

Partners in Wellbeing

บริการฟรีนี้ ให้ความช่วยเหลือแบบตัวต่อตัว สำหรับชาววิกตอเรียที่มีอายุ 16 ปีขึ้นไป เราช่วยในการปรับปรุงความเป๋ นอยู่ที่ ดี พัฒนากลยุทธ์การรับมือกับปัญหา และให้การสนับสนุนทางอารมณ์ตามความจำเป็น



หาคำตอบว่ามีอะไรผิดปกติ

ตรวจสอบว่า สิ่งใดที่ทำให้คุณเกิดความเครียด หรือความวิตกกังวล และทำความเข้าใจความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของคุณ

ควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้

พัฒนาวิธีการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล และปรับปรุงความเป๋ นอยู่ที่ ดีและความยืดหยุ่นทางจิตใจของคุณ



ความช่วยเหลือเพื่อการดำเนินชีวิตต่อไป

ระบุบุคคลในชีวิต ของคุณ บริการช่วยเหลือ และแหล่งข้อมูลอื่น ๆ เพื่อช่วยคุณจัดการช่วงเวลาที่เครียด

ติดต่อกันอยู่เสมอ

เราติดต่อกับคุณเป๋ นประจำเพื่อให้ความช่วยเหลือทางอารมณ์ ความช่วยเหลือในทางปฏิบัติ และช่วยให้คุณใช้กลยุทธ์ที่คุณระบุเพื่อจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล และปรับปรุงความเป๋ นอยู่ที่ ดีของคุณ

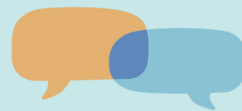


เชื่อมโยงกับบริการอื่น ๆ

Partners inWellbeing(พันธมิตรด้านความเป๋ นอยู่ที่ ดี) สามารถช่วยในการเข้าถึงและการแนะนำตัวคุณเองหรือคนที่คุณรู้จักกับ Mental Health and Wellbeing Local and Hub Services (ศูนย์บริการในท้องถิ่น และบริการด้านสุขภาพจิตและความเป๋ นอยู่ที่ ดี) ในภูมิภาคของคุณได้

**MENTAL HEALTH
& WELLBEING
HUB**

ความช่วยเหลือและการสนับสนุนฟรีนี้ให้สำหรับชาววิกตอเรียทุกคนทุกวัย นอกจากนี้ ยังมีความช่วยเหลือสำหรับครอบครัว เพื่อน และผู้ดูแลผู้ที่ ประสบปัญหาสุขภาพจิตอีกด้วย



mental health & wellbeing local

Mental Health and Wellbeing Local เป๋ นบริการฟรีที่ ช่วยเหลือชาววิกตอเรียที่มีอายุ 26 ปีขึ้นไปให้ได้รับการสนับสนุนด้านสุขภาพจิตและความเป๋ นอยู่ที่ ดีใกล้บ้าน

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม สแกนรหัส QR เพื่อเอเย่ มชมเว็บไซต์ของเรา หรือใช้ช่องทาง **แชทสด**ของเราเพื่อพูดคุยกับเราโดยตรง



วันจันทร์ถึงวันศุกร์: 9.00 - 5.00 น.
ปิดทำการวันหยุดสุดสัปดาห์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

โทร 1300 375 330 เพื่อเอริ่ มต้น

www.partnersinwellbeing.org.au

บริการล่ามและการแปลภาษา

หากคุณต้องการความช่วยเหลือในการทำความเข้าใจ ข้อมูล โทร 1300 375 330.



เราเลื กถึงผู้พิทักษ์ดั้งเดิมของดินแดนที่เรากำลังอยู่ และขอแสดงความเคารพต่อผู้อาวุโสในอดีต ปัจจุบัน และที่ เกิดขึ้นใหม่

