

Our wellbeing matters



Wellsprings
for women



Important Phone Numbers

24/7 services

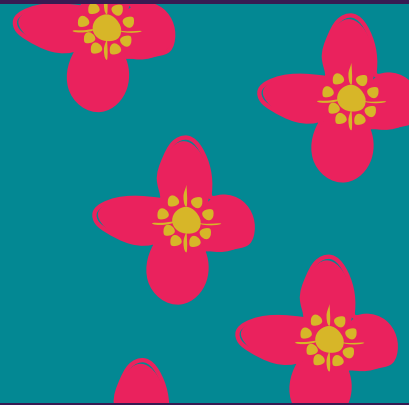
Beyond Blue 1300 22 46 36

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.

بهبودی روان چیست و چرا اهمیت دارد؟

بهبودی روان به شیوه‌هایی اشاره می‌کند که ما به فراز و نشیب‌های زندگی پاسخ می‌دهیم و به نحوه‌ای که فکر کرده، احساس کرده و عمل می‌کنیم.

بهبودی روان مهم است چون در مورد ایجاد و اعمال مهارت‌های مادام‌العمر برای حرکت هدفمند به جلو همراه با عزم و جهت‌گیری است.

بعضی از کارهایی که ما می‌توانیم برای تندرستی خود انجام بدهیم، عبارتند از:

- رفتن برای پیاده روی یا رانندگی در حین گوش دادن به موسیقی.
- مراقبت از پوست.
- رفتن به خرید.
- صحبت کردن با یک دوست.
- انجام دادن کارهایی که آرامش می‌آورند، مثل تماشای یک فیلم مورد علاقه یا نوشیدن چای آرامش‌بخش.

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.

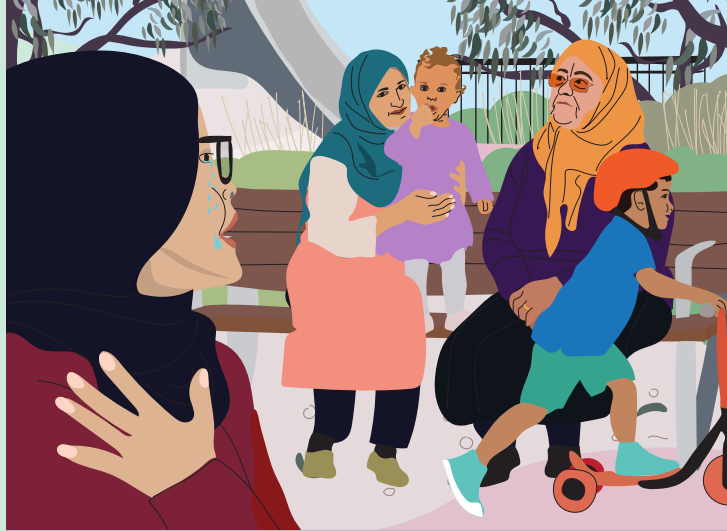
Our wellness matters. Look into self-care strategies such as working and spending time with your families, meditation, finding new friends, and socialising with the community already living in the country. Make sure to help yourself by setting real expectations, learning the language, and using public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

شکوفای شدن در سرزمین جدید

ما به عنوان مهاجران در یک کشور جدید، می توانیم مشکلات بهداشت روان را تجربه کنیم. این طبیعی است که شما احساس افسردگی کنید و با چالش های زیادی روبرو شوید. ترک کردن کشورمان یکی از عواملی است که باعث مشکلات بهداشت روان می شود، علاوه بر این که چیزهایی که ما به آنها عادت کرده ایم، جامعه، اجتماع، خانواده و فرهنگ مان را ترک می کنیم.

علیرغم تجربه آسیب زا، اسکان در یک کشور جدید به ما آرامش جسمانی می دهد و برای ما آرامش فراهم می کند.

تندرستی ما مهم است. به راهبردهای مراقبت از خویشتن مانند کار کردن و گذراندن وقت با خانواده تان، انجام مدیتیشن، یافتن دوستان جدید و معاشرت با جامعه ای که در کشور زندگی می کنند، توجه کنید. اطمینان حاصل کنید 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 نگرانی هایی که در باره خودمان داریم و همچنین با اینکه نیاز به توضیحات در مورد مشکلاتی داریم که با آن روبه رو هستیم، هنوز هم می توانیم دوستی باشیم که به یک دوست کمک می کند.

- ما این امکان را داریم که یک ساعت از فرزندان او مراقبت کنیم.
- زمانی که قادر به انجام تمامی کارهای خود نیست، پیشنهاد کمک به او را بدهید.
- وقتی که او درخواست کمک می کند تا وظایف مهم و ضروری را به خاطر بسپارد، به او کمک کنید.
- وقتی را برای زمانی که او درخواست حمایت عاطفی مثل صحبت با او در حین خوردن شام 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.

ارائه اطلاعات

بیماری های بهداشت روان قابل درمان هستند. استرس، بی خوابی، تنهایی و احساس اندوه نشانه ها و علائم مشکلات یا مسائل مربوط به بهداشت روان هستند و نباید به عنوان "دیوانگی" برچسب زده شوند.

اگر ما نگران عزیزان خودمان هستیم، آنها را تشویق کنید که به جای نادیده گرفتن آنها، در جستجوی کمک تخصصی باشند. برای دریافت حمایت با خدمات رایگان تماس بگیرید یا با پزشک عمومی یا پزشک خانواده مشورت کنید.

ما باید مسائل بهداشت روان را درک کنیم و به دیگران آموزش دهیم تا به ما در شکل دادن یک جامعه بهتر کمک کنند.

