

# Partners in Wellbeing

Ця безкоштовна послуга пропонує індивідуальну підтримку жителям Вікторії віком від 16 років. Ми допомагаємо покращити самопочуття, розробити стратегії подолання труднощів та надаємо емоційну підтримку за потреби.



## Розберіться, що не так

Дослідіть, що викликає ваш стрес або тривогу, і зрозумійте свої думки, почуття та переживання.

## Візьміть ситуацію під контроль

Розробіть способи керування стресом, тривогою та покращити своє самопочуття та стійкість.



## Підтримка, щоб налагодити життя



Визначте людей у вашому житті, служби підтримки та інші ресурси, які допоможуть вам впоратися зі стресом.

## Будьте на зв'язку

Ми підтримуємо регулярний зв'язок з вами, щоб надати емоційну підтримку, практичну допомогу та допомогти вам використовувати стратегії, які ви визначили, щоб подолати стрес, тривогу та покращити своє самопочуття.



## Підтримка малого бізнесу



Якщо ви власник малого бізнесу, ви можете отримати конфіденційну підтримку спеціалістів, яка включає бізнес-радіництво та фінансові консультації.

## Підключення до інших служб

Partners in Wellbeing (Партнери у досягненні доброго самопочуття) можуть допомогти з доступом і навігацією для вас або когось із ваших знайомих до Mental Health and Wellbeing Local and Hub Services (Місцевої та центральної служб психічного здоров'я та благополуччя) у вашому регіоні.



Безкоштовна допомога та підтримка доступні для всіх жителів штату Вікторія усіх вікових категорій. Підтримка також доступна для сімей, друзів і опікунів людей, які мають проблеми з психічним здоров'ям.



## mental health & wellbeing local

Mental Health and Wellbeing Local – це безкоштовна послуга, яка допомагає жителям Вікторії віком від 26 років у отриманні підтримки психічного здоров'я та добробуту ближче до дому.

Щоб отримати додаткову інформацію, відскануйте QR-код, щоб відвідати наш вебсайт, або скористайтеся [нашим чатом](#), щоб поговорити з нами напяму



Понеділок – п'ятниця: з 9:00 до 20:00

Субота: 9:00 - 17:00

Зачинено в неділю та святкові дні

**Щоб почати, зателефонуйте за номером 1300 375 330.**

[www.partnersinwellbeing.org.au](http://www.partnersinwellbeing.org.au)

## Усні та письмові переклади

Якщо вам потрібна допомога, щоб зрозуміти цю інформацію, телефонуйте за номером 1300 375 330.



Ми визнаємо традиційних хранителів землі, на якій працюємо, і віддаємо шану минулим, теперішнім та майбутнім старійшинам.

