

# Steps to good wellbeing

# Find out more

Free service

Attraverso una stretta collaborazione mirata a darti sostegno, il tuo istruttore per il benessere ti aiuterà a riconoscere i passi utili per il tuo benessere e a sviluppare strategie per conseguirli.

## **Renditi conto quando qualcosa non è giusto**

Impara a riconoscere i primi segnali di stress, ansia o depressione.

## **Capisci quello che bisogna cambiare**

Esplora e rendi più chiari i tuoi pensieri, sentimenti ed esperienze.

## **Prendi il controllo della situazione**

Trova nuove strategie per gestire lo stress e migliorare il benessere.

## **Continua a vivere la tua vita**

Identifica i sostegni e le risorse interne ed esterne su cui fare affidamento durante i momenti di stress.\*

\*Queste quattro fasi verso il benessere sono basate su ricerche pubblicate presso il Dipartimento di terapia occupazionale dell'Università Monash. Consulta: 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.

Contattaci se vuoi discutere del servizio, fare una segnalazione o saperne di più.

## **Steps to Wellbeing di Neami**

Telefono 03 8691 5450

Fax 03 9459 5399

[stepstowellbeing@neaminational.org.au](mailto:stepstowellbeing@neaminational.org.au)

## **Riguardo a Neami**

Neami National è un servizio comunitario di salute mentale che sostiene le persone affinché migliorino la loro salute, vivano in modo indipendente e perseguano una vita basata sui loro punti di forza, valori e obiettivi.

### **La nostra visione**

Piena cittadinanza per tutte le persone che vivono con una malattia mentale nella società australiana

### **La nostra missione**

Migliorare la salute mentale e il benessere nelle comunità locali

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



Contattaci per avere traduzioni e interpreti.



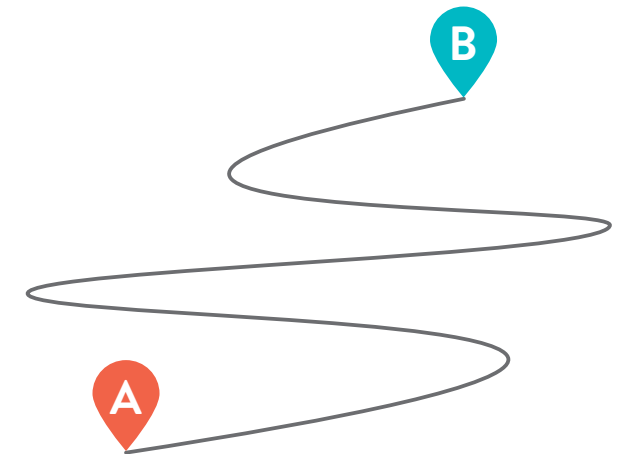
Neami National s'impegna a coltivare un ambiente inclusivo per il personale, gli utenti e gli accompagnatori. Noi celebriamo, apprezziamo e includiamo persone di qualsiasi retroterra, sesso, preferenza sessuale, cultura, aspetto e abilità.

Neami National © 2019

# Steps to Wellbeing

**Un servizio gratuito che ti sostiene nel gestire lo stress e l'ansia, e nel migliorare il tuo benessere**

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



Questo servizio è sostenuto da fondi del governo australiano nell'ambito del programma PHN

# Migliora il tuo benessere

Nel corso di un ciclo di fino a sei sessioni, ti aiuteremo a gestire lo stress e l'ansia, e a migliorare il tuo benessere.

Forniamo sostegno per l'allenamento al benessere tramite:



Sessioni individuali



Sessioni di gruppo



Accesso a risorse online

## Cos'è l'allenamento al benessere?

Ti aiuteremo a trovare ciò che è importante nella tua vita e ad adottare misure per conseguirlo.

### Capisci ciò che è importante per te

Identifica i tuoi punti di forza e i tuoi valori per stabilire obiettivi in modo da vivere una vita più godibile e piena di significato.

### Sviluppa strategie per migliorare il tuo benessere

Renditi conto dei sostegni a tua disposizione mentre vai alla ricerca di nuove strategie per migliorare la tua capacità di ripresa e la tua cura di sé.

### Impara dalle tue esperienze

Parla con i nostri istruttori delle tue esperienze per acquisire un senso di chiarezza, fiducia e speranza su ciò che funziona.

## Connettiti nel modo a te più adatto

Le nostre sessioni d'allenamento sono disponibili:



Faccia a faccia



Per telefono



Tramite video conferenza



Con appuntamenti fuori orario d'ufficio

## Migliorare assieme in un gruppo

Lavorare con altri può aiutarti a capire meglio ciò che può essere d'aiuto per migliorare il tuo benessere.

Noi offriamo una gamma di programmi di gruppo in cui potrai condividere le tue esperienze, acquisire strumenti che ti potranno essere d'aiuto nei tuoi progressi, e imparare a bilanciare i tuoi bisogni.

## Facci sapere che cosa ne pensi

Steps to Wellbeing è parte di un'iniziativa più ampia per sviluppare servizi innovativi di salute mentale e per il benessere. Il tuo feedback, incluse eventuali lamentele, è ben accetto e contribuirà all'elaborazione dei contenuti di questo servizio.

Per maggiori informazioni sul processo di feedback visita [stepstowellbeing.org.au/feedback](https://stepstowellbeing.org.au/feedback).

# Ho diritto al servizio?

Per avere diritto a usufruire dei servizi di Steps to Wellbeing devi vivere nell'area nord o est di Melbourne, avere 16 anni d'età o più e:

- Sperimentare nella tua vita un incremento dei fattori di stress
- Notare sintomi di ansia e/o depressione come:
  - Umore depresso
  - Sensazione di essere sopraffatti
  - Bassi livelli d'energia
  - Senso di disperazione
  - Paura, nervosismo o preoccupazione
  - Desiderio di evitare situazioni sociali

## Comincia subito o segnala qualcuno che conosci

Puoi cominciare a cambiare le cose telefonandoci al **8691 5450** o visitando il sito [stepstowellbeing.org.au](https://stepstowellbeing.org.au)

Se desideri segnalare qualcuno che conosci, chiamaci o visita il sito web. Le segnalazioni devono essere discusse con l'individuo interessato prima di cominciare a prendere contatto.

Neami incoraggia segnalazioni da persone che si identificano come LGBTIQ, di cultura differente, aborigene o delle isole di Torres Strait, e rifugiati.