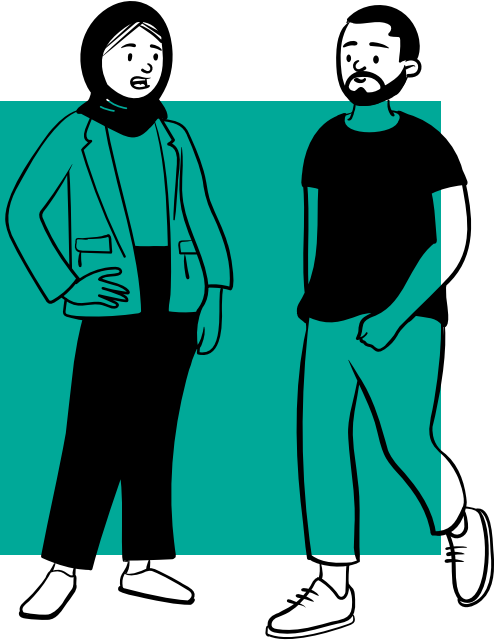


# د فشار، اضطراب اداره کولو او خپل هوساینې ته وده ورکولو لپاره ملاتړ ترلاسه کړئ



د پیل کولو لپاره **1300 375 330** ته زنگ  
ووهي.

مور د هغو خلکو معرفي کول هڅوو چې د LGBTQIA+ په توګه  
ځان پېژني، په کلتوري لحاظ متنوع، ابوریجینان یا د توریس  
ستریټ ټاپو خلک، د عسکري څخه ترخیص شوي او هغه خلک  
چې بې کوري تجربه کوي.

د شفاهی او کتبی ترجمانی خدمت

که تاسو د دې مالوماتو په پوهیدلو کې مرستې ته اړتیا لرئ،  
**1300 375 330** ته زنگ ووهئ.



د هوساینې شریکانو  
د (Partners in Wellbeing)  
ویکتوریا د حکومت لخوا تمویل شوي  
او د EACH، Neami National او  
د ACSO لخوا په ټوله ویکتوریا کې  
وړاندي کېږي.



د هوساینې شریکان (Partners in Wellbeing) یو وړیا  
خدمت دی چې تاسو سره ستاسو د هوساینې په ښه کولو کې  
مرسته کوي، د کورونا ویروس او تر هغې وروسته د وبا سره د  
مقابله لپاره د ستراتیژیو رامینځته کول او احساساتي ملاتړ چمتو  
کول دي.

**دا ومومي چې مسئله څه ده**

هغه څه وپلټئ چې ستاسو د فشار یا اضطراب لامل کېږي او خپل  
افکار، احساسات او تجربې درک کړئ.

**شیان تر کنترول لاندې راوړي**

د فشار، اضطراب اداره کولو او ستاسو هوساینې او انعطاف ته د وده  
ورکولو لارې رامینځته کړئ.

**ملاتړ چې خپل ژوند مخ ته بوزي**

په خپل ژوند کې داسې خلک، ملاتړي خدمتونه، او نورې سرچینې  
چې تاسو سره د فشار په وخت کې د اداره کولو مرسته کولی شي  
وپېژنئ.