

Partners in Wellbeing

यो निःशुल्क सेवाले १६ वर्ष र सो भन्दा माथिका भिक्टोरियालीहरूलाई एकसेएक सहायता प्रदान गर्दछ। हामी कल्याण कार्य सुधार गर्न, सामना गर्ने रणनीतिहरू विकास गर्न, र आवश्यकता अनुसार भावनात्मक सहायता प्रदान गर्न मद्दत गर्छौं।



के गलत भइरहेको छ पत्ता लगाउनुहोस्

तपाईंको तनाव वा चिन्ताको कारण के हो भनेर खोजी गर्नुहोस् र तपाईंको विचार, भावना र अनुभवहरू बुझ्नुहोस्।

चीजहरू नियन्त्रणमा राख्नुहोस्

तनाव, चिन्ता व्यवस्थापन गर्न र तपाईंको कल्याण र सहिष्णुता सुधार गर्ने तरिकाहरू विकास गर्नुहोस्।



जीवन चलाउने सहायता

तनावको समयमा तपाईंलाई व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्न मान्छे चिनुहोस्, समर्थन सेवाहरू, र अन्य स्रोतहरू पहिचान गर्नुहोस्।

सम्पर्कमा रहनुहोस्

हामी तपाईंलाई भावनात्मक सहायता, व्यावहारिक सहयोग, तनाव र चिन्ता व्यवस्थापन गर्न र तपाईंको स्वास्थ्य सुधार गर्न तपाईंले पहिचान गर्नुभएको रणनीतिहरू प्रयोग गर्न मद्दत गर्न तपाईंसँग नियमित सम्पर्कमा रहन्छौं।



साना व्यापार सहायता

यदि तपाईं एक सानो व्यवसायको मालिक हुनुहुन्छ भने, तपाईंले गोप्य विशेषज्ञको सहायता प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ जसमा व्यापार सल्लाह र वित्तीय परामर्श समावेश हुन्छ।

अन्य सेवाहरूसँग जोडिनुहोस्

Partners in Wellbeing (पाटर्नर्स इन वेलबिड) ले तपाईंको क्षेत्रमा Mental Health and Wellbeing Local and Hub Services (मेन्टल हेल्थ एण्ड वेलबिड लोकल र हब सेवाहरू) मा तपाईंलाई वा तपाईंले चिन्ने व्यक्तिलाई पहुँच पुऱ्याउ र खोज तलाश गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।

**MENTAL HEALTH
& WELLBEING
HUB**

निःशुल्क मद्दत र सहायता सबै उमेरका सबै भिक्टोरियालीहरूलाई उपलब्ध छ। मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू भोगिरहेका मानिसहरूका परिवार, साथीहरू र हेरचाहकर्ताहरूका लागि पनि सहायता उपलब्ध छ।



**mental health &
wellbeing local**

Mental Health and Wellbeing Local एक निःशुल्क सेवा हो जुन २६ वर्ष वा सो भन्दा माथिका भिक्टोरियालीहरूलाई घर नजिकैको मानसिक स्वास्थ्य र कल्याणको सहायता प्राप्त गराउन मद्दत गर्दछ।

थप जानकारीको लागि, हाम्रो वेबसाइटमा जना QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् वा हामीसँग प्रत्यक्ष कुराकानी गर्न हाम्रो लाइभ च्याट प्रयोग गर्नुहोस्



सोमबार देखि शुक्रबार: बिहान ९ बजेदेखि बेलुका ८ बजेसम्म
शनिबार: बिहान ९ बजेदेखि बेलुका ५ बजेसम्म
आइतबार र सार्वजनिक बिदाहरूमा बन्द हुन्छ

सुरु गर्न 1300 375 330 मा फोन गर्नुहोस्।

www.partnersinwellbeing.org.au

दोभाषे सेवा र अनुवादन

यदि तपाईंलाई यो जानकारी बुझ्न मद्दत चाहिन्छ भने, 1300 375 330 मा फोन गर्नुहोस्।



हामी हाम्रो कर्म भूमिका परम्परागत संरक्षकहरूलाई सम्मानपूर्वक स्वीकार गर्छौं र हाम्रा पूर्वजहरू विगत, वर्तमान र उदीयमान भविष्यका लाई सम्मान गर्दछौं।

