

# Uzyskaj wsparcie, aby poradzić sobie ze stresem, lękiem i poprawić swoje samopoczucie

**Partners in Wellbeing to bezpłatna usługa, która pomoże ci poprawić samopoczucie, opracować strategie lepszego radzenia sobie z problemami i zapewnić wsparcie emocjonalne podczas pandemii koronawirusa i poza nią.**

## Znajdź rozwiązanie

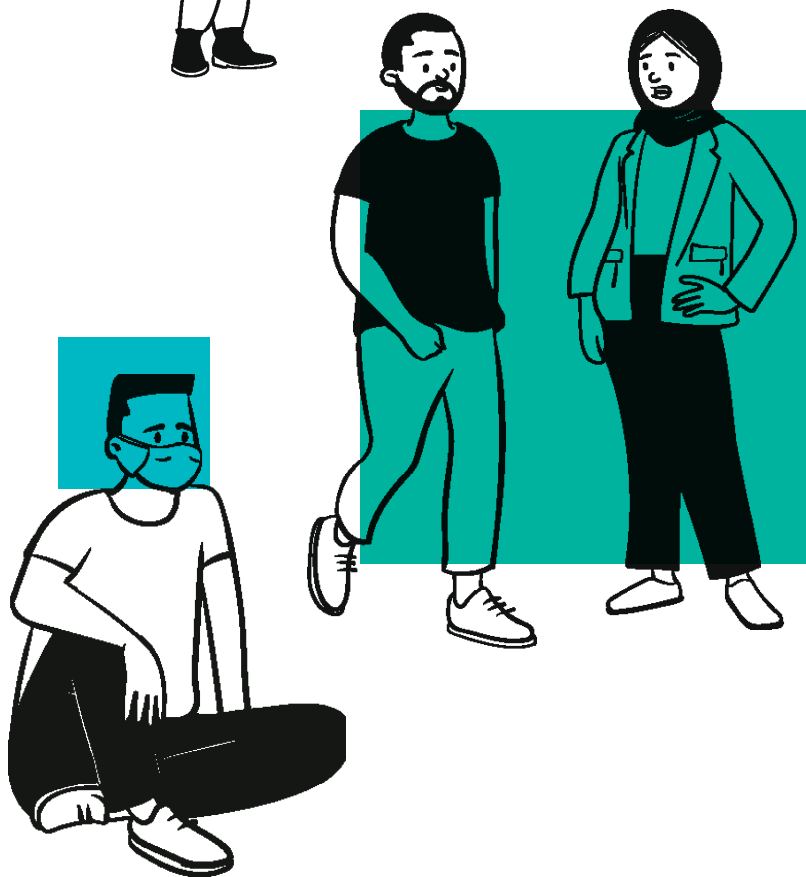
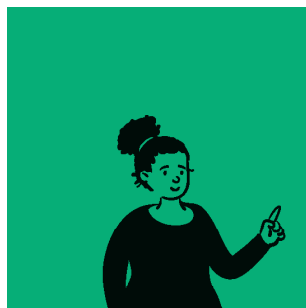
Zbadaj, co powoduje u ciebie stres lub niepokój i zrozum swoje myśli, uczucia i doświadczenia.

## Zapanuj nad sytuacją

Opracuj sposoby radzenia sobie ze stresem, lękiem oraz popraw swoje samopoczucie i odporność.

## Wsparcie pozwalające iść do przodu

Zidentyfikuj osoby w swoim życiu, usługi wsparcia i inne zasoby, które pomogą w sytuacjach stresowych.



**Zadzwoń pod numer 1300 375 330.**

Zachęcamy do kontaktu osoby identyfikujące się jako LGBTIQ, zróżnicowane kulturowo, Aborygenów lub mieszkańców wyspy Cieśniny Torresa, weteranów, opiekunów i osoby doświadczające bezdomności.

## Tłumaczenia ustne i pisemne



Jeśli potrzebujesz pomocy w zrozumieniu tych informacji, zadzwoń pod numer **1300 375 330**.

Partners in Wellbeing jest finansowany przez rząd Stanu Victoria i jest prowadzony na terenie Stanu przez Neami National, EACH i ACSO.

Partners in  
**Wellbeing**

