

Cari bantuan untuk menangani stress, rasa cemas dan untuk meningkatkan kesejahteraan Anda



Rekan Sejahtera (Partners in Wellbeing) adalah layanan gratis untuk membantu meningkatkan kesejahteraan Anda, membangun strategi untuk tangani masalah dengan lebih baik serta memberikan bantuan selama pandemi Coronavirus dan ke depannya nanti.

Cari tahu masalahnya

Cari tahu apa yang menyebabkan Anda stres atau cemas, dan cobalah dalam pikiran, perasaan dan pengalaman Anda.

Usahakan atasi masalah yang ada

Kembangkan cara menangani stres, rasa cemas dan tingkatkan kesejahteraan dan ketangguhan Anda.

Bantuan untuk terus jalani hidup

Cari tahu orang-orang di sekitar Anda, layanan pendukung, dan sumber-sumber lain untuk membantu Anda menangani masa stres.

Ambil langkah pertama dengan menelepon **1300 375 330**.

Kami mendorong setiap orang yang merasa LGBTQIA+, berbudaya beragam, penduduk Aborigin dan Pulau Selat Torres, pensiunan, pengasuh (*carer*) dan tunawisma untuk menghubungi kami.

Layanan juru bahasa dan penerjemah



Jika Anda butuh bantuan memahami informasi ini, telepon **1300 375 330**.

Rekan Sejahtera (Partners in Wellbeing) didanai oleh Pemerintah Victoria dan dijalankan di seluruh Victoria oleh Neami National, EACH dan ACSO.

Partners in
Wellbeing

