

# يبدأ الاهتمام بالمصلحة التجارية بالاعتناء بأنفسكم.

إن خط المساعدة التابع لـ **The Partners in Wellbeing** متوفّر لمساعدة أصحاب الأعمال التجارية الصغيرة وموظفيهم للتعامل مع الشعور بالتوتر والإجهاد.

إن هذه الأوقات محفوفة بالتحديات لجميع سكان ولاية فيكتوريا، ولكن إذا كنتم تملكون مصلحة تجارية صغيرة، فربما قد تضررت أكثر من غيركم.

ولم تكافحوا فقط لكي تصمد مصيبتكم التجارية في وجه الأحداث المقلقة مثل جائحة كوفيد-19، بل وقد شعرت أيضاً بالمسؤولية تجاه عائلاتكم وموظفيكم.

لذلك من الطبيعي أن تشعروا أحياناً بالتوتر أو القلق أو الإجهاد.

وبصفتكم مالكيين لمصلحة تجارية صغيرة، من المحتمل أنكم معتادون دائماً على التعامل مع المشاكل بأنفسكم. ولكنكم لستم مضطرين للقيام بذلك. وعندما يتعلق الأمر بصحتكم النفسية، فلا يجب عليكم بالفعل القيام بذلك.

لأن صحتكم النفسية مهمة جداً لصحة مصيبتكم التجارية.



## متوفّر لدعمكم سبعة أيام في الأسبوع.

يستطيع أصحاب المصالح التجارية الصغيرة الاتصال بخط المساعدة Partners in Wellbeing Helpline على الرقم 1300 375 330 سبعة أيام في الأسبوع. ويتوفّر المدربون على الرفاهية من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة 10 مساءً من الاثنين إلى الجمعة ومن الساعة 9 صباحاً إلى الساعة 5 مساءً في عطلات نهاية الأسبوع.

## المزيد من الدعم للمصالح التجارية الصغيرة.

إن خط مساعدة Partners in Wellbeing Helpline هو مجرد برنامج واحد من أصل عدد من البرامج التابعة لحكومة ولاية فيكتوريا والموارد المتوفرة لمساعدة المصالح التجارية الصغيرة مثل مصيبتكم التجارية. للحصول على المجموعة الكاملة للخدمات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.business.vic.gov.au/coronavirus-business-information](http://www.business.vic.gov.au/coronavirus-business-information)

## اتصلوا بالرقم 1300 375 330

من المهم أن تتذكروا أن المشاعر التي تشعرون بها لا تعني بالضرورة أن الأمور ليست على ما يرام. وعادة ما تكون طبيعية بالكامل.

ومع ذلك، إذا استمرت مشاعر الضيق والقلق على مدار أسابيع، فإننا نوصيكم بقوة بالاتصال بخط المساعدة Partners in Wellbeing Helpline.

لأن الاهتمام بالمصلحة التجارية يبدأ بالاعتناء برفاهيتكم. اتصلوا بالرقم 1300 375 330

خط المساعدة  
WELLBEING HELPLINE  
1300 375 330

9 صباحاً-10 مساءً من الاثنين إلى الجمعة  
9 صباحاً-5 مساءً السبت والأحد

تم ترخيصها ونشرها من قبل حكومة ولاية فيكتوريا، 1 Treasury Place, Melbourne

## خط المساعدة Partners in Wellbeing Helpline.

وكجزء من برنامج دعم الرفاهية والصحة النفسية التابع لحكومة ولاية فيكتوريا الذي تبلغ تكلفته 26 مليون دولار للمصالح التجارية الصغيرة، يتوفّر خط المساعدة Partners in Wellbeing Helpline لدعمكم أنتم وموظفيكم.

يوفّر خط المساعدة وصولاً مجانيًا وسرياً وجهاً لوجه مع المدربين على الصحة النفسية والرفاهية الذين يفهمون بالضبط ما تمرّون به.

لديهم المهارات والأفكار لتحسين شعوركم بالرفاهية، ومساعدتكم على تطوير استراتيجيات التأقلم، وتقديم المشورة والدعم الذي تحتاجونه لتجاوز هذا الوقت الصعب.

## الاستشارات والمشورة المالية مجاناً.

نظراً لأن قدرًا كبيراً من الضغط النفسي الذي تعانيون منه قد ينطوي على مشاكل مالية، يستطيع خط المساعدة التابع لـ Partners in Wellbeing أيضاً ربطكم بمستشارين ماليين مُتخصّصين.

هذه الخدمة مجانية أيضاً، وتوفّر الوصول إلى خبراء ماليين يمكنهم تقديم المشورة التجارية والشخصية، إلى جانب المعلومات والدعم حول كيفية التعامل مع الديون والمخاوف المالية الأخرى.

## ثلاث منظمات رائدة للرفاهية تعمل معاً.

Partners in Wellbeing هي شراكة بين ثلاث منظمات استشارية مجتمعية قامت بجمع مهاراتها الفردية معاً لتقديم خدمة دعم شاملة مُصمّمة خصيصاً لاحتياجاتكم.

مع سنوات عديدة من الخبرة التي تجمع بينها، يمكنكم الاعتماد عليها لتزويدكم بأفضل دعم للرفاهية النفسية.

