

## خطوات إلى العافية

خدمة مجانية تدعمك لإدارة الإجهاد والقلق  
وتحسين عافيتك

[stepstowellbeing.org.au](http://stepstowellbeing.org.au)

لمناقشة الخدمة، وعمل إحالة أو لمعرفة المزيد، اتصل بنا.

## Neami Steps to Wellbeing

الهاتف 03 8691 5450

الفاكس 03 9459 5399

[stepstowellbeing@neaminational.org.au](mailto:stepstowellbeing@neaminational.org.au)

المكاتب في Heidelberg، Blackburn وCroydon

## نبذة عن Neami

إن Neami National هي خدمة صحة نفسية مجتمعية تدعم الناس لتحسين صحتهم، وللعيش بشكل مستقل ولمواصلة الحياة على أساس قوتهم وقيمهم وأهدافهم.

## رؤيتنا

المواطنة الكاملة لجميع الأشخاص الذين يعانون من مرض عقلي في المجتمع الأسترالي

## مهمتنا

تحسين الصحة العقلية والعافية في المجتمعات المحلية

[www.neaminational.org.au](http://www.neaminational.org.au)

إتصل بنا للحصول على خدمات الترجمة الشفهية والترجمة الفورية.



هذا المنشور مرخص بموجب ترخيص Creative Commons Attribution 3.0 Australia. لا يسري هذا الترخيص على أي صور أو علامات تجارية أو شعارات.



من خلال علاقة داعمة وعاملة، سوف يساعدكم مدرب العافية الخاص بكم على تحديد الخطوات إلى العافية الجيدة ووضع استراتيجيات لتحقيقها.

أدرك عندما يكون هناك شيء غير صحيح  
تعلم أن تبحث عن العلامات المبكرة للإجهاد والقلق  
أو الاكتئاب.



## حدد ما الذي يحتاج إلى تغيير

استكشف واكتسب الوضوح بالنسبة لأفكارك  
ومشاعرك وخبراتك.



## قم بالسيطرة على الأمور

إبحث عن استراتيجيات جديدة لإدارة الإجهاد وتحسين العافية.



## إستمر في الحياة

حدد الدعم الداخلي والخارجي والموارد للاستفادة منها  
خلال أوقات الإجهاد.



لكي تكون مؤهلاً لـ الخطوات إلى العافية، يجب أن تعيش في شمال أو شرق ملبورن، وأن تكون 16 عاماً أو أكثر، وأن:

- تعاني من زيادة الضغوطات على الحياة
- تلاحظ علامات القلق و/أو الاكتئاب، مثل:
  - مزاج سيء
  - الشعور بالارهاق
  - انخفاض الطاقة
  - مشاعر اليأس
  - الخوف أو العصبية أو القلق
  - تجنب المواقف الاجتماعية

## البداية أو إحالة شخص تعرفه

يمكنك البدء في إجراء التغييرات من خلال الاتصال بنا على [stepstowellbeing.org.au](http://stepstowellbeing.org.au) 8691 5450 أو زيارة

إذا كنت ترغب في إحالة شخص تعرفه، اتصل بنا أو قم بزيارة الموقع. يجب مناقشة الإحالات مع الفرد قبل إجراء الاتصال.

تشجع Neami الإحالات من الأشخاص الذين يعرفون أنفسهم بأنهم من LGBTIQ (المثليين ومشتهي الجنسين ومغايري الهوية الجنسية والخنثى والمتساثلين)، والمتنوعين ثقافياً، والسكان الأصليين أو سكان جزر مضيق توريس، واللاجئين.

## تواصل بطريقة تناسبك

تتوفر جلساتنا التدريبية عن طريق:

- الهاتف 
- المقابلة وجهاً لوجه 
- المواعيد بعد ساعات العمل 
- مؤتمرات الفيديو 

## التحسين معاً كمجموعة

يمكن أن يساعدك العمل مع الآخرين على اكتساب نظرة ثاقبة في ما يمكن أن يساعدك على تحسين رفايتك.

نحن نقدم مجموعة من البرامج الجماعية حيث يمكنك تبادل خبراتك، وإكتساب أدوات لمساعدتك على العمل نحو التقدم، وتعلم كيفية تحقيق التوازن بين احتياجاتك.

## دعنا نعرف ما هو رأيك

تشكل الخطوات إلى العافية جزءاً من مبادرة أوسع نطاقاً لتطوير خدمات الصحة النفسية والعافية المبتكرة. إن ملاحظتك، بما في ذلك الشكاوى هي موضع ترحيب للمساعدة في تشكيل هذه الخدمة.

لمزيد من المعلومات حول عملية الملاحظات قم بزيارة [stepstowellbeing.org.au/feedback](http://stepstowellbeing.org.au/feedback).

على مدى فترة تصل إلى ست جلسات، نساعدك على إدارة الإجهاد والقلق وتحسين عافيتك.

نحن نقدم دعم تدريب العافية من خلال:

- جلسات التدريب الفردية 
- جلسات جماعية 
- الوصول إلى الموارد عبر الإنترنت 

## ما هو تدريب العافية؟

نحن نساعدك في العثور على ما هو مهم في حياتك واتخاذ خطوات لتحقيق ذلك.

## فهم ما هو مهم بالنسبة لك

تحديد نقاط القوة والقيم للمساعدة في تحديد الأهداف للعيش حياة أكثر متعة وذو معنى.

## وضع استراتيجيات لتحسين عافيتك

تعرف على الدعم المتاح إليك بينما تقوم بإيجاد استراتيجيات جديدة لتحسين المرونة والرعاية الذاتية.

## تعلم من التجربة

تحدث مع المدربين لدينا حول تجاربهم للحصول على شعور بالوضوح والثقة والأمل حول ما الذي يعمل بنجاح.