Kendinize bakmak

Adım 1 –Kendinize bakmak

NDIS başvurusu yapmayı düşündüğünüzde sağlığınızı ve gönencinizi kontrol altında tutmak çok önemlidir.

NDIS'ye erişim süreci bazen çok yorucu ve sıkıntılı olabilmektedir.

Sağlığınızı gözetmek ve öykünüzü başkalarına güvenli bir biçimde aktarabilmek hakkında daha fazla bilgi 'Kendine bakma Merkezi'nde bulunabilir.

Kendine bakma Merkezi

Bazen bugün yeniden düşle'ye ruhsal-toplumsal engelliliğin ve iyileşmenin daha kolay anlaşılması için örnekler de dahil ederiz.

Bazen başkalarının yaşamını dinlemek sıkıntı yaratabilir ya da kendi deneyimlerinizin anılarını tetikleyebilir.

Eğer canınızın sıkıldığını fark ederseniz, ara verip daha sonra geri gelmeyi düşünün.

Bu yardımcı olmuyorsa ya da destek istiyorsanız, güvendiğiniz bir kişiyle konuşun ya da aşağıdaki yardım hatlarını arayın:

- Yaşam Hattı (Lifeline) 13 11 14
- İntihar Geri Arama Servisi (Suicide Call Back Service) 1300 659 467
- Çocuklar için Yardım Hattı (Kids Helpline) 1800 55 1800
- Avustralya Erkekler Hattı (MensLineAustralia) 1300 78 99 78

Diğer servisler hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz bizimle Bana y ardımcı olabilecek başka servisler sayfasından konuşabilirsiniz.

no results