

Our wellbeing matters



Wellsprings
for women



Important Phone Numbers

24/7 services

Beyond Blue 1300 22 46 36

Lifeline 13 11 14

PANDA 1300 726 306

Suicide Call Back Service 1300 659 467

Suiceline (VIC) 1300 651 251

Wellsprings
for women



CONTACT US



(03) 9701 3740



administration@wellspringsforwomen.com



www.wellspringsforwomen.com



79 Langhorne Street, Dandenong VIC 3175

What is mental wellbeing and why does it matter?

Mental wellbeing refers to the ways in which we respond to life's ups and downs and how we think, feel, and act.

Mental wellbeing matters because it's about developing and practising life-long skills to purposefully move forward with determination and direction.

Some of the things we can do for our wellbeing include:

- Going for a walk or driving while listening to music.
- Performing skin care.
- Going shopping.
- Talking with a friend.
- Doing things that bring relaxation, such as watching a favorite movie or drinking relaxing tea.

ما هي السلامة النفسية ولماذا هي مهمة؟

تشير السلامة النفسية إلى الطرق التي نستجيب بها لتقلبات الحياة، وكيفية تفكيرنا، وشعورنا، وتصرفنا.

إن السلامة النفسية مهمة لأنها تتعلق بتطوير وممارسة مهارات لمدى الحياة بشكل هادف للتقدم بعزيمة وتوجيه.

بعض الأشياء التي يمكننا القيام بها من أجل عافيتنا تشمل:

- الذهاب للتمشية أو القيادة مع الاستماع إلى الموسيقى.
- العناية بالبشرة.
- الذهاب للتسوق.
- التحدث مع صديق.
- القيام بالأشياء التي تجلب الاسترخاء، مثل مشاهدة فيلم مفضل أو شرب الشاي.

THRIVING IN A NEW HOME

As migrants in a new country, we can experience mental health issues. It is normal to feel depressed and face a lot of challenges. Leaving our country is one of the factors behind mental health issues, in addition to leaving the belongings we have been used to, our community, society, family, and culture.

Despite our traumatic experience, settling into a new country gives us physical comfort and provides us peace.

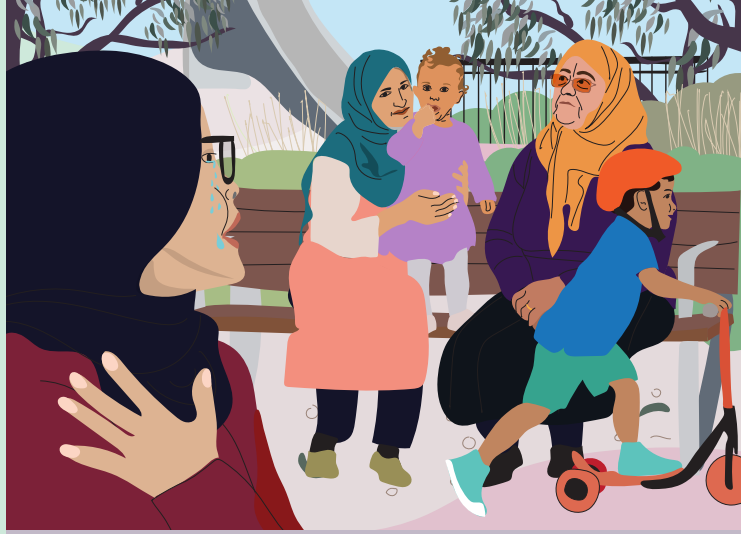
Our wellness matters. Look into self-care strategies such as working and spending time with your families, meditation, finding new friends, and socialising with the community already living in the country. Make sure to help yourself by setting real expectations, learning the language, and using public resources.

تقديم المعلومات

يمكن علاج أمراض الصحة النفسية. التوتر والأرق والوحدة والشعور بالحزن هي علامات وأعراض لمشاكل أو أمور تتعلق بالصحة النفسية ويجب ألا توصف بأنها "جنون".

إذا كنت قلقاً بشأن أحبائك، فشجعهم على طلب المساعدة الاحترافية بدلاً من تجاهلهم. اتصل بالخدمات المجانية للحصول على الدعم أو استشارة الطبيب العام أو طبيب الأسرة.

ينبغي لنا أن نفهم مشاكل الصحة النفسية ونثقف الآخرين لمساعدتنا في تشكيل مجتمع أفضل.



BEING A FRIEND

Despite the concerns we have about ourselves and our need for explanations about the problems we face, we can still be a friend helping a friend.

- Take care of their children for an hour.
- Offer to help when they're unable to do all of their work.
- Assist when they request help to remember important and necessary tasks.
- Provide time when they ask for emotional support such as talking to them while eating dinner or drinking tea or coffee.

أن تكون صديقاً

بالرغم من المخاوف التي نشعر بها أنفسنا، واحتياجنا لتفسير المشاكل التي نواجهها، إلا أنه لا يزال بإمكاننا مساعدة أصدقائنا عن طريق:

- الاعتناء بأطفالهم لوقت قصير.
- عرض المساعدة عندما يكونوا غير قادرين على القيام بكل عملهم.
- المساعدة عندما يطلبون المساعدة في تذكر المهام الهامة والضرورية.
- قضاء الوقت معهم عندما يطلبون الدعم العاطفي مثل التحدث معهم أثناء تناول العشاء أو شرب الشاي أو القهوة.

PROVIDING INFORMATION

Mental health illnesses can be treated. Stress, sleeplessness, loneliness and feeling sad are signs and symptoms of mental health problems or issues and must not be labeled as 'craziness'.

If we are concerned about our loved ones, encourage them to seek professional help rather than ignoring them. Call free services to get support or consult with the GP or family doctor.

We should understand mental health issues and educate others to help us shape a better society.

الازدهار في وطن جديد

كمهاجرين في بلد جديد، يمكننا أن نواجه مشاكل تتعلق بالصحة النفسية. من الطبيعي أن نشعر بالافتقار وأن تواجه الكثير من التحديات. إن مغادرة بلدنا هو أحد العوامل المسببة لمشاكل الصحة النفسية، بالإضافة إلى ترك الممتلكات التي اعتدنا عليها، وجاليتنا ومجتمعنا وعائلتنا وثقافتنا.

على الرغم من تجربتنا المؤلمة، فإن الاستقرار في بلد جديد يمنحنا الراحة الجسدية ويوفر لنا السلام.

عافيتنا مهمة. فكر في استراتيجيات الرعاية الذاتية مثل العمل وقضاء الوقت مع عائلتك، والتأمل، والعثور على أصدقاء جدد، والتواصل الاجتماعي مع جاليتك. ساعد نفسك من خلال تحديد توقعات حقيقية وتعلم اللغة واستخدام الموارد العامة.

