Partners in Wellbeing

ဤအခမဲ့ဝန်ဆောင်မှုသည် အသက် 16 နှစ်နှင့် အထက်အရွယ် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် ပြည်သူများ အတွက် တစ်ဦးချင်းအလိုက် ပံ့ပိုးမှုပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာသာယာဝပြောရေးကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း၊ ရင်ဆိုင်ရေးနည်းဗျူဟာများကို ရေးဆွဲပေးခြင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှု ပေးအပ်ခြင်းတို့ကို လိုအပ်သလို ကူညီပေးပါသည်။

မှားယွင်းသည့်အရာကို ဖော်ထုတ်ပါ

သင်၏ စိတ်သောက သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းကို စူးစမ်းပြီး သင့်အတွေးများ၊ ခံစားချက်များနှင့် ကြုံတွေ့မှုများကို နားလည်ပေးပါ။

အရာကိစ္စများကို ထိန်းချုပ်မှုအောက်၌ ထားရှိပါ

စိတ်သောကများ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်ရန်အတွက် နည်းလမ်းများကို ဖော်ဆောင်ပြီး သင်၏ကျန်းမာသာယာဝပြောရေးနှင့် ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးပါ။

အသက် ဆက်လက်ရှင်သန်နေရန် ပံ့ပိုးပေးပါ

စိတ်သောကရောက်နေစဉ် သင့်အား ကူ၍စီမံပေးစေရန် သင့်ဘဝရှိ လူပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ပံ့ပိုးရေးဝန်ဆောင်မှု ဌာနများနှင့် အခြားသောရင်းမြစ်များကို ဖော်ထုတ်ပါ။

ဆက်လက်၍ ချိတ်ဆက်နေပါ

ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှု၊ လက်တွေ့ကျသော အကူအညီကို ပေးရန် သင်နှင့်ပုံမှန်ဆက်သွယ် နေပြီး သင်၏စိတ်သောက၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်ရန်နှင့် သင်၏ ကျန်းမာသာယာဝပြောရေးကို မြှင့်တင်ရန်တို့အတွက် သင် ဖော်ထုတ်ခဲ့သော နည်းဗျူဟာများကို သင် အသုံးပြုစေရန် ကူညီပေးပါမည်။

အသေးစား စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ပံ့ပိုးမှု

အကယ်၍ သင်သည် အသေးစား စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ပိုင်ရှင်တစ်ဦးဖြစ်ပါက စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အကြံဉာဏ်နှင့် ငွေကြေးဆိုင်ရာအကြံဉာဏ် ဆွေးနွေးပေးခြင်းတို့ပါဝင်သော လျှို့ဝှက်လုပ်ဆောင်ပေးသည့် ကျွမ်းကျင်သူ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုကို သင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

အခြားဝန်ဆောင်မှုဌာနများနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ

ကျန်းမာသာယာဝပြောရေး၌ ဖက်စပ်လုပ်ကိုင်သူများသည် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင်သိသည့်တစ်ဦးဦးအတွက် သင့်ဒေသရှိ စိတ်ကျန်းမာရေး (Mental Health) နှင့် ကျန်းမာသာယာဝပြောရေး ဒေသန္တရ (Wellbeing Local) နှင့်အလုံးစုံဝန်ဆောင်မှုများ (Hub Services) ကို ရယူသုံးစွဲခြင်းနှင့် လမ်းပြညွှန်ကြားခြင်းတို့ဖြင့် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

MENTAL HEALTH & WELLBEING HUB

အခမဲ့ အကူအညီနှင့်ပံ့ပိုးမှုကို အားလုံးသော ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် ပြည်သူ အသက်အရွယ်အားလုံးအတွက် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ပံ့ပိုးမှုကို စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ကြုံတွေ့နေရသော မိသားစုများ၊ မိတ်ဆွေများနှင့် စောင့်ရှောက်ပေးသူများအတွက်လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

mental health & wellbeing local

စိတ်ကျန်းမာရေး (Mental Health) နှင့် ကျန်းမာသာယာဝပြောရေး ဒေသန္တရ (Wellbeing Local) မှာ အခမဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် ပြည်သူ အသက် 26 နှစ်နှင့်အထက်ရှိသူတို့အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာသာယာဝပြောရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုကို အိမ်နှင့်နီးနီး ရရှိစေရန် အထောက်အကူပြုပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

အချက်အလက်များ ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန် QR ကုဒ်ကို စကင်န်ဖတ်ပါ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် တိုက်ရိုက်စကားပြောရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ တိုက်ရိုက် စကားပြောခန်းကို အသုံးပြုပါ

တနင်္လာမှသောကြာ- နံနက် 9 နာရီမှ ည 8 နာရီ
စနေနေ့- နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီ
တနင်္ဂနွေနှင့် အစိုးရရုံးပိတ်ရက်များတွင် ပိတ်သည်

စတင်သုံးစွဲရန် ဖုန်း 1300 375 330 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

www.partnersinwellbeing.org.au

စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် ဘာသာပြန်များ

ဤအချက်အလက်ကို နားလည်ရန် အကူအညီလိုအပ်ပါက ဖုန်း 1300 375 330 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ကိုင်လျက်ရှိသော ဤမြေ၏ ရိုးရာအစဉ်အလာ ပိုင်ရှင်များကို ကျွန်ုပ်တို့ အသိအမှတ်ပြုပြီး ယခင်၊ ပစ္စုပ္ပန်နှင့် ပေါ်ပေါက်လာလတ္တံ့သော လူကြီးသူမများအား ဂါရဝပြုပါသည်။

ကျန်းမာသာယာဝပြောရေး၌ ဖက်စပ်လုပ်ကိုင်သူများ (Partners in Wellbeing) ကို ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် အစိုးရမှ ရန်ပုံငွေပံ့ပိုးထားပြီး Neami National၊ EACH နှင့် ACSO တို့မှ ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်တစ်ဝန်း ဝန်ဆောင်မှု ပို့ချပေးပါသည်။