



برای مدیریت استرس و اضطراب کمک دریافت کنید و تندرستی خود را بهبود بخشید

Partners in Wellbeing یک سرویس رایگان برای

کمک به شما برای ارتقا تندرستی، توسعه راهکارهایی
برای مقابله بهتر و ارائه حمایت های عاطفی در طول
دوران همه گیری کروناویروس و پس از آن است.

ببینید چه کار اشتباهی انجام داده اید

کاوش کنید چه چیزی باعث استرس یا اضطراب شما می شود
و افکار، احساسات و تجربیات خود را درک کنید.

امور را تحت کنترل بگیرید

روش هایی برای مدیریت استرس، اضطراب و بهبود سلامتی و مقاومت
خود ایجاد کنید.

پشتیبانی برای ادامه زندگی

افراد موجود در زندگی خود، خدمات پشتیبانی و سایر منابع برای کمک
در مدیریت اوقات استرس را شناسایی کنید..

برای شروع با شماره ۱۳۰۰۳۷۵۳۳۰ تماس بگیرید.

ما افراد جامعه LGBTQI، افرادی که دارای پیشینه ای متنوع هستند، مردمان
بومی یا جزیره نشینان تنگه تورس، کهنه سربازان، مراقبان و افراد بی خانمان
را تشویق می کنیم تا با ما تماس بگیرند.

خدمات ترجمه شفاهی و کتبی

اگر برای درک این اطلاعات به کمک نیاز دارید با شماره تلفن
۱۳۰۰۳۷۵۳۳۰ تماس بگیرید.



بودجه Partners in Wellbeing توسط دولت ویکتوریا تامین می شود و
خدمات آن در سراسر ویکتوریا
توسط National Neami • EACH و
ACSO ارائه می شود.

Partners in
Wellbeing

