

Partners in Wellbeing

با سایر خدمات، ارتباط برقرار کنید

Partners in Wellbeing می تواند به شما افرادی که می شناسید در دسترسی و راهیابی به Mental Health and Wellbeing Local and Hub Services در منطقه شما کمک کنند.

MENTAL HEALTH & WELLBEING HUB

کمک و پشتیبانی رایگان برای همه اهالی ویکتوریا در همه سنین موجود است. پشتیبانی برای خانواده ها، دوست ها و مراقب های افرادی که مشکلات سلامت روان را تجربه می کنند نیز موجود است.

mental health & wellbeing local

Mental Health and Wellbeing Local خدماتی رایگان است که از ساکنین ۲۶ سال به بالای ایالت ویکتوریا حمایت می کند تا پشتیبانی سلامت جسم و روان را نزدیک تر به خانه دریافت کنند.

این خدمات رایگان، به ساکنین ۱۶ سال به بالای ایالت ویکتوریا، پشتیبانی فردی ارائه می دهد. ما به بهبود سلامت جسم و روان، توسعه راهبردهای مواجهه و کنار آمدن و ارائه حمایت عاطفی هنگام نیاز کمک می کنیم.

ببینید مشکل کجاست؟

عواملی که در شما باعث استرس یا اضطراب می شود و افکار، احساسات و تجربیات خود را بیا بید.



امور را تحت کنترل بگیرید

راههایی برای مدیریت تنش و اضطراب و بهبود سلامت جسم و روان و انعطاف پذیری خود ایجاد کنید.



برای ادامه زندگی، پشتیبانی بگیرید

افراد، خدمات پشتیبانی و سایر منابع برای کمک به شما در مدیریت تنش در زندگی خود را شناسایی کنید.



برای اطلاعات بیشتر، کد کیو آر (QR) را اسکن کنید تا وب سایت ما را ببینید یا از چت زنده ما برای گفتگوی مستقیم با ما استفاده کنید. دوشنبه تا جمعه: ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر. در آخر هفته ها و تعطیلات رسمی تعطیل است

برای شروع با شماره تلفن 1300375330 تماس بگیرید.

www.partnersinwellbeing.org.au



خدمات ترجمه شفاهی و کتبی

اگر برای درک این اطلاعات به کمک نیاز دارید، با شماره 1300375330 تماس بگیرید.



ما متولیان سنتی سرزمینی را که روی آن کار می کنیم به رسمیت می شناسیم و به بزرگان گذشته، حال و نوظهور احترام می گذاریم.

ارتباط مداوم خود را حفظ کنید

ما به طور منظم با شما تماس هستیم که حمایت عاطفی و کمک عملی ارائه دهیم و به شما کمک کنیم تا از راهبردهایی که برای مدیریت تنش، اضطراب و بهبود سلامت جسم و روان خود شناسایی کرده اید، استفاده کنید.

