

Μέσω μιας υποστηρικτικής και πρακτικής συνεργασίας ο Εκπαιδευτής σας Ευεξίας θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τα βήματα για καλή ευεξία (υγεία) και να αναπτύξετε στρατηγικές για την επίτευξή τους.

Ν' αναγνωρίζετε όταν κάτι δεν πάει καλά

Να μαθαίνετε ν' αναγνωρίζετε πρόωρες ενδείξεις στρες, άγχους ή κατάθλιψης.

Να βρίσκετε τι χρειάζεται ν' αλλάξετε

Να εξερευνάτε και ν' αποκτάτε διαύγεια των σκέψεων, συναισθημάτων και εμπειριών σας.

Να ελέγχετε τα πράγματα

Να βρίσκετε νέες στρατηγικές για τη διαχείριση του στρες και βελτίωση της ευεξίας.

Να συνεχίζετε τη ζωή σας

Να εντοπίζετε εσωτερικές και εξωτερικές υποστηρίξεις και πόρους για να τα αντλείτε σε περιόδους στρες.*

*Αυτά τα τέσσερα βήματα ευεξίας βασίζονται σε έρευνα δημοσιευμένη από ερευνητές του Τμήματος Εργοθεραπείας του Πανεπιστημίου Monash. Δείτε: 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.

Για να συζητήσετε τις υπηρεσίες, να κάνετε παραπομπή ή για να μάθετε περισσότερα, επικοινωνήστε μαζί μας.

Neami Steps to Wellbeing

Τηλέφωνο 03 8691 5450

Φαξ 03 9459 5399

stepstowellbeing@neaminational.org.au

Σχετικά με τη Neami

Η Neami National είναι μια κοινοτική υπηρεσία ψυχικής υγείας που στηρίζει άτομα να βελτιώσουν την υγεία τους, να ζουν ανεξάρτητα και να επιδιώκουν τη ζωή βάσει των δυνατοτήτων, των αξιών και των στόχων τους.

Το όραμά μας

Πλήρη ιδιότητα του πολίτη σε όλα τα άτομα που πάσχουν από ψυχική υγεία στην αυστραλιανή κοινωνία.

Η αποστολή μας

Βελτίωση της ψυχικής υγείας και ευεξίας στις τοπικές κοινότητες

www.neaminational.org.au



Επικοινωνήστε μαζί μας για υπηρεσίες διερμηνείας και μετάφρασης.

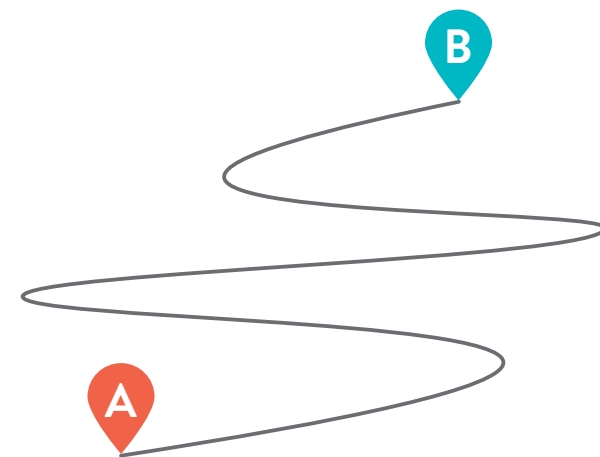


Η Neami National δεσμεύεται να καλλιεργεί περιβάλλον που περιλαμβάνει όλο το προσωπικό, τους πελάτες και φροντιστές. Γιορτάζουμε, εκτιμούμε και περιλαμβάνουμε άτομα κάθε καταγωγής, φύλου, σεξουαλικότητας, πολιτισμού και ικανότητας.

Neami National © 2019

Steps to Wellbeing

Μια δωρεάν υπηρεσία που σας υποστηρίζει να διαχειριστείτε το στρες, το άγχος και να βελτιώσετε την ευεξία
stepstowellbeing.org.au



Η παρούσα υπηρεσία υποστηρίζεται με χρηματοδότηση από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση μέσω του προγράμματος PHN

Σας βοηθάμε για μια περίοδο ως έξι συνεδρίες να διαχειριστείτε το στρες, το άγχος και να βελτιώσετε την ευεξία σας.

Προσφέρουμε υποστήριξη εκπαίδευσης ευεξίας μέσω :



Ατομικών Εκπαιδευτικών συνεδριών



Ομαδικών συνεδριών



Πρόσβαση σε διαδικτυακό [online] υλικό

Τι είναι η Εκπαίδευση Ευεξίας;

Σας βοηθάμε να βρείτε τι είναι σημαντικό στη ζωή σας και να κάνετε διάφορα βήματα για να φτάσετε εκεί.

Να καταλάβετε τι είναι σημαντικό για εσάς

Ν' αναγνωρίσετε τις δυνατότητες και τις αξίες σας που θα βοηθήσουν να ζήσετε μια πιο ευχάριστη και ουσιαστική ζωή.

Να αναπτύξετε στρατηγικές για βελτίωση της ευεξίας σας

Να εντοπίζετε τις διαθέσιμες υποστηρίξεις σας ενώ βρίσκετε νέες στρατηγικές για βελτίωση της ανθεκτικότητας και της αυτό-φροντίδας.

Να μάθετε από την εμπειρία

Να μιλάτε με τους εκπαιδευτές μας για τις εμπειρίες τους για να αποκτήσετε αίσθηση διαύγειας, εμπιστοσύνης και ελπίδας για το τι αποδίδει.

Συνδεθείτε με τρόπο που σας βολεύει

Οι εκπαιδευτικές συνεδρίες μας είναι διαθέσιμες μέσω:



Πρόσωπο με πρόσωπο



Τηλεφώνου



Βιντεοδιάσκεψης



Ραντεβού μετά τις ώρες εργασίας

Βελτίωση μαζί ως ομάδα

Η συνεργασία με άλλα άτομα μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τι θα μπορούσε να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την ευεξία σας.

Προσφέρουμε διάφορα ομαδικά προγράμματα που μπορείτε να μοιραστείτε τις εμπειρίες σας, να αποκτήσετε εργαλεία για να σας βοηθήσουν να εργαστείτε προς την πρόοδο και να μάθετε να εξισορροπείτε τις ανάγκες σας.

Πείτε μας τη γνώμη σας

Το πρόγραμμα Steps to Wellbeing αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης πρωτοβουλίας για την ανάπτυξη καινοτόμων υπηρεσιών ψυχικής υγείας και ευεξίας. Οι παρατηρήσεις σας, περιλαμβανομένων και των παραπόνων, είναι ευπρόσδεκτα για να βοηθήσουν στη διαμόρφωση της παρούσας υπηρεσίας.

Για περισσότερες πληροφορίες για τη διαδικασία υποβολής παρατηρήσεων επισκεφθείτε το stepstowellbeing.org.au/feedback.

Για να είστε επιλέξιμοι για το πρόγραμμα Steps to Wellbeing πρέπει να κατοικείτε στη Βόρεια ή στη Νότια Μεμβούρνη, να είστε ηλικίας 16 ετών και άνω και:

- Βιώνετε αυξανόμενους στρεσογόνους παράγοντες από τη ζωή
- Παρατηρείτε ενδείξεις άγχους και/ή κατάθλιψης όπως:
 - Κακή ψυχική διάθεση
 - Αντιμετωπίζετε πληθώρα προβλημάτων
 - Χαμηλή ενέργεια
 - Αισθήματα απελπισίας
 - Φόβο, νευρικότητα ή ανησυχία
 - Αποφυγή κοινωνικών περιστάσεων

Ξεκινήστε ή παραπέμψτε κάποιο άτομο που γνωρίζετε

Μπορείτε να αρχίσετε να κάνετε αλλαγές με το να μας καλέσετε στο **8691 5450** ή να επισκεφθείτε το stepstowellbeing.org.au

Εάν θέλετε να παραπέμψετε κάποιο άτομο που γνωρίζετε, τηλεφωνήστε μας ή επισκεφθείτε τον ιστότοπο. Οι παραπομπές πρέπει να συζητηθούν με το άτομο πριν επικοινωνήσετε μαζί μας.

Η Neami ενθαρρύνει παραπομπές από άτομα που θεωρούν τον εαυτό τους LGBTIQ, πολιτισμικά διαφορετικά, Αβορίγινες ή Νησιώτες των Στενών Τόρες και πρόσφυγες.