

Partners in Wellbeing

Bu ücretsiz hizmet, 16 yaş ve üzeri Victorialılar için bire bir destek sunmaktadır. Esenliği artırmaya, başa çıkma stratejileri geliştirmeye ve gerektiğinde duygusal destek sağlamaya yardımcı oluyoruz.



Nelerin yanlış gittiğini bulun

Stresinize veya kaygınıza neyin sebep olduğunu keşfedin ve düşüncelerinizi, duygularınızı ve deneyimlerinizi anlayın.

İşleri kontrol altına alın

Stresi, kaygıyı yönetmek ve esenliğinizi, dayanıklılığınızı artırmak için yöntemler geliştirin.



Hayata devam etmek için destek

Hayatınızda stresli olduğunuz dönemlerde stresi yönetmenize yardımcı olabilecek kişileri, destek hizmetlerini ve diğer kaynakları belirleyin.

Bağlantıyı Koparmayın

Duygusal destek ve pratik yardım sağlamak, ayrıca stresinizi, endişenizi yönetmek ve esenliğinizi artırmak için belirlediğiniz stratejileri kullanmanıza yardımcı olmak üzere sizinle düzenli olarak iletişim halindeyiz.



Diğer hizmetlerle bağlantı kurun

Partners in Wellbeing (Esenlik Ortakları), kendiniz veya tanıdığınız biri için bölgenizdeki Mental Health and Wellbeing Local and Hub Services'e (Akıl Sağlığı ve Esenlik Yerel ve Merkez Hizmetleri) erişim ve aradığınızı bulma konusunda yardımcı olabilir.



Ücretsiz yardım ve destek, her yaştan Victorialı için mevcuttur. Akıl sağlığı sorunları yaşayan kişilerin aileleri, arkadaşları ve bakıcıları için de destek mevcuttur.



mental health & wellbeing local

Mental Health and Wellbeing Local, 26 yaş ve üzeri Victorialıların evlerine daha yakın bir yerde akıl sağlığı ve esenlik desteği almalarını destekleyen ücretsiz bir hizmettir.

Daha fazla bilgi için kare kodu taratarak internet sitemizi ziyaret edin veya bizimle doğrudan konuşmak için [canlı sohbetimizi](#) kullanın



Pazartesi - Cuma: 9.00 - 5.00 Hafta sonları ve resmi tatillerde kapalıdır

Başlamak için 1300 375 330 numaralı telefonu arayın.
www.partnersinwellbeing.org.au

Sözlü çeviri hizmeti ve çeviriler

Bu bilgileri anlamak için yardıma ihtiyacınız varsa **1300 375 330** numaralı telefonu arayın.



Üzerinde çalıştığımız toprakların Geleneksel Koruyucularını tanıyor ve geçmişteki, şimdiki ve gelecekteki Büyüklerine saygılarımızı sunuyoruz.

