

Partners in Wellbeing

با سایر خدمات، ارتباط برقرار کنید

Partners in Wellbeing می‌تواند به شما یا فردی که می‌شناسید در دسترسی و راهیابی به Mental Health and Wellbeing Local and Hub Services در منطقه شما کمک کنند.

**MENTAL HEALTH
& WELLBEING
HUB**

کمک و پشتیبانی رایگان برای همه اهالی ویکتوریا در همه سنین موجود است. پشتیبانی برای خانواده‌ها، دوست‌ها و مراقب‌های افرادی که مشکلات سلامت روان را تجربه می‌کنند نیز موجود است.

**mental health &
wellbeing local**

Mental Health and Wellbeing Local خدماتی رایگان است که از ساکنین ۲۶ سال به بالای ایالت ویکتوریا حمایت می‌کند تا پشتیبانی سلامت جسم و روان را نزدیک‌تر به خانه دریافت کنند.



برای اطلاعات بیشتر، کد کیو آر (QR) را اسکن کنید تا وب‌سایت ما را ببینید یا از **چت زنده ما** برای گفتگوی مستقیم با ما استفاده کنید.

دوشنبه تا جمعه: ۹ صبح تا ۸ شب
شنبه: ۹ صبح تا ۸ شب
یکشنبه‌ها و تعطیلات رسمی تعطیل است

برای شروع با شماره تلفن 1300375330 تماس بگیرید.

www.partnersinwellbeing.org.au



خدمات ترجمه شفاهی و کتبی

اگر برای درک این اطلاعات به کمک نیاز دارید، با شماره 1300375330 تماس بگیرید.



ما متولیان سنتی سرزمینی را که روی آن کار می‌کنیم به رسمیت می‌شناسیم و به بزرگان گذشته، حال و نوظهور احترام می‌گذاریم.



این خدمات رایگان، به ساکنین ۱۶ سال به بالای ایالت ویکتوریا، پشتیبانی فردی ارائه می‌دهد. ما به بهبود سلامت جسم و روان، توسعه راهبردهای مواجهه و کنار آمدن و ارائه حمایت عاطفی هنگام نیاز کمک می‌کنیم.

ببینید مشکل کجاست؟

عواملی که در شما باعث استرس یا اضطراب می‌شود و افکار، احساسات و تجربیات خود را بیا بید.



امور را تحت کنترل بگیرید



راه‌هایی برای مدیریت تنش و اضطراب و بهبود سلامت جسم و روان و انعطاف‌پذیری خود ایجاد کنید.

برای ادامه زندگی، پشتیبانی بگیرید

افراد، خدمات پشتیبانی و سایر منابع برای کمک به شما در مدیریت تنش در زندگی خود را شناسایی کنید.



ارتباط مداوم خود را حفظ کنید

ما به طور منظم با شما در تماس هستیم که حمایت عاطفی و کمک عملی ارائه دهیم و به شما کمک کنیم تا از راهبردهایی که برای مدیریت تنش، اضطراب و بهبود سلامت جسم و روان خود شناسایی کرده‌اید، استفاده کنید.



پشتیبانی از کسب و کارهای کوچک

اگر صاحب یک کسب و کار کوچک هستید، می‌توانید پشتیبانی تخصصی محرمانه شامل مشاوره‌های کسب و کار و مشاوره مالی دریافت کنید.

