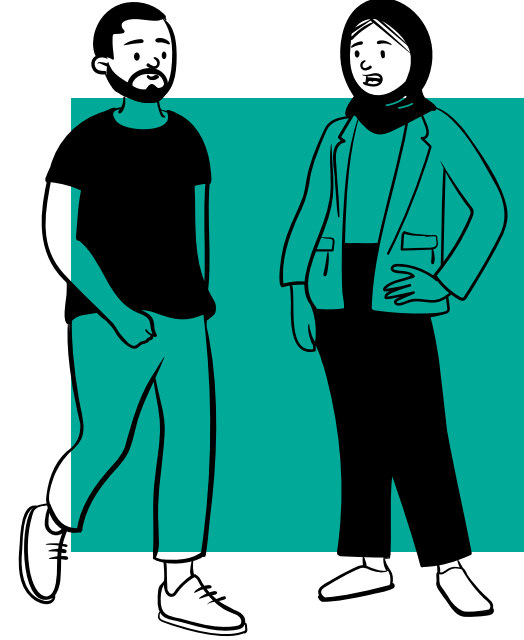


# Stres ve kaygının üstesinden gelmek ve sağlığını korumak için destek alın



Korona virus salgını ve sonrasında sağlığını korumak, daha iyi başa çıkmak için stratejiler geliştirmek ve duygusal destek sağlamak amacıyla **Partners in Wellbeing**, size yardım eden ücretsiz bir servistir.

## Neyin yanlış gittiğini anlamaya çalışın

Sizi strese sokan veya kaygıya neden olanın ne olduğunu araştırın ve düşüncelerinizi, duygularınızı ve deneyimlerinizi algılayın.

## İşleri kontrol altına alın

Stres ve kaygının üstesinden gelmek, sağlığını ve direncinizi artırmak için yöntemler geliştirin.

## Yaşamı sürdürmek için destek

Stresli olduğunuzda üstesinden gelmenize yardımcı olacak, yaşamınızdaki kişileri, destek servislerini ve diğer kaynakları belirleyin.

## Harekete geçmek için 1300 375 330 numarayı arayın.

Kendisini LGBTIQ, kültürel açıdan farklı, Aborijin veya Torres Boğazı Adalı olarak adlandıran kişileri, gazileri, bakıcıları ve evsizlik sorunu yaşayanları bizimle ilişkiye geçmeleri konusunda yönlendiriyoruz.

### Tercümanlık hizmeti ve çeviriler



Bu bilgiyi anlamada yardıma ihtiyacınız varsa **1300 375 330** numaralı telefonu arayın.

Partners in Wellbeing  
Viktorya Hükümeti tarafından finanse edilmekte olup, Viktorya eyaletinin dört bir yanına Neami National, EACH ve ACSO tarafından ulaştırılmaktadır.

Partners in  
**Wellbeing**

