

Partners in Wellbeing

قد دیگه خدمات وصل نیم

Partners in Wellbeing (شُرکادهرفاه) یا می تینه قد خود شیم یا کدم کسی دیگه ره که می شناسید د دسترسی و استفاده از خدمات صحت روانی و آسایش محلی و مراکز خدمات (Mental Health and Wellbeing Local and Hub Services) د منطقه خود شیم کمک کنه.

**MENTAL HEALTH
& WELLBEING
HUB**

کمک و حمایت مفت بلده تمام مردم ویکتوریا از تمام سن و سال قابل دسترس است. کمکا همچنین بلده فامیلا، دوستا و مراقبین کسانی که دچار مشکلات صحت روانی استن قابل دسترس است.

**mental health &
wellbeing local**

Mental Health and Wellbeing Local یک خدمت مفت است که از ویکتوریایی های 26 ساله به بالا حمایت مونه تا از صحت روانی و آسایش زیادتد نزدیکتر خانه برخوردار شونن.



بلده کسب مالومات زیادتد، کد QR ره اسکن کید یا از وبسایت مو بازدید کید یا با استفاده از **گفتگوی زنده** قد ازمو مستقیماً توره بوگید

از دوشنبه تا جمعه: 9 صبح تا 5 شب شنبه: به روزهای تعطیل و عمومی بسته است

بلده شروع کیدو به شماره 1300 375 330 زنگ بزنی.

www.partnersinwellbeing.org.au

خدمات ترجمانی و ترجمه



اگه بلده فامیدون ازی مالومات به کمک نیاز دیرید، به شماره 1300 375 330 زنگ بزنی.



مو صاحبای سنتی سرزمینی ره که بله شی کار مونیم قدردانی مونیم و به بزرگی گذشته، حال و د حال ظهور شی احترام مونیم.

ای خدمت مفت حمایت تن به تن ره به مردمای ویکتوریا که د سن 16 ساله یا بالتر استه فراهم مونه. مو قد خوبتر کیدون آسایش، ایجاد کیدون استراتجی های مقابله ای، و د صورت ضرورت حمایت عاطفی کمک مونیم.

پیدا کنیم که مشکل د کجا استه

جستجو مونیم که چی چیزی سبب استرس و اضطراب شیم موشه و مفکوره، احساسات و تجربای شیم ره درک مونیم.



کارا ره زیر کنترل میریم

راه هایی ره بلده مدیریت استرس، اضطراب و بهبود آسایش و انعطاف پذیری شیم ایجاد مونیم.



کمک مونیم که ده زندگی خو ادامه بدید

کسای که د زندگی شیم استه، خدمات حمایتی، و دیگه منابع ره شناسایی مونیم که د مدیریت کیدو د ای دوران پر استرس قد شیم کمک شونن.



د ارتباط مونیم

مو به صورت دوامدار قد شیم د ارتباط مونیم تا که حمایت عاطفی، کمکای عملی ره بلده شیم فراهم کنیم و شیموره کمک کنیم که از استراتجی های شناسایی شده خو بلده مدیریت استرس، اضطراب و بهبودی آسایش خو استفاده کنید.

