

Partners in Wellbeing

Perkhidmatan percuma ini menawarkan sokongan peribadi untuk warga Victoria yang berusia 16 tahun ke atas. Kami membantu meningkatkan kesejahteraan, merangka strategi untuk mengatasi cabaran dan memberi sokongan emosi apabila diperlukan.



Kenal pasti perkara yang tidak kena

Selami punca tekanan atau kegelisahan anda serta fahami pemikiran, perasaan dan pengalaman anda.

Kawal keadaan dengan baik

Cari pendekatan untuk menangani tekanan, kegelisahan serta meningkatkan kesejahteraan dan ketahanan diri anda.



Khidmat sokongan untuk menjalani kehidupan

Kenal pasti individu yang rapat dengan anda, perkhidmatan sokongan dan sumber lain yang dapat membantu anda menghadapi tekanan.

Sentiasa Berhubung

Kami sentiasaberhubung dengan anda untuk memberikan sokongan emosi, bantuan praktikal dan membimbing anda dalam menggunakan strategi yang telah anda kenal pasti untuk mengatasi tekanan, kegelisahan dan meningkatkan kesejahteraan anda.

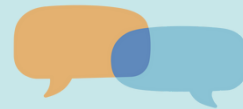


Berhubung dengan khidmat sokongan lain

Partners in Wellbeing (Khidmat rakan kesejahteraan) boleh membantu anda atau orang yang anda kenali untuk mendapatkan dan menggunakan Perkhidmatan Mental Health and Wellbeing and Hub Services (Kesihatan dan Kesejahteraan Mental Setempat dan Hub) di daerah anda.



Semua warga Victoria, tanpa mengira usia, boleh mendapatkan bantuan dan sokongan percuma. Sokongan turut disediakan untuk ahli keluarga, teman dan penjaga kepada individu yang mengalami masalah kesihatan mental.



mental health & wellbeing local

Mental Health and Wellbeing Local menawarkan perkhidmatan percuma yang membantu warga Victoria berusia 16 tahun ke atas untuk mendapatkan sokongan kesihatan dan kesejahteraan mental, berhampiran tempat tinggal mereka.

Bagi mendapatkan maklumat lanjut, imbas kod QR untuk melayari laman web kami atau gunakan ciri **sembang langsung** untuk berinteraksi dengan kami secara langsung



Isnin hingga Jumaat: 9 pagi - 5 malam
Ditutup pada hujung minggu dan cuti umum

Hubungi 1300 375 330 untuk bermula.

www.partnersinwellbeing.org.au

Khidmat jurubahasa dan penterjemahan

Sekiranya anda memerlukan bantuan untuk memahami maklumat ini, sila hubungi 1300 375 330.



Kami memberi penghargaan kepada Penjaga Tradisi tanah tempat kami beroperasi dan menzahirkan penghormatan kami kepada Pemimpin Adat yang terdahulu, yang ada sekarang dan yang akan datang.

