Partners in Wellbeing

ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ 16 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਿਵਕਟੋਰੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ੰਲਈ ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਿਬਹਤਰ ਬਣਾਉਣ, ਨਿਜੱਠਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ੰਿਵਕਿਸਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ ਦਾਨ ਕਰਨ ਿਵੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।ੰ

ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕੀ ਗ਼ਲਤ ਹੈ

ਪੜਚੋਲਕਰਿੋਕ ਤੁਹਾਡੇਤਣਾਅਜਾਂਿਚੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਿਵਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਸਮਝੋ।

ਚੀਜ਼ਾਂ ੰ ਕਾਬੂ ਿਵੱਚ ਰੱਖੋ

ਤਣਾਅ, ਿਚੰਤਾ ਦਾ ਪ ਬੰਧਨਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਿਬਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਿਵਕਿਸਤ ਕਰੋ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਸਮਰਥਨ

ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਮਾਂ ਵੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਲਈਤੁਹਾਡੀ ਿਜ਼ੰਦਗੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂਿਵੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

ਜੁੜੇ ਰਹੋ

ਅਸ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਿਵਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ ਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ, ਿ ਚੰਤਾ ਦੇ ਪ ਬੰਧਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਿ ਬਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਛਾਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤ ਕਰਨ ਿਵੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਿਨਯਮਤ ਸੰਪਰਕ ਿਵੱਚ ਰਿਹੰਦੇ ਹਾਂ।

ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂਨਾਲ ਿਲੰਕ ਕਰੋ

Partners in Wellbeing ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਿਵੱਚ Mental Health and Wellbeing Local and Hub Services (ਮਾਨਿਸਕ ਿਸਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਹੱਬ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਿਕਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਲਈ ਪਹੰੁਚ ਅਤੇ ਨੈਵੀਗੇਸ਼ਨ ਿਵੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

MENTAL HEALTH & WELLBEING HUB

ਮੁਫ਼ਤ ਮੱਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਿਵਕਟੋਰੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਮਾਨਿਸਕ ਿਸਹਤ ਸਮੱਿਸਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਿਰਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਿਲਆਂ ਲਈ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

mental health & wellbeing local

Mental Health and Wellbeing Local ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ 26 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਿਵਕਟੋਰੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਾਨਿਸਕ ਿਸਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪਾ ਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵਬ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ੰਸਾਡੇ ਨਾਲ ਿਸੱਧਾ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਲਾਈਵ ਚੈਟ ਦੀ ਵਰਤ ਕਰੋ

ਸੋਮਵਾਰ ਤ ਸ਼ੱੁਕਰਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ
ਵੀਕਐਂਡ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਬੰਦ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ 1300 375 330 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।.

www.partnersinwellbeing.org.au

ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮੱਦਦਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ੰ1300 375 330 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਅਸ ਿਜਸ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਿਨਗਰਾਨਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਰ ਰਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਆਪਣਾ ਸਿਤਕਾਰ ਿਦੰਦੇ ਹਾਂ।

Partners in Wellbeing ਿਵਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਫ਼ੰਡ ਿਦੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਿਵਕਟੋਰੀਆ ਿਵੱਚ Neami National, EACHਅਤੇ ACSO ਦੁਆਰਾ ਪ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।