

Partners in Wellbeing

Ця безкоштовна послуга пропонує індивідуальну підтримку жителям Вікторії віком від 16 років. Ми допомагаємо покращити самопочуття, розробити стратегії подолання труднощів та надаємо емоційну підтримку за потреби.



Розберіться, що не так

Дослідіть, що викликає ваш стрес або тривогу, і зрозумійте свої думки, почуття та переживання.

Візьміть ситуацію під контроль

Розробіть способи керування стресом, тривогою та покращить своє самопочуття та стійкість.



Підтримка, щоб налагодити життя

Визначте людей у вашому житті, служби підтримки та інші ресурси, які допоможуть вам впоратися зі стресом.



Будьте на зв'язку

Ми підтримуємо регулярний зв'язок з вами, щоб надати емоційну підтримку, практичну допомогу та допомогти вам використовувати стратегії, які ви визначили, щоб подолати стрес, тривогу та покращити своє самопочуття.

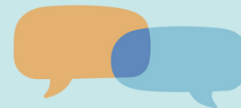


Підключення до інших служб

Partners in Wellbeing (Партнери у досягненні доброго самопочуття) можуть допомогти з доступом і навігацією для вас або когось із ваших знайомих до Mental Health and Wellbeing Local and Hub Services (Місцевої та центральної служб психічного здоров'я та благополуччя) у вашому регіоні.



Безкоштовна допомога та підтримка доступні для всіх жителів штату Вікторія усіх вікових категорій. Підтримка також доступна для сімей, друзів і опікунів людей, які мають проблеми з психічним здоров'ям.



mental health & wellbeing local

Mental Health and Wellbeing Local – це безкоштовна послуга, яка допомагає жителям Вікторії віком від 16 років у отриманні підтримки психічного здоров'я та добробуту ближче до дому.

Щоб отримати додаткову інформацію, відскануйте QR-код, щоб відвідати наш вебсайт, або скористайтесь [нашим чатом](#), щоб поговорити з нами напяму



Понеділок – п'ятниця: з 9:00 до 5:00
закрито у вихідні та святкові дні

Щоб почати, зателефонуйте за номером **1300 375 330**.

www.partnersinwellbeing.org.au

Усні та письмові переклади

Якщо вам потрібна допомога, щоб зрозуміти цю інформацію, телефонуйте за номером **1300 375 330**.



Ми визнаємо традиційних хранителів землі, на якій працюємо, і віддаємо шану минулим, теперішнім та майбутнім старійшинам.

