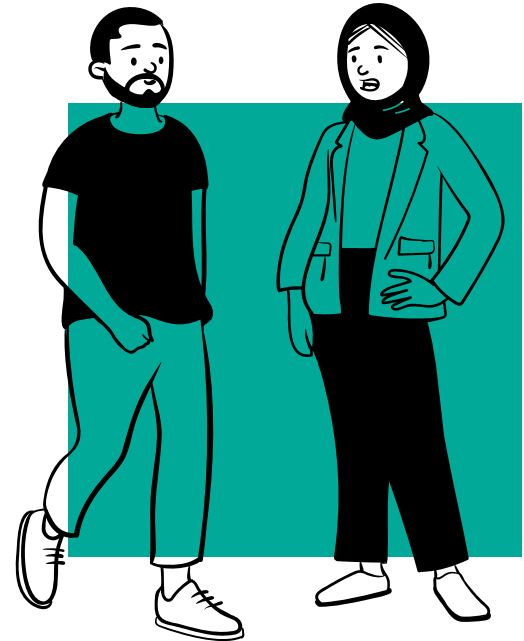
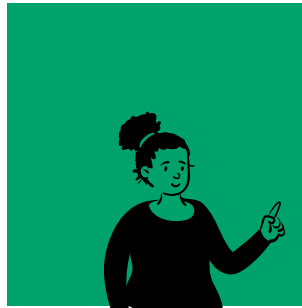


# സമ്മർദ്ദം, ഉത്കണ്ഠ എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കാനും നിങ്ങളുടെ ക്ഷേമം മെച്ചപ്പെടുത്താനും പിന്തുണ നേടുക



കൊറോണ വൈറസ് പകർച്ചവ്യാധി സമയത്തും അതിനപ്പുറവും നിങ്ങളുടെ ക്ഷേമം മെച്ചപ്പെടുത്താനും മികച്ച രീതിയിൽ നേരിടാനുള്ള തന്ത്രങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കാനും വൈകാരിക പിന്തുണ നൽകാനും നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന ഒരു സൗജന്യ സേവനമാണ് **ക്ഷേമ പങ്കാളികൾ (Partners in Wellbeing)**.

## എന്താണ് തെറ്റെന്ന് പരിശോധിക്കുക

നിങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദത്തിനോ ഉത്കണ്ഠയ്ക്കോ കാരണമാകുന്നത് എന്താണെന്ന് കണ്ടെത്തുകയും നിങ്ങളുടെ ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും അനുഭവങ്ങളും മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുക.

## കാര്യങ്ങൾ നിയന്ത്രണത്തിലാക്കുക

സമ്മർദ്ദം, ഉത്കണ്ഠ എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള വഴികൾ വികസിപ്പിച്ച് നിങ്ങളുടെ ക്ഷേമവും പ്രതിരോധശേഷിയും മെച്ചപ്പെടുത്തുക.

## ജീവിതം മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകാനുള്ള പിന്തുണ

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ ആളുകളെയും പിന്തുണ സേവനങ്ങളെയും മറ്റ് ഉറവിടങ്ങളെയും തിരിച്ചറിഞ്ഞു സമ്മർദ്ദ സമയങ്ങളിൽ നിങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുക.

**തുടങ്ങുന്നതിന് 1300 375 330 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക.**

LGBTQIA+ ആയി തിരിച്ചറിയുന്ന, സാംസ്കാരിക വൈവിധ്യമുള്ളവർ, ആദിവാസികൾ അല്ലെങ്കിൽ ട്രാൻസ് സ്ത്രൈറ്റ് ബി.പി. നിവാസികൾ, വെറ്ററൻസ്, പരിചരണക്കാർ, ഭവനരഹിതരായവർ എന്നിവരെ ഞങ്ങളെ ബന്ധപ്പെടാൻ ഞങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.

ഇന്റർപ്രെറ്റർ സേവനവും വിവർത്തനങ്ങളും



ഈ വിവരം മനസിലാക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് സഹായം ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ, **1300 375 330** എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക.

ക്ഷേമസമയത്തെ പങ്കാളികൾക്ക് വിക്ടോറിയൻ ഗവൺമെന്റ് ധനസഹായം നൽകുന്നു, വിക്ടോറിയയിൽ മുഴുവൻ Neami National, EACH, ACSO എന്നിവർ വിതരണം ചെയ്യുന്നു.

Partners in **Wellbeing**

