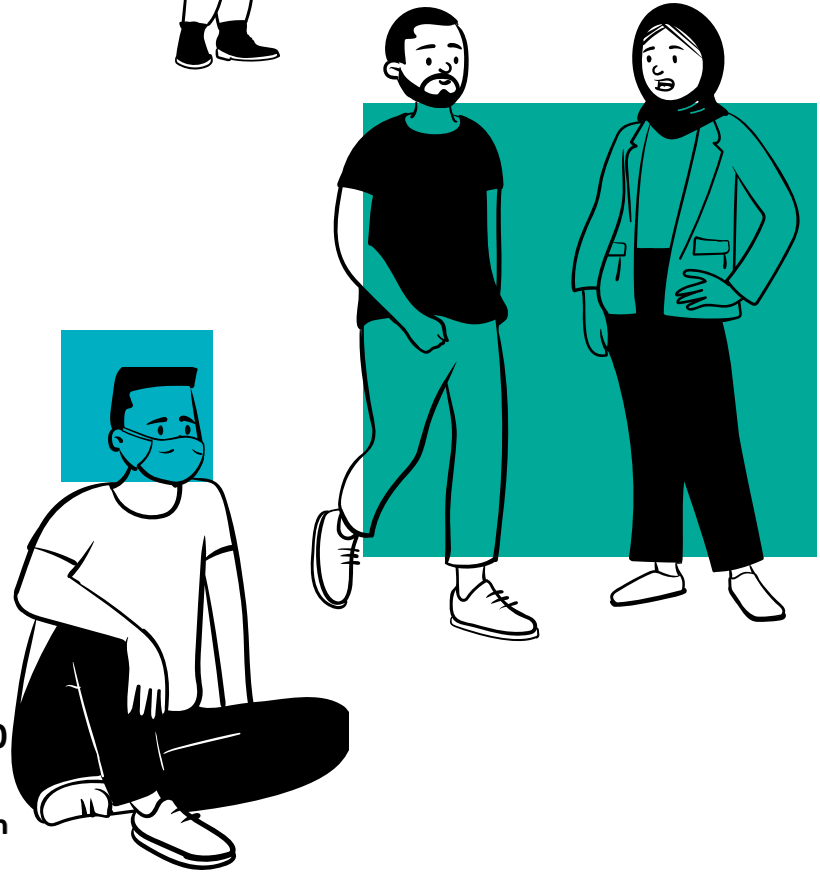


# Ji bo birêvebirina stres, raman û başkirina bextewariyê a xwe piştgirî bistînin



**Hevkarên bextewariyê (Partners in Wellbeing)** xizmeteka belaş e ku ji we re dibe alîkar ku hûn bextewariyê a xwe baştir bikin, stratejiyan pêş bixin da ku hûn baştir li ber xwe bidin û di dema pandemiya Coronavirus û şûnde piştgirîya hestiyarî peyda bikin.

## Bibînin ka çi xelet e

Tiştê ku dibe sedema stres an ramanên we bigerin û raman, hest û serpêhatiyên xwe fam êşkere bikin.

## Tiştan bixin bin kontrolê

Rêbazên ji bo birêvebirina stres, raman û başbûn û bextewariyê a xwe pêşve bibin.

## Piştgirî ji bo domandina jiyane

Kesên di jiyana xwe de, xizmetên piştgirî û çavkaniyên din nas bikin da ku ji we re bibin alîkar ku hûn di demên stresê de birêve bibin.

## Ji bo destpêkirina 1300 375 330 telefon bikin.

Em kesên ku wekî LGBTQIA+, ji hêla çandî ve cihêreng, gelê Aboriginal or Torres Strait Islander, dêrîn, lênihêrker û mirovên ku bêmalîyê nas dikin teşwîq dikin ku bi me re têkilî daynin.

### Xizmeta wergêr û wergeran



Ger ji bo fêmkirina vê agahiyê hewcedariya we bi alîkariyê hebe, bi **1300 375 330** re telefon bikin.

Hevkarên bextewariyê (Partners in Wellbeing) ji hêla Hikûmeta Victorian ve tê finanse kirin û ve tê şandin li seranserê Victoria ji hêla Neami National, EACH û ACSO ve tê şandin.

Partners in  
**Wellbeing**

