

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.

جان جوړی روانی چیست و چرا اهمیت دارد؟

جان جوړی روانی به راه هایی اشاره می کند که ما به پستی ها و بلندی های زندگی و طرز که فکر، احساس و عمل می کنیم، جواب می دهیم .

جان جوړی روانی مهم است چون در مورد انکشاف و اعمال مهارت های مادام العمر برای حرکت هدفمند همراه با عزم و جهت گیری به جلو است.

بعضی از کارهایی که ما می توانیم برای جان جوړی مان انجام دهیم، بشمول ذیل هستند:

- رفتن برای پیاده روی یا رانندگی کردن و گوش دادن به موسیقی.
- مراقبت از جلد.
- رفتن به خرید.
- گپ زدن با یک دوست.
- انجام دادن کارهایی که آرامش می آورند، مثل تماشای یک فیلم مورد علاقه یا نوشیدن چای آرامش بخش

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.

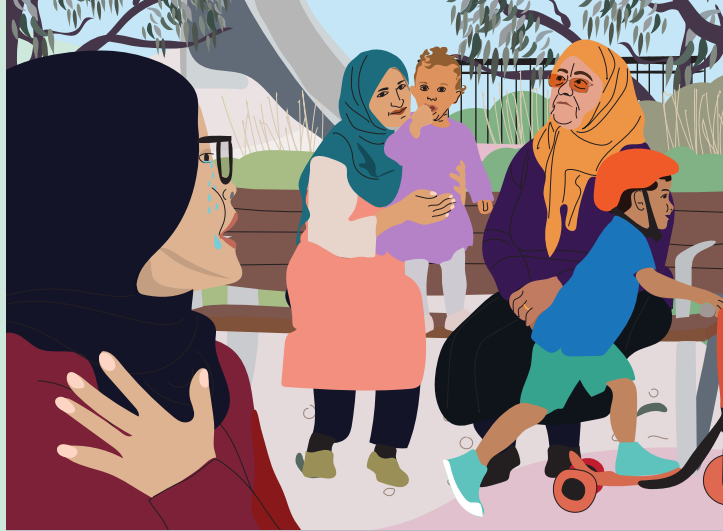
Our wellness matters. Look into self-care strategies such as working and spending time with your families, meditation, finding new friends, and socialising with the community already living in the country. Make sure to help yourself by setting real expectations, learning the language, and using public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

شکوفایی در یک خانه نو

ما منحصراً مهاجران در یک کشور نو، می توانیم تکلیف های صحت روانی را تجربه کنیم. این طبیعی است که احساس افسردگی کنید و با چالش های بسیاری روبرو شوید. ترک کردن کشورمان یکی از عوامل موجود برای تکلیف های صحت روانی است، علاوه بر این که چیزهایی که ما به آنها عادت کرده ایم، جامعه، اجتماع، خانواده و فرهنگ مان را ترک می کنیم.

علیرغم تجربه تراوما، اسکان در یک کشور نو به ما آرامش فیزیکی می دهد و برای ما آرامش فراهم می کند.

جان جوری ما مهم است. به استراتژی های مراقبت از خویشمان مانند کار کردن و صرف وقت با فامیل تان، مدیتیشن، یافتن دوستان نو و معاشرت با جامعه ای که در کشور زندگی می کنند، توجه کنید. مطمئن شوید که با تعیین انتظارات واقعی، یادگیری زبان و استفاده از منابع عمومی به خودتان کمک می کنید.



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.

یک دوست بودن

با وجود تشویش هایی که ما در مورد خودمان داریم و همچنین با اینکه ضرورت به توضیحات در مورد تکلیف هایی داریم که با آن روبه رو هستیم، هنوز هم می توانیم دوستی باشیم که به یک دوست کمک می کند.

- برای ما ممکن است که یک ساعت از اطفال وی مراقبت کنیم.
- وقتی که قادر به انجام تمام کارهای خودش نیست، به وی کمک کنید.
- وقتی که وی درخواست کمک می کند تا کارهای مهم و ضروری را به خاطر بسپارد، به وی کمک کنید.
- وقتی را برای زمانی که وی درخواست حمایت عاطفی مثل گپ زدن با وی در حین خوردن نان شب یا نوشیدن چای یا قهوه می کنید، در نظر بگیرید.

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.

فراهم کردن معلومات

مريضی های صحت روانی قابل تداوی هستند. استرس، بی خوابی، تنهایی و احساس غم نشانه ها و علائمی تکلیف ها یا مسائل مربوط به صحت روحی هستند و نباید منحصراً "دیوانگی" لیبل زده شوند.

اگر ما برای عزیزان خودمان تشویش داریم، آنها را تشویق کنید که به جای نادیده گرفتن آنها، به دنبال کمک مسلکی باشند. برای دریافت حمایت با خدمات رایگان تماس بگیرید یا با داکتر عمومی یا داکتر فامیلی مشوره کنید.

ما باید مسائل صحت روانی را درک کنیم و به دیگران تعلیم دهیم تا به ما در شکل دادن یک جامعه بهتر کمک کنند.

