

# Получать поддержку, чтобы справиться со стрессом, беспокойством и улучшить свое состояние здоровья и самочувствие

Служба «Партнеры в благополучии» [Partners in Wellbeing] предоставляет бесплатные услуги с целью улучшения самочувствия, разработки стратегий чтобы лучше справляться и оказывать эмоциональную поддержку во время пандемии коронавируса и после нее.

## Выясним, что не так

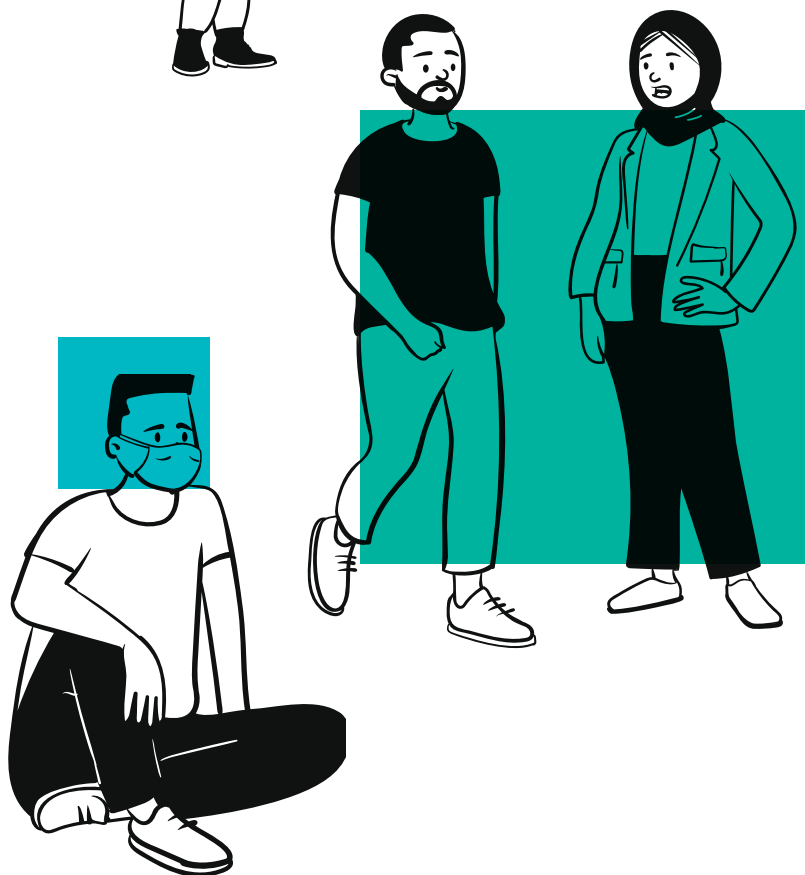
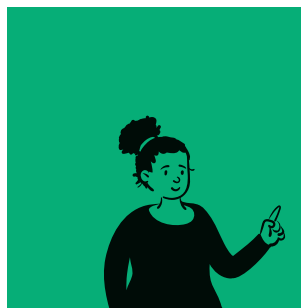
Попытаемся разобраться, что вызывает у вас стресс или беспокойство, и прояснить ваши мысли, чувства и переживания.

## Возьмем все под контроль

Поможем вам найти стратегии управления стрессом, тревогой и улучшить свое самочувствие и способность быстро восстанавливать душевные силы.

## Поможем наладить жизнь

Определим людей в вашей жизни, службы поддержки и другие ресурсы, на которые можно опереться во время стресса.



**Позвоните по телефону 1300 375 330, чтобы начать работу.**

Мы приглашаем связаться с нами людей, которые идентифицируют себя как LGBTQIA+, культурно разнообразных, аборигенов или выходцев с островов Торресова пролива, ветеранов и людей, испытывающих бездомность.

## Услуги переводчика



Если вам нужна помощь, чтобы понять эту информацию, звоните по номеру **1300 375 330**.

Служба «Партнеры в благополучии» [Partners in Wellbeing] финансируется правительством штата Виктория и осуществляется по всей Виктории Neami National, EACH и ACSO.

Partners in  
**Wellbeing**

