

# Nhận được sự hỗ trợ để quản lý tình trạng căng thẳng, lo âu và cải thiện sự an sinh của quý vị

**Partners in Wellbeing** là dịch vụ miễn phí để giúp quý vị cải thiện sự an sinh của mình, thiết lập các cách để ứng phó tốt hơn và cung cấp sự hỗ trợ tinh thần trong suốt đại dịch vi-rút Corona này và sau đó nữa.

## Tìm ra được điều gì không ổn

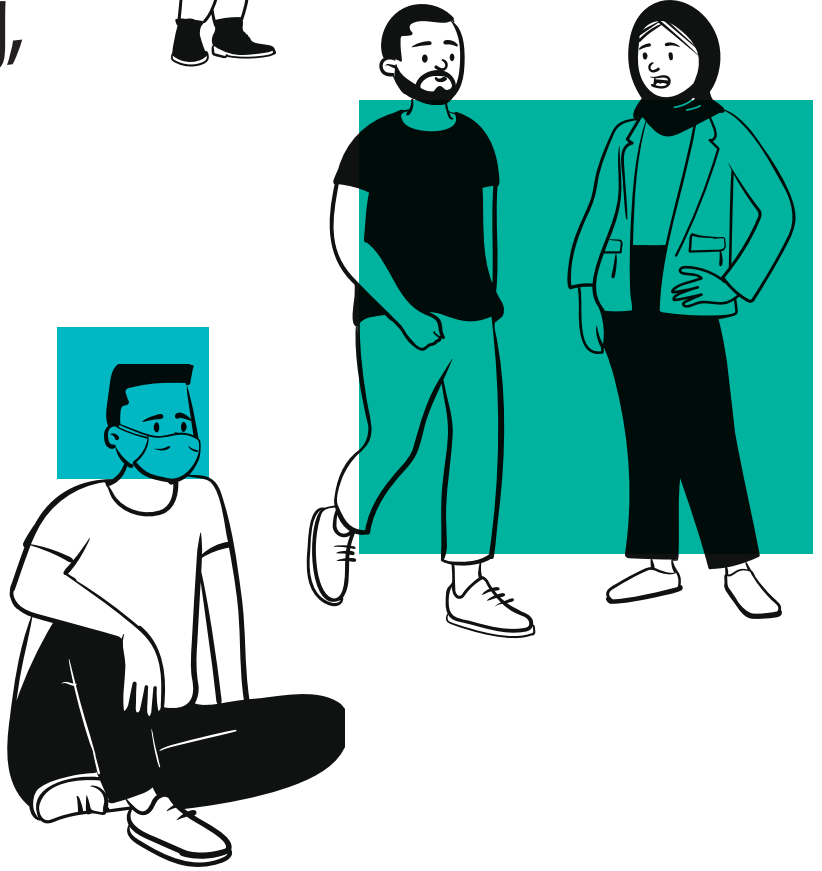
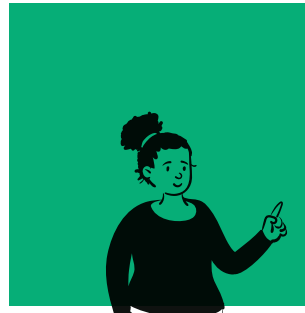
Tìm hiểu xem điều gì đang gây nên tình trạng căng thẳng hay lo âu của mình và hiểu những suy nghĩ, cảm xúc và trải nghiệm của quý vị.

## Làm cho mọi thứ luôn dưới sự kiểm soát

Hình thành các cách để quản lý tình trạng căng thẳng, lo âu và cải thiện sự an sinh và kiên cường của quý vị.

## Hỗ trợ để thích nghi với cuộc sống

Xác định ra những người trong cuộc sống của quý vị, các dịch vụ hỗ trợ, và các tài nguyên khác để giúp quý vị quản lý trong suốt những giai đoạn căng thẳng.



**Xin quý vị gọi số 1300 375 330 để bắt đầu.**

Chúng tôi khuyến khích những người coi mình là LGBTIQ, những người đa dạng về văn hóa, người Thổ dân hay dân Đảo Eo biển Torres Strait, các cựu quân nhân, người chăm sóc và những người đang gặp phải tình trạng vô gia cư, liên lạc với chúng tôi.

Dịch vụ thông ngôn và phiên dịch



Nếu cần sự giúp đỡ để hiểu các thông tin này, xin quý vị gọi số **1300 375 330**.

Partners in Wellbeing được tài trợ bởi Chính phủ Bang Victoria và được cung cấp trên khắp Bang Victoria bởi Neami National, EACH và ACSO.

Partners in **Wellbeing**

