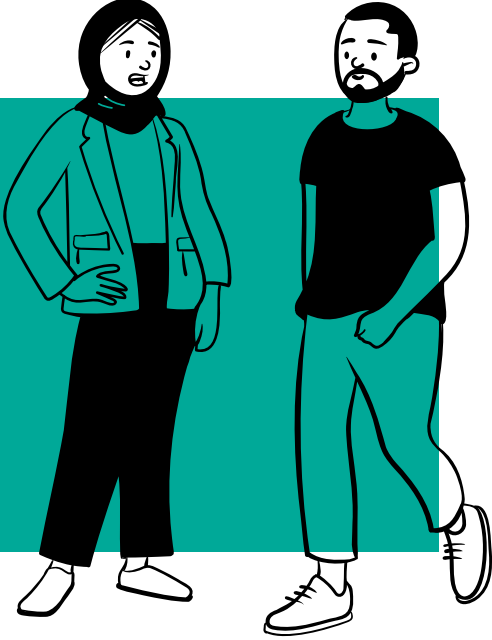
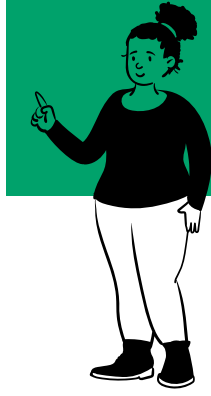


ذہنی دباؤ اور گھبراہٹ کو سنبھالنے کے لیے اور اپنی فلاح بہتر بنانے کے لیے مدد حاصل کریں



آغاز کرنے کے لیے **1300 375 330** پر
فون کریں۔

ہم خود کو LGBTQIA+، تہذیبی تنوع رکھنے والوں، ایوریجنل یا
ٹورس سٹریٹ آئی لینڈر، سابقہ فوجی یا کسی کی نگہداشت کے
ذمہ دار کے طور پر شناخت کرنے والوں اور بے گھری سے دوچار
لوگوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ ہم سے رابطہ کریں۔

زبانی ترجمے کی سروس اور تحریری تراجم

اگر آپ کو یہ معلومات سمجھنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے تو
1300 375 330 پر فون کریں۔



Partners in
Wellbeing

فلاح کے لیے ساتھی (Partners
in Wellbeing) کے لیے مالی
وسائل وکٹورین حکومت دیتی ہے
اور Neami National، EACH
اور ACSO اس پروگرام کو وکٹوریا
کے مختلف حصوں میں پیش کر
رہے ہیں۔



فلاح کے لیے ساتھی (Partners in Wellbeing) ایک مفت
سروس ہے جو کرونا وائرس وبا کے دوران اور مستقبل میں آپ
کی فلاح بہتر بنانے، حالات سے بہتر طور پر نمٹنے کی تدابیر
تیار کرنے اور جذباتی سہارا دینے والی ایک مفت سروس ہے۔

معلوم کریں کہ مسئلہ کیا ہے

پتہ چلائیں کہ آپ کے ذہنی دباؤ اور گھبراہٹ کی وجہ کیا ہے اور
اپنی سوچوں، جذبات اور تجربات کو سمجھیں۔

حالات کو کنٹرول میں لائیں

ایسی طریقے اختیار کریں جن سے آپ ذہنی دباؤ اور گھبراہٹ کو
سنبھال سکیں اور اپنی فلاح اور حوصلہ بڑھائیں۔

زندگی میں آگے بڑھتے رہنے کے لیے مدد

اپنی زندگی میں ایسے لوگ، امدادی خدمات اور دوسرے وسائل
شناخت کریں جو پریشانی کے ادوار میں آپ کے کام آ سکتے ہیں۔