

Partners in Wellbeing

با خدمات دیگر پیوند برقرار کنید

شرکای تندرستی (Partners in Wellbeing) با دسترسی و هدایت برای خود یا شخصی که می شناسید، به خدمات Mental Health and Wellbeing Local و Hub Services در منطقه شما کمک کرده می توانند.

**MENTAL HEALTH
& WELLBEING
HUB**

کمک و حمایت رایگان برای همه شهروندان ویکتوریا در تمام سنین قابل دسترس است. همچنین برای فامیل ها، دوستان و مراقبین افرادی که با مشکلات صحت روانی دست و پنجه نرم می کنند، حمایت وجود دارد.

**mental health &
wellbeing local**

خدمات Mental Health and Wellbeing Local رایگان است که از شهروندان ویکتوریا 26 سال به بالا حمایت می کند تا از صحت روانی و تندرستی بیشتر در مکانی نزدیکتر به خانه حمایت کنند.



برای معلومات بیشتر، کد QR را اسکن کنید تا از ویسایت ما دیدن کنید یا از **چت زنده** ما برای صحبت مستقیم با ما استفاده کنید

دوشنبه تا جمعه: 9 صبح - 5 عصر. در آخر هفته و رخصتی عمومی تعطیل است

برای شروع با شماره **1300 375 330** تماس بگیرید.

www.partnersinwellbeing.org.au

خدمات ترجمانی شفاهی و ترجمه تحریری

اگر برای دانستن این معلومات به کمک نیاز دارید، با شماره **1300375 330** تماس بگیرید.



ما از متولیان سنتی سرزمینی که روی آن کار می کنیم قدرانی می کنیم و به بزرگان گذشته، حال و در حال ظهور احترام می گذاریم.

این خدمات رایگان برای شهروندان ویکتوریا 16 سال و بالاتر حمایت یک به یک ارائه می نماید. ما به بهبود تندرستی، تدوین استراتژی های مقابله ای و ارائه حمایت عاطفی در صورت نیاز کمک می کنیم.

بررسی کنید چه چیزی اشتباه است

جستجو کنید که چه چیزی باعث استرس یا اضطراب شما می شود و افکار، احساسات و تجربیات خود را درک کنید.



همه چیز را تحت کنترل بگیرید

راه هایی را برای مدیریت استرس، اضطراب و بهبود تندرستی و انعطاف پذیری خود ایجاد کنید.



حمایت برای ادامه زندگی

افرادی که در زندگی تان هستند، خدمات حمایتی و سایر منابع را شناسایی کنید تا به شما در مدیریت در مواقع استرس کمک کنند.



در ارتباط باشید

ما به طور منظم با شما در تماس هستیم تا حمایت عاطفی و کمک عملی ارائه نمائیم و به شما کمک کنیم تا از استراتژی های که شناسایی کرده اید در مدیریت استرس، اضطراب و بهبود تندرستی خود استفاده کنید.

