

Partners in Wellbeing

Huduma hii ya bure inatoa usaidizi wa mtu mmoja mmoja kwa watu wa Victoria walio na umri wa miaka 16 na zaidi. Tunasaidia katika kuboresha hali njema ya ustawi, kukuza mikakati ya kukabiliana na hali tofauti, na kutoa usaidizi wa kihisia kama inahitajika.



Tafuta kujua kitu kisichoenda vizuri

Tafuta kujua ni kitu gani kinachosababisha mafadhaiko au wasiwasi wako na uelewe mawazo yako, hisia na uzoefu unaopitia.

Weka mambo katika hali ya udhibiti

Kuza njia za kudhibiti mafadhaiko, wasiwasi na kuboresha ustawi wako na ustahimilivu.



Msaada wa kuendelea na maisha

Tambua watu katika maisha yako, huduma za usaidizi, na nyenzo nyingine za kukusaidia kudhibiti mafadhaiko wakati wa uhitaji.

Endelea Kuunganishwa

Tunawasiliana nawe mara kwa mara ili kukupa usaidizi wa kihisia, usaidizi wa vitendo na kukusaidia kutumia mikakati uliyotambua ili kudhibiti mfadhaiko wako, wasiwasi na kuboresha ustawi wako.



Msaada wa Biashara Ndogo

Ikiwa wewe ni mfanyabiashara mdogo, unaweza kupokea usaidizi wa siri wa kitaalam ambao unajumuisha ushauri wa biashara na ushauri wa kifedha.

Jiunge na huduma zingine

Partners in Wellbeing (Washirika katika Ustawi) wanaweza kukusaidia kufikia na kupitia mwenyewe au mtu unayemjua kwenye Mental Health and Wellbeing Local and Hub Services (Huduma za Afya ya Akili na Ustawi wa Karibu na Kituo) katika eneo lako.



Usaidizi wa bure unapatikana kwa watu wa Victoria wote wa umri wote. Usaidizi unapatikana pia kwa familia, marafiki na walezi wa watu ambao wana matatizo ya afya ya akili.



mental health & wellbeing local

Mental Health and Wellbeing Local ni huduma ya bure inayowasaidia watu wa Victoria walio na umri wa miaka 26 na zaidi kupata usaidizi wa afya ya akili na ustawi, karibu na nyumbani.

Kwa maelezo zaidi, changanua msimbo wa QR ili kutembelea tovuti yetu au tumia [gumzo letu la moja](https://www.partnersinwellbeing.org.au) kwa moja kuzungumza nasi moja kwa moja



Jumatatu hadi Ijumaa: saa 3 asubuhi - saa 2 usiku (9am - 8pm)
Jumamosi: saa 3 asubuhi - saa 11 jioni (9am - 5pm)
Inakuwa imefungwa siku za Jumapili na Likizo za Umma

Piga simu 1300 375 330 ili kuanza.

www.partnersinwellbeing.org.au

Huduma ya mkalimani na utafsiri

Ikiwa unahitaji usaidizi kuelewa habari hii, piga [1300 375 330](https://www.partnersinwellbeing.org.au).



Tunawashukuru Wamiliki wa Jaji wa ardhi tunayofanyia kazi na tunatoa heshima zetu kwa Wazee wa zamani, wa sasa na wanaochipukia.

