Partners in Wellbeing

ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ 16 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ, ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕੀ ਗ਼ਲਤ ਹੈ

ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।

ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਸਮਰਥਨ

ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

ਜੁੜੇ ਰਹੋ

ਅਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਛਾਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਛੋਟੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁਪਤ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਪਾਰਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਕਰੋ

Partners in Wellbeing ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ Mental Health and Wellbeing Local and Hub Services (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਹੱਬ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਨੈਵੀਗੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

MENTAL HEALTH & WELLBEING HUB

ਮੁਫ਼ਤ ਮੱਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

mental health & wellbeing local

Mental Health and Wellbeing Local ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ 26 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਲਾਈਵ ਚੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਸ਼ਨੀਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਐਤਵਾਰ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਬੰਦ

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ 1300 375 330 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।.

www.partnersinwellbeing.org.au

ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 1300 375 330 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਨਿਗਰਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਉੱਭਰ ਰਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

Partners in Wellbeing ਨੂੰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਫ਼ੰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ Neami National, EACH ਅਤੇ ACSO ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।