

# Obtenga apoyo para manejar el estrés y la ansiedad y mejorar su bienestar

**Partners in Wellbeing es un servicio gratuito de ayuda para mejorar su bienestar, desarrollar estrategias para afrontar mejor las cosas y brindarle apoyo emocional durante la pandemia del Coronavirus y más allá.**

## Resuelva lo que anda mal

Explore lo que está causando su estrés o ansiedad y comprenda sus pensamientos, emociones y experiencias.

## Controle la situación

Desarrolle maneras de manejar el estrés y la ansiedad y mejore su bienestar y resiliencia.

## Apoyo para seguir adelante con su vida

Identifique personas en su vida, servicios de apoyo y otros recursos que le ayudarán a manejarse en los momentos de estrés.



**Llame al [1300 375 330](tel:1300375330) para empezar.**

Si se define como LGBTIQ, es de una cultura diferente, aborigen o isleño del Estrecho de Torres, veterano de guerra, cuidador o actualmente no tiene hogar ¡póngase en contacto con nosotros!

## Servicio de intérpretes y traducciones



Si necesita ayuda para comprender esta información llame al [1300 375 330](tel:1300375330).

Partners in Wellbeing es un servicio financiado por el Gobierno de Victoria y proporcionado en todo Victoria por Neami National, EACH y ACSO.



**each**



**Partners in  
Wellbeing**