

Partners in Wellbeing

Dịch vụ miễn phí này cung cấp hỗ trợ 1:1 cho cư dân Victoria từ 16 tuổi trở lên. Chúng tôi hỗ trợ việc cải thiện an sinh, thiết lập các chiến lược để đối phó và cung cấp sự hỗ trợ về mặt tinh thần khi cần thiết.



Tìm ra được điều gì không ổn

Tìm hiểu nguyên nhân khiến quý vị căng thẳng hoặc lo âu và hiểu được suy nghĩ, cảm xúc và trải nghiệm của quý vị.

Giúp mọi thứ được kiểm soát

Xây dựng các cách để quản lý tình trạng căng thẳng, lo âu và cải thiện an sinh cũng như khả năng phục hồi của quý vị.



Hỗ trợ để thích nghi với cuộc sống

Xác định ra những người trong cuộc sống của quý vị, các dịch vụ hỗ trợ và các nguồn lực khác để giúp quý vị quản lý trong suốt những thời điểm căng thẳng.

Giữ liên lạc

Chúng tôi thường xuyên liên lạc với quý vị để hỗ trợ về mặt tinh thần, trợ giúp thiết thực và giúp quý vị sử dụng các chiến lược đã được xác định để kiểm soát tình trạng căng thẳng, lo âu và cải thiện an sinh của mình.



Liên kết với các dịch vụ khác

Partners in Wellbeing (Đối tác về An sinh) có thể hỗ trợ quý vị hoặc người quen của quý vị tiếp cận và điều hướng đến Mental Health and Wellbeing Local and Hub Services (Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và An sinh tại Địa phương và Trung tâm) trong khu vực của quý vị.



Tất cả cư dân Victoria ở mọi lứa tuổi đều được hỗ trợ và giúp đỡ miễn phí. Sự hỗ trợ cũng dành cho gia đình, bạn bè và người chăm sóc của những người đang gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần.



mental health & wellbeing local

Mental Health and Wellbeing Local là dịch vụ miễn phí hỗ trợ cho cư dân Victoria từ 26 tuổi trở lên để nhận được sự hỗ trợ về sức khỏe tâm thần và an sinh ngay gần nhà hơn.

Để biết thêm thông tin, hãy quét mã QR để truy cập trang mạng của chúng tôi hoặc sử dụng [tính năng trò chuyện trực tiếp](#) để nói chuyện trực tiếp với chúng tôi



Thứ Hai đến Thứ Sáu: 9 giờ sáng - 5 giờ tối
đóng cửa vào cuối tuần và ngày lễ

Gọi số 1300 375 330 để bắt đầu.

www.partnersinwellbeing.org.au

Dịch vụ thông ngôn viên và dịch thuật

Nếu quý vị cần trợ giúp để hiểu thông tin này, hãy gọi số 1300 375 330.



Chúng tôi xin tri ân những Chủ nhân Truyền thống của vùng đất chúng tôi đang làm việc và bày tỏ lòng kính trọng đối với những bậc Trưởng Lão trong quá khứ, hiện tại và tương lai.

