

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

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.

اچھی ذہنی حالت سے کیا مراد ہے اور یہ کیوں اہم ہے؟

اچھی ذہنی حالت سے مراد زندگی کی اونچ نیچ کے مطابق جوابی قدم اٹھانے اور ہمارے سوچنے، محسوس کرنے اور عمل کرنے کے انداز ہیں۔

اچھی ذہنی حالت اس لیے اہم ہے کہ یہ ہمیں عمر بھر ایسی صلاحیتیں پیدا اور استعمال کرنے کے قابل بناتی ہے جن سے ہم مضبوط ارادے کے ساتھ، اپنی سمت جانتے ہوئے بامقصد طور پر آگے بڑھتے رہتے ہیں۔

ہم اپنے اچھے حال کے لیے جو کر سکتے ہیں، اس کی کچھ مثالیں یہ ہیں:

- میوزک سنتے ہوئے چہل قدمی کرنا یا گاڑی چلانا
- سکن کیئر کرنا
- شاپنگ کے لیے جانا
- کسی دوست سے باتیں کرنا
- ایسے کام کرنا جن سے آپ کو سکون ملتا ہے جیسے کوئی پسندیدہ فلم دیکھنا یا ریلیکس کرنے والی جگہ بیٹنا۔

Wellsprings
for women



CONTACT US



(03) 9701 3740



administration@wellspringsforwomen.com



www.wellspringsforwomen.com



79 Langhorne Street, Dandenong VIC 3175

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.

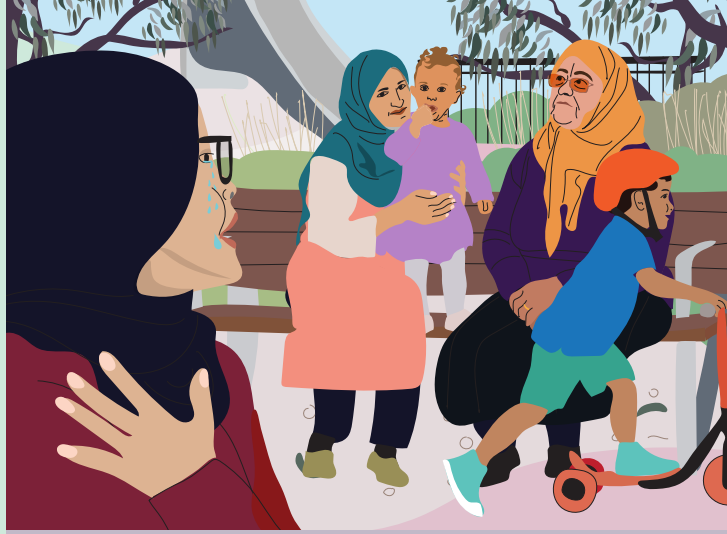
Our wellness matters. Look into self-care strategies such as working and spending time with your families, meditation, finding new friends, and socialising with the community already living in the country. Make sure to help yourself by setting real expectations, learning the language, and using public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

نئے وطن میں خوش باش

ایک نئے ملک میں آباد ہونے والوں کو ذہنی صحت کے مسائل پیش آ سکتے ہیں۔ ڈپریشن محسوس کرنا اور بہت سے چیلنجز کا سامنا نارمل ہے۔ اپنے ملک کے ساتھ ساتھ اپنے زیر استعمال اشیاء، اپنی کمیونٹی، معاشرے، خاندان اور کلچر جیسی سب چیزوں کو چھوڑنا جن سے ہم مانوس ہوں، ذہنی مسائل کے اسباب میں شامل ہے۔

اپنے تکلیف دہ تجربے کے باوجود ایک نئے ملک میں آباد ہونے سے ہمیں جسمانی آرام اور ذہنی سکون ملتا ہے۔

ہمارا اچھا حال اہم ہے۔ اپنا خیال رکھنے کی تدابیر پر غور کریں جیسے اپنے گھر والوں کے ساتھ کام کرنا اور وقت گزارنا، مراقبہ یا عبادت، نئے دوست بنانا اور اس ملک میں پہلے سے رہنے والی اپنی کمیونٹی کے ساتھ میل جول۔ ان طریقوں سے اپنا خیال رکھنا یقینی بنائیں جیسے حقیقت پسندانہ توقعات طے کرنا، زبان سیکھنا اور عوام کے لیے دستیاب وسائل استعمال کرنا۔



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.

اچھا دوست بننا

ہمیں اپنے متعلق جو بھی فکر ہو، اور بلاشبہ ہمیں خود اپنے مسائل کو سلجھانے کی بھی ضرورت ہوتی ہے، اس کے باوجود ہم اپنے دوستوں کی مدد کر کے اچھے دوست بن سکتے ہیں۔

- ہم دوست کے بچوں کو ایک گھنٹا سنبھال سکتے ہیں۔
- جب وہ اپنے سارے کام خود کرنے کے قابل نہ ہو تو ہم مدد پیش کر سکتے ہیں۔
- جب وہ اہم اور ضروری کام یاد رکھنے کے لیے مدد مانگے تو ہم مدد کر سکتے ہیں۔
- جب وہ جذباتی سہارا مانگے تو ہم اسے وقت دے سکتے ہیں جیسے اکٹھے کھانا کھاتے ہوئے یا چائے یا کافی پیتے ہوئے اس کے ساتھ باتیں کر سکتے ہیں۔

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.

معلومات دینا

ذہنی بیماریوں کا علاج ہو سکتا ہے۔ ذہنی دباؤ، نیند نہ آنا، تنہائی اور اداسی ذہنی صحت کے مسائل کے آثار اور علامات ہیں اور ان پر 'دماغ خراب ہونے' کا لیبل نہیں لگانا چاہیے۔

اگر ہمیں اپنے پیاروں کے متعلق فکر ہو تو نظر انداز کرنے کی بجائے ہمیں ان کو پروفیشنل مدد مانگنے کی ترغیب دینی چاہیے۔ مدد لینے کے لیے مفت سروسز کو کال کریں یا جی پی یا فیملی ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔

ایک بہتر معاشرہ بنانے کے لیے ہمیں ذہنی صحت کے مسائل کو سمجھنا چاہیے اور دوسروں کو آگہی دینی چاہیے۔

