

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.

मानसिक कल्याण क्या है और यह क्यों महत्व रखता है?

मानसिक कल्याण का अर्थ वे तरीके हैं जिनसे हम जीवन के उतार-चढ़ावों पर, और इस बात पर प्रतिक्रिया करते हैं कि हम कैसे सोचते हैं, महसूस करते हैं, और कदम उठाते हैं।

मानसिक कल्याण महत्वपूर्ण है क्योंकि यह उद्देश्यपूर्ण ढंग से दृढ़ संकल्प और निर्देश के साथ आगे बढ़ने के आजीवन कौशलों को विकसित करने और इनका अभ्यास करने के बारे में है।

हमारे कल्याण के लिए हम जो कुछ काम कर सकते हैं, उनमें ये शामिल हैं:

- सैर करने जाना या संगीत सुनते हुए गाड़ी चलाना।
- त्वचा की देखरेख करना।
- खरीददारी करने जाना।
- किसी मित्र-सहेली से बात करना।
- ऐसे काम करना जिन्हें करके तनाव से मुक्ति मिलती हो, जैसे कि कोई पसंदीदा फिल्म देखना या रिलेक्सिंग टी पीना।



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

Our wellbeing matters



Wellsprings
for women



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.



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.

नए देश में सफल होना

नए देश में प्रवासियों के तौर पर, हम मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का अनुभव कर सकते हैं। अवसादग्रस्त महसूस करना और बहुत-सी चुनौतियों का सामना करना आम बात है। जिस माल-सामान की हमें आदत है, उसे और इसके साथ ही अपने समुदाय, समाज, परिवार, और संस्कृति को पीछे छोड़ने के अलावा हमारे देश से चले जाना मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं से सम्बन्धित कारकों में से एक है।

हमारे कष्टप्रद अनुभव के बावजूद, किसी नए देश में बसना हमें भौतिक सुख-सुविधा देता है और शांति प्रदान करता है।

हमारा कल्याण महत्व रखता है। अपनी देखरेख करने से सम्बन्धित कार्यनीतियाँ जैसे कि अपने परिवारों के साथ काम करना और समय व्यतीत करना, ध्यान लगाना, नए मित्र ढूँढ़ना, और पहले से ही देश में रह रहे समुदाय के साथ मेलजोल करना। वास्तविक उम्मीदें निर्धारित करके, भाषा सीखकर, और सार्वजनिक संसाधनों का प्रयोग करके स्वयं की सहायता करना सुनिश्चित करें।

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.

मित्र-सहेली बनना

हमें स्वयं के बारे में जो चिंताएँ हैं, उनके बावजूद, और हम जिन समस्याओं का सामना कर रहे हैं, हमें उनकी व्याख्या की भी ज़रूरत है, हम तब भी किसी मित्र की सहायता करने वाले मित्र हो सकते हैं।

- हमारे द्वारा एक घंटे के लिए उनके बच्चों की देखरेख करना संभव है।
- उस स्थिति में उनकी सहायता करने की पेशकश करें जब वे अपना सारा काम करने में असमर्थ हों।
- उस स्थिति में मदद करें जब वे महत्वपूर्ण और आवश्यक कार्यों को याद रखने में सहायता का अनुरोध करें।
- जब वे भावनात्मक सहयोग की मांग करें, तो उन्हें समय दें, जैसे कि रात का भोजन करते समय या चाय अथवा कॉफी पीते समय उनसे बात करना।

जानकारी प्रदान करना

मानसिक स्वास्थ्य के रोगों का इलाज किया जा सकता है। तनाव, नींद न आना, अकेलापन और उदासी महसूस करना मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं या कठिनाइयों के संकेत और लक्षण हैं और यह आवश्यक है कि इन्हें 'पागलपन' का नाम न दिया जाए।

यदि हम अपने प्रियजनों के बारे में चिंतित हैं, तो उनकी उपेक्षा करने की बजाए उन्हें पेशेवर सहायता लेने के लिए प्रोत्साहित करें। सहायता लेने के लिए निःशुल्क सेवाओं को कॉल करें या जी.पी. (डॉक्टर) या फैमिली डॉक्टर से सलाह लें।

हमें मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं को समझना चाहिए और बेहतर समाज को आकार देने में हमारी मदद करने के लिए दूसरों को शिक्षित करना चाहिए।

