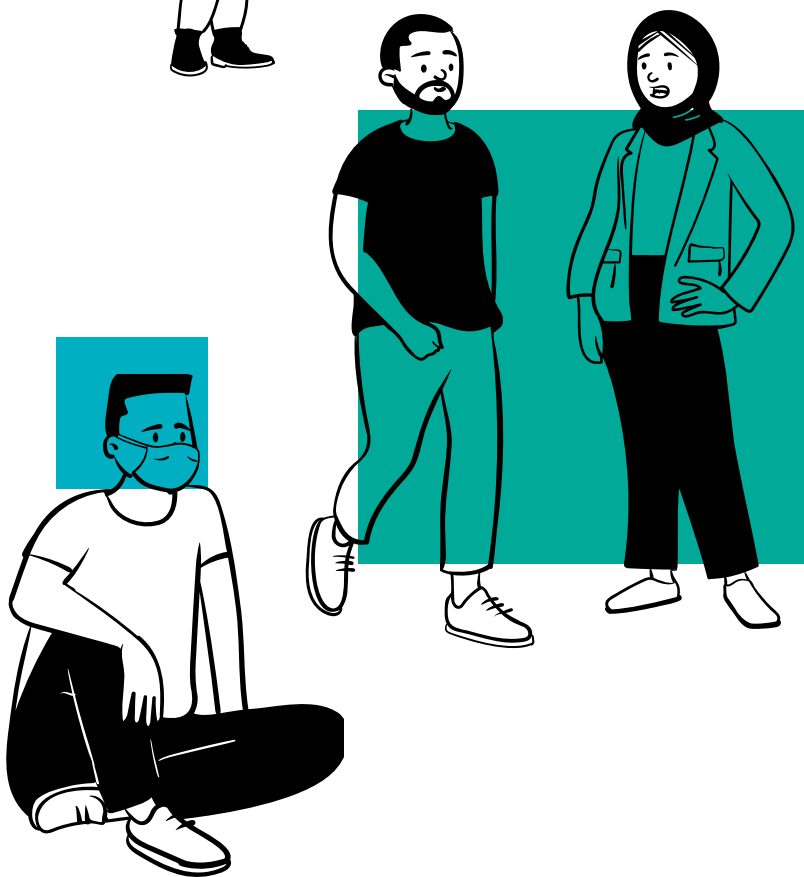


Βρείτε στήριξη για να διαχειριστείτε το άγχος, το στρες και να βελτιώσετε την ευημερία σας.



Το **Partners in Wellbeing** είναι μια δωρεάν υπηρεσία που σας βοηθά να βελτιώσετε την ευημερία σας, να αναπτύξετε στρατηγικές για να αντιμετωπίζετε καλύτερα τη ζωή και σας παρέχει συναισθηματική στήριξη κατά τη διάρκεια της πανδημίας του κορονοϊού και πέραν αυτής.

Ανακαλύψτε τι δεν λειτουργεί

Εξερευνήστε τι προκαλεί το στρες ή το άγχος σας και κατανοήστε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες σας.

Βάλτε τα πράγματα υπό έλεγχο

Αναπτύξτε τρόπους διαχείρισης του στρες, του άγχους και βελτιώστε την ευημερία και τις αντοχές σας.

Στήριξη για να προχωρήσετε τη ζωή σας

Βρείτε τα άτομα στη ζωή σας, τις υπηρεσίες στήριξης και άλλους πόρους που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τη ζωή σε περιόδους στρες.

Καλέστε το **1300 375 330** για να ξεκινήσετε.

Ενθαρρύνουμε άτομα που ανήκουν στην ΛΟΑΤΚΙ κοινότητα, άτομα από διάφορες εθνότητες, ιθαγενείς ή κατοίκους των νησιών Τόρρες, βετεράνους, ανθρώπους με ρόλο φροντιστή και αστέγους να επικοινωνήσουν μαζί μας.

Υπηρεσία διερμηνέων και μεταφράσεις



Εάν χρειάζεστε βοήθεια για να κατανοήσετε αυτές τις πληροφορίες, καλέστε το **1300 375 330**.

Το Partners in Wellbeing χρηματοδοτείται από την Κυβέρνηση της Βικτώριας και παραδίδεται σε όλη τη Βικτώρια από τους Neami National, EACH και ACSO.

Partners in
Wellbeing

