அணியினருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்குத் தெரிந்த யாராவதொருவரை நீங்கள் பரிந்துரைக்க விரும்பினால், இதைப் பற்றி அவருடன் கலந்துரையாடி, அவர் சார்பாக அவரை நீங்கள் பரிந்துரைப்பதற்கான சம்மதத்தினை நீங்கள் பெறவேண்டும்.

LGBTQIA+ என்றும், கலாசார-ரீதியாகப் பரந்துபட்டவர்கள், 'ஆபொரிஜினி'ப் பூர்வகுடிகள் அல்லது 'டோரிஸ் நீர்ச்சந்தி'த் தீவகத்தவர்கள், முன்னாள் இராணுவத்தினர் மற்றும் வீடில்லா நிலைக்கு ஆளாகியிருப்பவர்கள் என்றும் தம்மை அடையாளப்படுத்திக் கொள்பவர்களிடமிருந்து வரும் பரிந்துரைகளை நாங்கள் ஊக்குவிக்கிறோம்.

'பொதுநல சேவைப் பங்காளர்கள்' (Partners in Wellbeing) குறித்து

'பொதுநல சேவைப் பங்காளர்கள்' (Partners in Wellbeing) அமைப்பானது விக்டோரிய அரசாங்கத்தின் நிதியுதவியைப் பெறுகிறது, மற்றும் EACH, Neami National மற்றும் இதன் சேவைகள் 'ஆஸ்திரேலிய சமுதாய சேவைகள் அமைப்பு' (Australian Community Services Organisation (ACSO)) ஆகியவற்றினால் விக்டோரிய மாநிலம் முழுதும் அளிக்கப்படுகின்றன.



'பொதுநல சேவைப் பங்காளர்கள்' (Partners in Wellbeing) அமைப்புடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்

'பொதுநல சேவைப் பங்காளர்கள்' (Partners in Wellbeing) அமைப்பின் சேவைகளானவை EACH, Neami National மற்றும் 'ஆஸ்திரேலிய சமுதாய சேவைகள் அமைப்பு' (Australian Community Services Organisation (ACSO)) ஆகியவற்றினால் விக்டோரிய மாநிலம் முழுதும் அளிக்கப்படுகின்றன. மேலதிகத் தகவல்களுக்கு, அல்லது பரிந்துரை ஒன்றைச் செய்வதற்கு உங்களுடைய பிராந்தியத்தில் உள்ள சேவையுடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

தொலைபேசி:
1300 375 330

வடக்கு, மேற்கு, உள்ளக மற்றும் தெற்குப் பகுதிகள்
Neami National

மின்னஞ்சல்:
partnersinwellbeing@neaminational.org.au

தென்-கிழக்கு மற்றும் கிழக்குப் பகுதிகள்
EACH

மின்னஞ்சல்:
partnersinwellbeing@each.com.au

பிராந்தியப் பகுதிகள்
ACSO

மின்னஞ்சல்:
partnersinwellbeing@acso.org.au

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு www.partnersinwellbeing.org.au எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்க