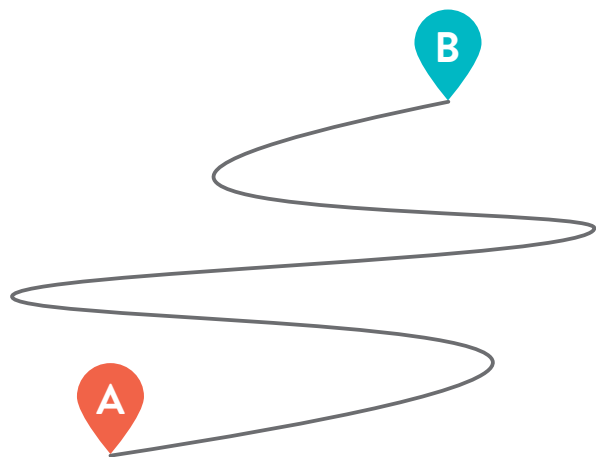


گام هایی در جهت سلامتی

خدماتی رایگان در جهت حمایت شما
برای مقابله با استرس، اضطراب و بهبود
سلامتی تان

stepstowellbeing.org.au



برای صحبت در مورد خدمات، دریافت معرفی نامه یا کسب
اطلاعات بیشتر، با ما تماس بگیرید.

Neami Steps to Wellbeing

تلفن 03 8691 5450

فکس 03 9459 5399

stepstowellbeing@neaminational.org.au

درباره Neami

Neami National خدمات سلامت روان جامعه محلی است
که از افراد حمایت می کند تا سلامتی شان را بهبود بخشد،
مستقل زندگی کنند و بدنبال زندگی براساس نقاط قوت، ارزش
ها و اهداف شان باشند.

دیدگاه ما

شهروندی کامل برای تمامی کسانی که با بیماری روحی و
روانی در جامعه استرالیا زندگی می کنند

ماموریت ما

بهبود سلامت روحی و روانی در جوامع محلی

www.neaminational.org.au

برای خدمات مترجم شفاهی و کتبی با ما تماس بگیرید.



این نشریه تحت مجوز Creative Commons
Attribution 3.0. می باشد. این مجوز شامل هیچ کدام از
تصاویر، عکس ها، نام یا علامت تجاری نمی شود.



مربی سلامتی شما از طریق رابطه ای حمایت کننده و موثر
به شما کمک می کند که گام هایی را در جهت سلامتی
شناسایی کنید و استراتژی هایی را برای رسیدن به این گامها
ایجاد کنید.

هنگامی که چیزی درست نیست، متوجه آن بشوید
یاد بگیرید که بدنبال علائم اولیه استرس، اضطراب
یا افسردگی باشید.

بیابید که چه چیزی باید تغییر کند
افکار، احساسات و تجربیات تان را کشف کرده و
راجع به آنها شفافیت پیدا کنید.

مسلط به همه چیز بشوید
استراتژی های جدید برای مقابله با استرس را بیابید
و سلامتی تان را بهبود ببخشید.

با زندگی پیش بروید
حمایت ها و منابع درونی و بیرونی را شناسایی کنید
تا در زمان های پر استرس به آنها مراجعه کنید.*

* این چهار گام در جهت تندرستی براساس پژوهشی است که توسط
پژوهشگران بخش کار درمانی دانشگاه موناش منتشر شده است.
مراجعه کنید به: 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



جهت واجد شرایط بودن برای برنامه گام هایی به سوی سلامتی، باید در شمال یا شرق ملبورن زندگی کنید، 16 ساله یا بیشتر باشید و:

- موارد استرس آور بیشتری را در زندگی تجربه کنید
- متوجه نشانه های اضطراب و/یا افسردگی مانند موارد زیر بشوید:
- خلق و خوی کسل
- احساس از پا افتادگی
- انرژی کم
- احساس ناامیدی
- ترس، حالت عصبی یا نگرانی
- اجتناب از موقعیت های اجتماعی

استفاده از این خدمات را آغاز کنید یا فردی را که می شناسید معرفی کنید

می توانید با تماس با ما به شماره 8691 5450 یا مراجعه به آدرس اینترنتی stepstowellbeing.org.au تغییراتی را آغاز کنید.

اگر می خواهید شخصی را که می شناسید معرفی کنید، با ما تماس بگیرید یا به وب سایت ما مراجعه کنید. پیش از تماس گرفتن، باید با خود فرد صحبت شود.

Neami از معرفی افرادی از گروه LGBTIQ فرهنگ های گوناگون، بومیان استرالیا یا ساکنین جزایر Torres Strait و پناهندگان استقبال می کنند.

به شیوه ای که مناسب تان است ارتباط بگیرید

جلسات رهنمایی ما به شیوه های زیر موجودند:



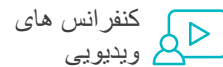
تلفنی



حضور



قرارهای ملاقات خارج از ساعات اداری



کنفرانس های ویدیویی

بهبود با یکدیگر به عنوان یک گروه

کار کردن با دیگران می تواند به شما کمک کند این دیدگاه را کسب کنید که چه چیزهایی به شما کمک می کند تا سلامتی تان را بهبود ببخشید.

ما یک سری برنامه های گروهی ارائه می دهیم که شما می توانید در طی آنها تجربیات تان را به اشتراک گذاشته، ابزارهایی بدست بیاورید که به پیشرفت خودتان کمک کند و یاد بگیرید که نیازهایی تان را متعادل کنید.

به ما بگویید که چه فکر می کنید

گام هایی به سوی سلامتی (Steps to Wellbeing) بخشی از یک ابتکار گسترده تر برای ایجاد خدمات ابتکاری برای سلامت روان است. از نظرات شما که شامل شکایات نیز می شود استقبال می کنیم تا به شکل گیری این خدمات کمک شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد روند نظردهی به آدرس stepstowellbeing.org.au/feedback مراجعه کنید.

ما در طی دوره ای تا شش جلسه، به شما کمک می کنیم تا با استرس و اضطراب مقابله کنید و سلامتی تان را بهبود ببخشید.

ما از طریق موارد زیر از سلامتی شما حمایت می کنیم:



جلسات رهنمایی انفرادی



جلسات گروهی



دسترسی به منابع آنلاین

رهنمایی به سوی سلامتی چیست؟

ما به شما کمک می کنیم آنچه را که در زندگی تان برایتان مهم است پیدا کنید و برای رسیدن به آن گام هایی بردارید.

بفهمید که چه چیز برایتان مهم است

نقاط قوت و ارزش های تان را شناسایی کنید تا به شما در تعیین اهداف تان برای داشتن زندگی پرمعنا تر و لذت بخش تر کمک کند.

استراتژی هایی را برای بهبود سلامت تان ایجاد کنید

در حالیکه بدنبال استراتژی های جدید برای بهبود مقاومت و مراقبت از خودتان هستید، حمایت هایی را که در دسترس تان هستند بشناسید.

از تجربیات یاد بگیرید

با مربی های ما درباره تجربیات شان برای کسب حس شفافیت، اعتماد و امید درباره آنچه کارایی دارد، صحبت کنید.