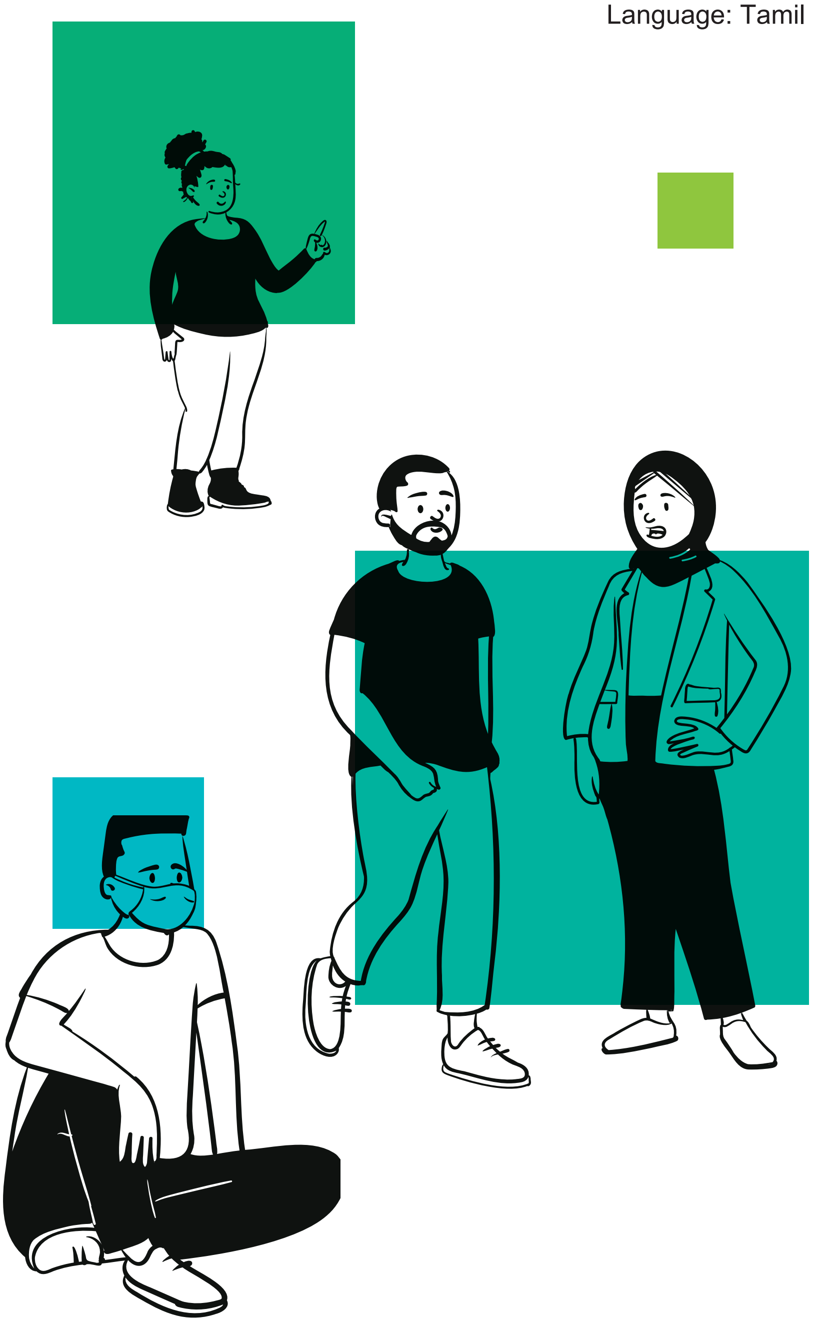
மனஅழுத்தம், பதற்றம் ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் உங்களுடைய பொதுநலத்தினை மேம்படுத்திக்கொள்வதற்குமான ஆதரவுதவிகளைப் பெறுங்கள்



‘பொதுநல சேவைப் பங்காளர்கள்’ (Partners in Wellbeing) என்பது இந்த ‘கோரோனா வைரஸ்’ பெருந்தொற்றுக் காலத்திலும், இதையடுத்து வரும் காலத்திலும் உங்களுடைய பொதுநலனை மேம்படுத்திக்கொள்ளவும், நிலைமைகளை இன்னும் நல்ல விதமாகச் சமாளிப்பதற்கான யுக்திகளை உருவாக்கிக்கொள்ளவும், உணர்வுபூர்வ ஆதரவுதவிகளை அளிக்கவும் உங்களுக்கு உதவும் ஒரு இலவச சேவையாகும்.

பிரச்சினை என்ன என்பதைக் கண்டறியுங்கள்

உங்களுடைய மனஅழுத்தம் மற்றும் பதற்றம் ஆகியன எதனால் ஏற்படுகின்றன என்பதைக் கண்டறிய முயற்சியுங்கள், மேலும் உங்களுடைய எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் அனுபவங்களை விளங்கிக்கொள்ளுங்கள்.

விடயங்களைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவாருங்கள்

மனஅழுத்தம், பதற்றம் ஆகியவற்றைச் சமாளிப்பதற்கான வழிகளை உருவாக்கிக்கொள்ளுங்கள், மற்றும் உங்களுடைய பொதுநலன் மற்றும் மீண்டெழு-திறனை மேம்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய வாழ்க்கையைத் தொடர்வதற்கான ஆதரவுதவிகள்

மனஅழுத்தம் ஏற்படும் காலங்களில் நிலைமைகளைச் சமாளிக்க உதவுவதற்காக உங்களுடைய வாழ்க்கைக்கு அவசியமானவர்கள், ஆதரவுதவி சேவைகள் மற்றும் இதர மூலவளங்களைக் கண்டறியுங்கள்.

இந்தச் செயல்பாட்டினைத் துவங்க 1300 375 330 எனும் இலக்கத்தினை அழையுங்கள்.

LGBTQIA+ என்றும், கலாசார-ரீதியாகப் பரந்துபட்டவர்கள், ‘ஆபொரிஜினி’ப் பூர்வகுடிகள் அல்லது ‘டோரிஸ் நீர்ச்சந்தி’த் தீவகத்தவர்கள், முன்னாள் இராணுவத்தினர் மற்றும் வீடில்லா நிலைக்கு ஆளாகியிருப்பவர்கள் என்றும் தம்மை அடையாளப்படுத்திக் கொள்பவர்களிடமிருந்து வரும் பரிந்துரைகளை நாங்கள் ஊக்குவிக்கிறோம்.

மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவை மற்றும் மொழிபெயர்ப்புகள்

இந்தத் தகவல்களை விளங்கிக்கொள்வதில் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், 1300 375 330 எனும் இலக்கத்தினை அழையுங்கள்.

Partners in Wellbeing

‘பொதுநல சேவைப் பங்காளர்கள்’ (Partners in Wellbeing) அமைப்பானது விக்டோரிய அரசாங்கத்தின் நிதியுதவியைப் பெறுகிறது, மற்றும் இதன் சேவைகள் EACH, Neami National மற்றும் ‘ஆஸ்திரேலிய சமுதாய சேவைகள் அமைப்பு’ (Australian Community Services Organisation (ACSO)) ஆகியவற்றினால் விக்டோரிய மாநிலம் முழுதும் அளிக்கப்படுகின்றன.