

तनाव और चिंता का प्रबंध करने तथा अपने कल्याण में सुधार करने के लिए समर्थन प्राप्त करें

कल्याण में सहभागी (Partners in Wellbeing) एक निःशुल्क सेवा है जो कोरोनावायरस महामारी और इसके आगे आपके कल्याण में सुधार करने, बेहतर तरीके से कार्यनीतियाँ विकसित करने तथा भावनात्मक समर्थन प्रदान करने में आपकी सहायता करती है।

पता लगाना कि क्या गलत है

खोजबीन करें कि आपके तनाव या चिंता का कारण क्या है और अपने सोच-विचारों, भावनाओं और अनुभवों को समझें।

स्थितियों को नियंत्रण में लाना

तनाव व चिंता का प्रबंध करने और अपने कल्याण व अनुकूलनशीलता को बेहतर बनाने के तरीके विकसित करें।

जीवन में आगे बढ़ने के लिए समर्थन

तनाव के समय के दौरान आपको प्रबंध करने में सहायता देने के लिए अपने जीवन में लोगों, समर्थन सेवाओं और अन्य संसाधनों की पहचान करें।



**शुरूआत करने के लिए [1300 375 330](tel:1300375330)
पर फोन करें।**

हम उन लोगों को हमसे संपर्क करने वडावा देते हैं जो अपनी पहचान LGBTQIA+, सांस्कृतिक तौर पर विविध, एवोरिजनक या टोरस स्ट्रेट द्वीपवासी लोग, सेवा-निवृत्त सैनिकों और आवासहीनता का अनुभव करने वाले लोगों के तौर पर करते हैं।

दुर्भागिया सेवा और अनुवाद

यदि इस जानकारी को समझने में आपको सहायता की आवश्यकता है, तो [1300 375 330](tel:1300375330) पर फोन करें।

कल्याण में सहभागी (Partners in Wellbeing) विक्टोरिया की सरकार द्वारा वित्त-पोषित है और इसे पूरे विक्टोरिया में EACH, Neami National और ACSO द्वारा प्रदान किया जाता है।



each



**Partners in
Wellbeing**

