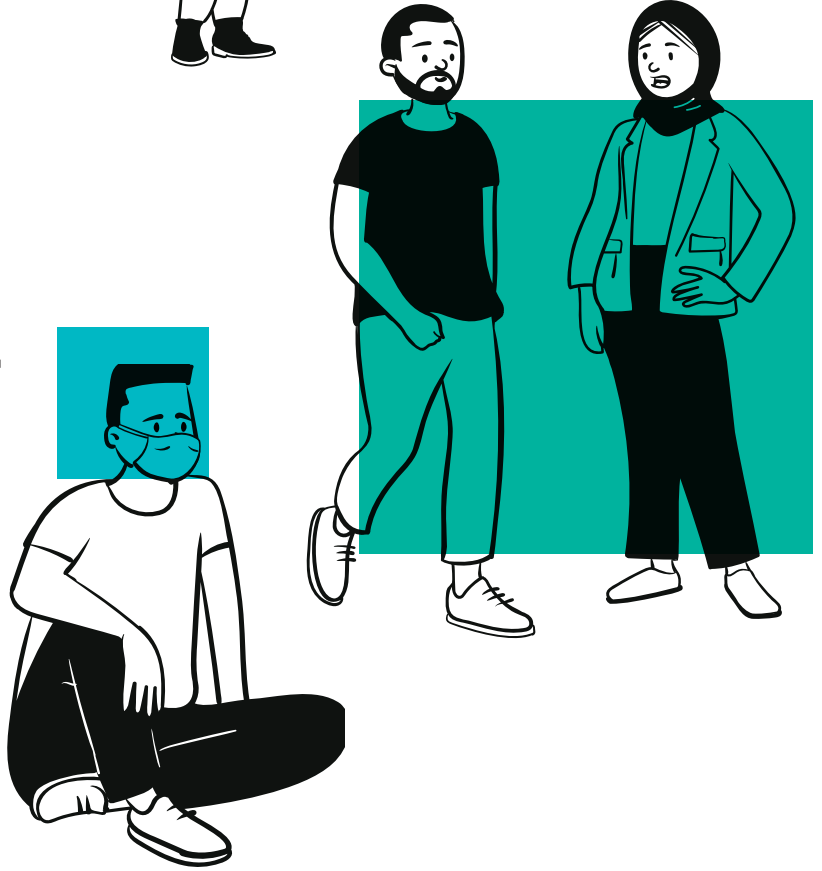


तनाव र चिन्ताको व्यवस्थापन गर्न र आफ्नो स्वस्थता सुधान र सहायता लिनुहोस्



Partners in Wellbeing (पार्टनर्ज इन वेलबीइंग) भनेको एउटा निःशुल्क सेवा हो जसले कोरोनाभाइरस महामारी र त्यसपछिका समयमा पनि तपाईंलाई आफ्नो स्वस्थता सुधान, परिस्थितिहरूको सामना गर्ने रणनीतिहरू विकास गर्न र भावनात्मक सहयोग प्रदान गर्दछ।

समस्याको पहिचान गर्नुहोस्

तपाईंको तनाव वा चिन्ताको कारण बारे पता लगाउनुहोस् र आफ्नो विचार, भावना र अनुभवहरूबारे बुझ्नुहोस्।

परिस्थितिलाई आफ्नो नियन्त्रणमा ल्याउनुहोस्

तनाव र चिन्ताको व्यवस्थापन गर्ने उपायहरूको विकास गर्नुहोस् र आफ्नो स्वस्थता र समस्या बाट उम्कने क्षमतामा सुधार गर्नुहोस्।

जीवनयापनका लागि सहायता

तनावको समयमा उपयुक्त व्यवस्थापनको लागि तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्ने मानिस, सहायता सेवाहरू र अन्य संसाधनहरूको पहिचान गर्नुहोस्।

सुरु गर्न १३०० ३७५ ३३० मा फोन गर्नुहोस्।

समलिंगी, अभयलिंगी, त्रैलिंगी (LGBTIQ) व्यक्तिको रूपमा आफ्नो पहिचान गराउने, सांस्कृतिक रूपमा विविध रहेका, आदिवासी र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर समुदायका, पूर्व सैनिक, स्याहारकर्मी र घरबार बिहिन अवस्थामा रहेका मानिसहरूलाई हामीलाई सम्पर्क गर्न प्रोत्साहित गर्दछौं।

दोभाषे र अनुवाद सेवा

यो जानकारीबारे बुझ्न तपाईंलाई सहायता चाहिन्छ भने १३०० ३७५ ३३० मा फोन गर्नुहोस्।

Partners in Wellbeing (पार्टनर्ज इन वेलबीइंग) लाई भिक्टोरियाली सरकारको आर्थिक लगानीमा भिक्टोरिया भर Neami National, EACH र ACSO द्वारा प्रदान गरिएको हो।

Partners in
Wellbeing

