

通过一种支持性工作关系，您的健康辅导员将帮助您确定改善身心健康的步骤并制定策略实现您的目标。

-  **感到什么地方不对劲**  
学会分辨压力、焦虑或抑郁的早期迹象。
-  **考虑需要做哪些改变**  
深入了解和梳理您的思维、情感和经历。
-  **控制住局势**  
寻找控制压力和改善健康的新策略。
-  **勇敢地面对生活**  
确定在有压力时可以借助哪些内部及外部支持和资源。\*

\* 这些改善身心健康的步骤是根据莫纳什大学功能治疗部研究员们公布的研究成果编写。详见：  
White, C, Lentin, P & Farnworth, L 2016, 'Multimorbidity and the process of living with ongoing illness', Chronic Illness, vol. 12 no. 2, pp. 83-97.

若要讨论服务、进行转介或了解详情，请和我们联系。

### Neami Steps to Wellbeing

电话 03 8691 5450  
传真 03 9459 5399  
stepstowellbeing@neaminational.org.au

### 关于 Neami

Neami National是一个社区精神健康服务机构，支持人们改善健康、独立生活并追求一种基于自身优势、价值和目标的生活。

### 我们的愿景

让澳洲社会所有精神疾病患者充分参与公民生活。

### 我们的使命

在本地社区改善人们的身心健康。

[www.neaminational.org.au](http://www.neaminational.org.au)



联系我们获得口译和笔译服务。

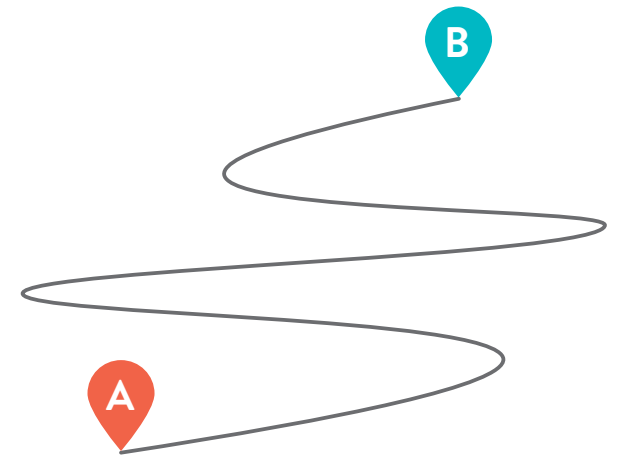


本刊物获创作共用署名3.0澳洲版许可证的许可，许可范围不包括任何图片、照片、商标或标识。

# 改善身心健康

一项免费服务 – 支持您控制压力和焦虑并改善您的身心健康

[stepstowellbeing.org.au](http://stepstowellbeing.org.au)




澳洲政府通过PHN 计划为本服务提供资金支持



在不超过6堂课的时间里，我们协助您控制压力和焦虑并改善您的身心健康。

我们通过以下途径提供健康辅导支持：

 个别辅导课

 集体辅导课

 利用网上资源

## 什么是健康辅导？

我们帮助您寻找您的生活目标并逐步实现这些目标。

### 了解您看重什么

确定您的优势和价值，助您设定目标，让生活变得更有乐趣和意义。

### 制定改善健康的策略

充分利用现有支持，同时寻找提高韧性和自我照顾能力的新策略。

### 学习经验

和我们辅导员聊他们的经历，拨云见山、收获一份成功的信心和希望。

## 用适合您的方法接受辅导

我们通过以下方式安排辅导课：

 面对面

 电话

 视频会议

 预约下班时间

## 和大家一起提高

和其他人一起努力能帮助您洞悉有助于改善身心健康的方法。

我们提供一系列集体项目，您可以分享您的经历、获得有助于取得进步的工具并学会平衡您的需要。

## 告诉我们您的想法

Steps to Wellbeing是一项更广泛的计划的一部分，力求开发创新式精神健康服务。您的反馈（包括投诉）能帮我们塑造这项服务。

若要了解反馈程序的详情，请访问：  
[stepstowellbeing.org.au/feedback](http://stepstowellbeing.org.au/feedback).

要符合加入Steps to Wellbeing的条件，您需要住在墨尔本的北区或东区，年满16岁，而且：

- 感到生活压力加大
- 注意到焦虑及/或抑郁的迹象，比如：
  - 情绪低落
  - 感到不堪重负
  - 没有精力
  - 感到无望
  - 害怕、紧张或担心
  - 回避社交场合

## 开始行动或介绍您认识的人

要开始做出改变，请拨打我们的电话 8691 5450 或访问 [stepstowellbeing.org.au](http://stepstowellbeing.org.au)

如果您希望介绍您认识的人，请给我们打电话或访问我们的网站。在进行接触之前必须要和当事人讨论转介事宜。

Neami鼓励那些自认为有LGBTIQ背景、多元文化背景、原住民或托雷斯海峡岛民背景和难民背景的人进行转介。