

Partners in Wellbeing

บริการฟรีนี้ให้ความช่วยเหลือแบบตัวต่อตัว สำหรับชาววิกตอเรียที่มีอายุ 16 ปีขึ้นไป เราช่วยในการปรับปรุงความเป็นอยู่ที่ดี พัฒนากลยุทธ์รับมือกับปัญหา และให้การสนับสนุนทางอารมณ์ตามความจำเป็น



หาคำตอบว่ามีอะไรผิดปกติ

ตรวจสอบว่าสิ่งใดที่ทำให้คุณเกิดความเครียดหรือความวิตกกังวล และทำความเข้าใจความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของคุณ

ควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้

พัฒนาวิธีการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล และปรับปรุงความเป็นอยู่ที่ดีและความยืดหยุ่นทางจิตใจของคุณ



ความช่วยเหลือเพื่อการดำเนินชีวิตต่อไป

ระบุบุคคลในชีวิตของคุณ บริการช่วยเหลือ และแหล่งข้อมูลอื่น ๆ เพื่อช่วยคุณจัดการช่วงเวลาที่ยากลำบาก

ติดต่อกันอยู่เสมอ

เราติดต่อกับคุณเป็นประจำเพื่อให้ความช่วยเหลือทางอารมณ์ ความช่วยเหลือในทางปฏิบัติ และช่วยให้คุณใช้กลยุทธ์ที่คุณระบุเพื่อจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล และปรับปรุงความเป็นอยู่ที่ดีของคุณ



การสนับสนุนธุรกิจขนาดเล็ก

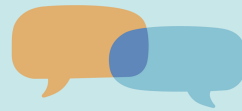
หากคุณเป็นเจ้าของธุรกิจขนาดเล็ก คุณสามารถรับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญที่เป็นความลับ ซึ่งรวมถึงการให้คำปรึกษาทางธุรกิจและการให้คำปรึกษาทางการเงิน

เชื่อมโยงกับบริการอื่น ๆ

Partners in Wellbeing (พันธมิตรด้านความเป็นอยู่ที่ดี) สามารถช่วยในการเข้าถึงและการแนะนำตัวคุณเองหรือคนที่คุณรู้จักกับ Mental Health and Wellbeing Local and Hub Services (ศูนย์บริการในท้องถิ่นและบริการด้านสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี) ในภูมิภาคของคุณได้

MENTAL HEALTH & WELLBEING HUB

ความช่วยเหลือและการสนับสนุนฟรีมีให้สำหรับชาววิกตอเรียทุกคนทุกวัย นอกจากนี้ยังมีความช่วยเหลือสำหรับครอบครัว เพื่อน และผู้ดูแลผู้ที่ประสบปัญหาสุขภาพจิตอีกด้วย



mental health & wellbeing local

Mental Health and Wellbeing Local เป็นบริการฟรีที่ช่วยเหลือชาววิกตอเรียที่มีอายุ 26 ปีขึ้นไปให้ได้รับการสนับสนุนด้านสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีใกล้บ้าน

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม สแกนรหัส QR เพื่อเยี่ยมชมเว็บไซต์ของเรา หรือใช้ช่องทาง **แชทสด** ของเราเพื่อพูดคุยกับเราโดยตรง



วันจันทร์ถึงวันศุกร์: 9.00 - 20.00 น.

วันเสาร์: 9.00 - 17.00 น.

ปิดวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

โทร 1300 375 330 เพื่อเริ่มต้น

www.partnersinwellbeing.org.au

บริการล่ามและการแปลภาษา

หากคุณต้องการความช่วยเหลือในการทำความเข้าใจ ข้อมูลนี้ โทร 1300 375 330.



เราระลึกถึงผู้พิทักษ์ดั้งเดิมของดินแดนที่เราทำงานอยู่ และขอแสดงความเคารพต่อผู้อาวุโสในอดีต ปัจจุบัน และที่เพิ่งขึ้นใหม่

