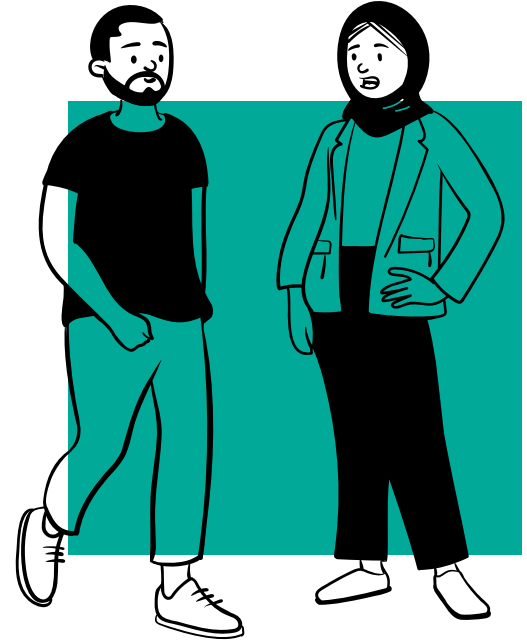


ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਲਈ



Partners in Wellbeing ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੇਗੀ।

ਜਾਣੋ ਕੀ ਗਲਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।

ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰੋ

ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ **1300 375 330** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਮਲਿੰਗੀ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ, ਆਦਿਵਾਸੀ ਜਾਂ ਟੋਰਸ ਸਟਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਬੇਘਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ **1300 375 330** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

Partners in Wellbeing ਨੂੰ ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਨੇਅਮੀ ਨੈਸ਼ਨਲ, ਈਏਸੀਐੱਚ ਅਤੇ ਏਸੀਐਸਓ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

Partners in
Wellbeing

