

Partners in Wellbeing

با خدمات دیگر پیوند برقرار کنید

شرکای تندرستی (Partners in Wellbeing) با دسترسی و هدایت برای خود یا شخصی که می‌شناسید، به خدمات Mental Health and Wellbeing Local و Hub Services در منطقه شما کمک کرده می‌توانند.

MENTAL HEALTH & WELLBEING HUB

کمک و حمایت رایگان برای همه شهروندان ویکتوریا در تمام سنین قابل دسترس است. همچنین برای فامیل‌ها، دوستان و مراقبین افرادی که با مشکلات صحت روانی دست و پنجه نرم می‌کنند، حمایت وجود دارد.

mental health & wellbeing local

خدمات Mental Health and Wellbeing Local رایگان است که از شهروندان ویکتورایی 26 سال به بالا حمایت می‌کند تا از صحت روانی و تندرستی بیشتر در مکانی نزدیکتر به خانه حمایت کنند.



برای معلومات بیشتر، کد QR را اسکن کنید تا از وبسایت ما دیدن کنید یا از **چت زنده** ما برای صحبت مستقیم با ما استفاده کنید

دوشنبه تا جمعه: 9 قبل از ظهر تا 8 بعد از ظهر
شنبه: 9 قبل از ظهر تا 5 بعد از ظهر
روزهای یکشنبه و رخصتی‌های رسمی رخصتی است

برای شروع با شماره 1300 375 330 تماس بگیرید.

www.partnersinwellbeing.org.au

خدمات ترجمانی شفاهی و ترجمه تحریری



اگر برای دانستن این معلومات به کمک نیاز دارید، با شماره 1300 375 330 تماس بگیرید.



ما از متولیان سنتی سرزمینی که روی آن کار می‌کنیم قدرانی می‌کنیم و به بزرگان گذشته، حال و در حال ظهور احترام می‌گذاریم.

این خدمات رایگان برای شهروندان ویکتوریایی 16 سال و بالاتر حمایت یک به یک ارائه می‌نماید. ما به بهبود تندرستی، تدوین استراتژی‌های مقابله‌ای و ارائه حمایت عاطفی در صورت نیاز کمک می‌کنیم.

بررسی کنید چه چیزی اشتباه است

جستجو کنید که چه چیزی باعث استرس یا اضطراب شما می‌شود و افکار، احساسات و تجربیات خود را درک کنید.



همه چیز را تحت کنترل بگیرید

راه‌هایی را برای مدیریت استرس، اضطراب و بهبود تندرستی و انعطاف پذیری خود ایجاد کنید.



حمایت برای ادامه زندگی

افرادی که در زندگی‌تان هستند، خدمات حمایتی و سایر منابع را شناسایی کنید تا به شما در مدیریت در مواقع استرس کمک کنند.



در ارتباط باشید

ما به طور منظم با شما در تماس هستیم تا حمایت عاطفی و کمک عملی ارائه نمائیم و به شما کمک کنیم تا از استراتژی‌های که شناسایی کرده‌اید در مدیریت استرس، اضطراب و بهبود تندرستی خود استفاده کنید.



حمایت از کسب و کار کوچک

اگر صاحب یک کسب و کار کوچک هستید، می‌توانید از حمایت اختصاصی محرم که شامل مشاوره تجارتي و مشورت مالی است، دریافت کنید.

