

Partners in Wellbeing

الربط مع الخدمات الأخرى

يمكن لـ Partners in Wellbeing (شركاء في الصحة والعافية) تقديم المساعدة، لك أو لشخص تعرفه، في الوصول إلى Mental Health and Wellbeing Local (خدمات مركز الصحة النفسية والعافية المحلية) في منطقتك والتنقل بينها.

**MENTAL HEALTH
& WELLBEING
HUB**

المساعدة والدعم المجاني متاحان لجميع سكان ولاية فيكتوريا من جميع الأعمار. يتوفر الدعم أيضًا للعائلات والأصدقاء ومقدمي الرعاية للأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية.

**mental health &
wellbeing local**

Mental Health and Wellbeing Local هي خدمة مجانية تدعم سكان فيكتوريا الذين تبلغ أعمارهم 26 عامًا أو أكثر للحصول على دعم في مجال الصحة النفسية والعافية، بالقرب من المنزل.



لمزيد من المعلومات، امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا لزيارة موقعنا على الإنترنت أو استخدم الدردشة الحية للتحدث معنا مباشرة

من الاثنين إلى الجمعة: 9 صباحًا - 5 مساءً.
مغلق في عطلات نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية.

يرجى الاتصال على الرقم 1300375 330 للبدء.

www.partnersinwellbeing.org.au

خدمة الترجمة الشفهية والترجمات

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لفهم هذه المعلومات، فاتصل بالرقم 1300 375 330.



نحن نعتز بالحراس التقليديين للأرض التي نعمل عليها ونعرب عن احترامنا للشيوخ في الماضي والحاضر والمستقبل.



تقدم هذه الخدمة المجانية دعمًا فرديًا لسكان ولاية فيكتوريا الذين تبلغ أعمارهم 16 عامًا أو أكثر. نحن نساعد في تحسين الصحة والعافية وتطوير استراتيجيات التأقلم وتقديم الدعم العاطفي حسب الحاجة.

معرفة ما الخطب

اكتشاف ما يسبب لك التوتر أو القلق، وافهم أفكارك ومشاعرك وتجاربك.



وضع الأمور تحت السيطرة

تطوير طرق لإدارة التوتر والقلق وتحسين الصحة والعافية والمرونة.



الدعم للمضي قدمًا في الحياة

تحديد الأشخاص القريبين منك وخدمات الدعم والموارد الأخرى لمساعدتك على التعامل خلال أوقات التوتر.



البقاء على اتصال

يبقى على اتصال منتظم معك لتقديم الدعم العاطفي والمساعدة العملية ومساعدتك على استخدام الاستراتيجيات التي حددتها للتعامل مع التوتر والقلق وتحسين صحتك وعافيتك.

