

# Những bước để vui sống

Thông qua mối quan hệ hỗ trợ, hợp tác cùng nhau, Nhân viên Dìu dắt Vui Sống (Wellbeing Coach) sẽ giúp quý vị xác định các bước để sống vui và đặt ra các cách thức để đạt được các bước này.

## Nhận ra khi có điều gì đó không bình thường

Học cách tìm những dấu hiệu căng thẳng, lo âu hoặc trầm cảm chớm bắt đầu.

## Tìm ra những gì cần thay đổi

Tìm hiểu và nhận định rõ về suy nghĩ, cảm xúc và trải nghiệm của quý vị.

## Chủ động với mọi việc

Tìm ra các cách thức mới để đối phó với căng thẳng và sống vui hơn.

## Tiếp tục dẫn bước trong cuộc sống

Xác định các nguồn hỗ trợ trong lẫn ngoài và nguồn lực để sử dụng trong những lúc bị căng thẳng.\*

\*Bốn bước để sống vui khỏe này dựa trên công trình nghiên cứu do các nghiên cứu viên Khoa Phục hồi Chức năng Trị liệu, Đại học Monash công bố. Đọc: 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.

# Tìm hiểu thêm

Muốn thảo luận về dịch vụ, giới thiệu hoặc tìm hiểu thêm, quý vị hãy liên lạc với chúng tôi.

## Neami Steps to Wellbeing

Điện thoại 03 8691 5450

Fax 03 9459 5399

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

## Sơ lược về Neami

Neami Toàn quốc là dịch vụ y tế tâm thần cộng đồng hỗ trợ người dân cải thiện sức khỏe, sống độc lập và có cuộc sống dựa trên những điểm mạnh, giá trị và mục tiêu của họ.

## Tầm nhìn của chúng tôi

Tất cả người bị bệnh tâm thần được hưởng trọn quyền công dân trong xã hội Úc

## Nhiệm vụ của chúng tôi

Cải thiện sức khỏe tâm thần và an sinh trong cộng đồng địa phương

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



Hãy liên lạc với chúng tôi để sử dụng dịch vụ thông dịch và phiên dịch.



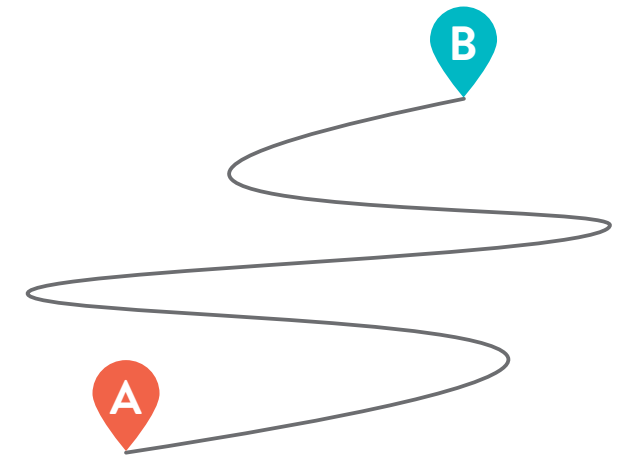
Neami Toàn quốc cam kết xây dựng môi trường bất phân biệt cho nhân viên, người sử dụng và người chăm sóc. Chúng tôi ca ngợi, coi trọng và bao gồm người thuộc tất cả các nguồn gốc, giới tính, tính dục, văn hóa, thân thể và khả năng

Neami National © 2019

# Steps to Wellbeing

**Dịch vụ miễn phí trợ giúp quý vị đối phó với căng thẳng, lo âu và sống vui hơn**

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



Dịch vụ này được Chính phủ Úc tài trợ theo Chương trình PHN

Free service

# Sống vui hơn

Trong khoảng thời gian gồm tối đa sáu buổi, chúng tôi sẽ giúp quý vị đối phó với căng thẳng, lo âu và quý vị sống vui hơn.

Chúng tôi cung cấp dịch vụ điều dặt an sinh thông qua:



Các buổi Điều dặt riêng



Các buổi toàn nhóm



Sử dụng tài liệu trực tuyến

## Điều dặt An sinh là gì?

Chúng tôi giúp quý vị xác định những gì là quan trọng trong cuộc sống của quý vị và thực hiện các bước để đạt được điều đó.

### Hiểu những gì là quan trọng đối với quý vị

Xác định điểm mạnh và giá trị của quý vị để giúp đặt ra mục tiêu để có cuộc sống thú vị và có ý nghĩa hơn.

### Đề ra các cách thức để quý vị sống vui hơn

Nhận ra các nguồn hỗ trợ sẵn có của quý vị trong khi tìm các cách thức mới để nâng cao khả năng thích nghi và tự chăm sóc.

### Rút kinh nghiệm

Nói chuyện với các nhân viên điều dặt của chúng tôi về kinh nghiệm của họ để quý vị hiểu rõ, tự tin, hy vọng về những gì có kết quả.

## Tiếp xúc theo hình thức thuận tiện cho quý vị

Các buổi điều dặt của chúng tôi có thể được thực hiện qua:



Gặp mặt



Điện thoại



Hội thảo truyền hình trực tiếp



Cuộc hẹn sau giờ làm việc

## Cùng nhau cải thiện trong nhóm

Khi hợp tác với người khác, quý vị có thể hiểu rõ hơn về những gì sẽ giúp mình sống vui hơn.

Chúng tôi cung cấp các chương trình nhóm khác nhau nơi quý vị có thể chia sẻ trải nghiệm của quý vị, biết những cách thức để giúp quý vị cố gắng đạt được những tiến bộ và học cách để biết quân bình nhu cầu của quý vị.

## Hãy cho chúng tôi biết suy nghĩ của quý vị

Steps to Wellbeing là một phần của sáng kiến bao quát hơn nhằm mục đích phát triển các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần và an sinh sáng tạo. Ý kiến đóng góp của quý vị, bao gồm khiếu nại đều được hoan nghênh để giúp dịch vụ này cải tiến.

Muốn biết thêm thông tin về thủ tục đóng góp ý kiến, truy cập [stepstowellbeing.org.au/feedback](https://stepstowellbeing.org.au/feedback).

# Tôi có hội đủ điều kiện không?

Để hội đủ điều kiện của Steps to Wellbeing, quý vị phải cư ngụ ở vùng phía Bắc hoặc phía Đông của Melbourne, từ 16 tuổi trở lên, và:

- Đang gặp yếu tố gây căng thẳng trong cuộc sống ngày càng nhiều
- Để ý thấy dấu hiệu của tình trạng lo âu và/hoặc trầm cảm, chẳng hạn như:
  - Buồn bã
  - Cảm thấy choáng ngợp
  - Thiếu hứng hái
  - Cảm thấy vô vọng
  - Sợ hãi, căng thẳng hoặc lo âu
  - Tránh né những tình huống xã hội

## Hãy bắt đầu hoặc giới thiệu người quý vị biết

Quý vị có thể bắt đầu thay đổi bằng cách gọi cho chúng tôi qua số **8691 5450** hoặc truy cập [stepstowellbeing.org.au](https://stepstowellbeing.org.au)

Nếu muốn giới thiệu người quý vị biết, quý vị hãy gọi điện thoại cho chúng tôi hoặc truy cập [stepstowellbeing.org.au](https://stepstowellbeing.org.au). Trước khi liên lạc với chúng tôi, quý vị phải thảo luận việc giới thiệu với cá nhân liên quan.

Neami khuyến khích mọi trường hợp giới thiệu từ những người thuộc giới LGBTIQ, văn hóa đa dạng, người Thổ dân hoặc dân đảo Torres Strait và người tị nạn.