

如果您需要帮助:

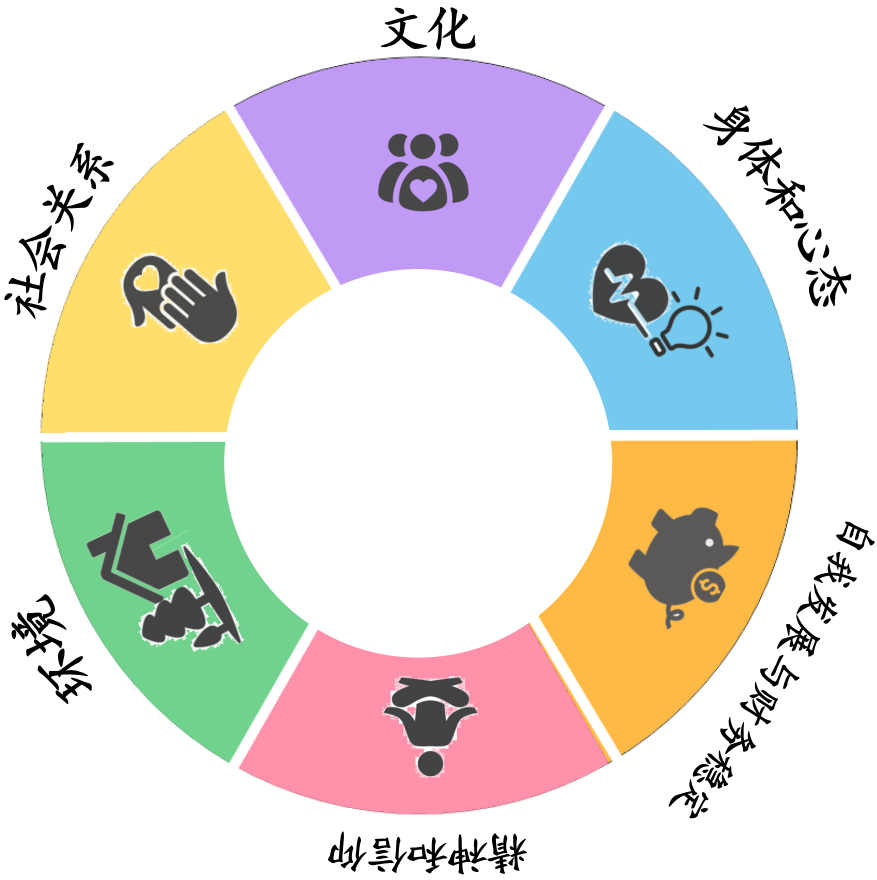
在紧急情况下请拨打紧急电话000 寻求帮助

组织机构	提供的服务	联系方式
昆士兰民族委员会 慢性疾病项目组 (ECCQ Chronic Disease Program)	提供多语言的慢性疾病预防和自我管理的健康教育信息与支持	电话: 07 3844 9166 网址: www.eccq.com.au
昆士兰州多元文化 心理健康中心 (QTMHC)	临床心理咨询和评估服务	致电心理健康专线: 1800 011 511
昆士兰创伤幸存者 援助计划 (QPASTT)	免费心理健康咨询和支持	电话: 07 3391 6677 www.qpastt.org.au
世界健康协会 (WWG)	提供基于社区的社会心理支持, 以改善社交、情感和心理健康。	电话: 07 3333 2100
和谐园 (Harmony Place)	免费的心理服务, 包括个人和小组治疗活动以及个案咨询。	电话: 07 3412 8282
翻译服务 (TIS)	如果您不说英语, 请使用本翻译服务。	电话: 131 450
您的家庭医生 (GPs)	向您的全科医生咨询心理保健计划。每一年中, 您将获得最多10次免费的个人和小组的心理服务。	

健康快乐之轮

“健康快乐之轮”由昆士兰民族委员会 (ECCQ) 慢性病项目小组在Wheel of Wellbeing的基础上开发而成的资讯 (www.wheelofwellbeing.org)。

我们每个人对压力的反应及处理方式各不相同。本材料基于澳洲的移民和难民的反馈, 着重突出6个重要领域。希望通过尝试我们的建议, 可以改善您整体的健康状况。



免责声明: 此资源不能替代任何医疗建议。请始终联系专业健康工作人员为您提供医疗建议, 昆士兰民族委员会 (ECCQ) 慢性疾病项目组通过多样的工作方式 (面对面或电话咨询等), 为多元文化群体提供多语言的参考资料和相关教育信息。从而帮助





文化

延续您的传统文化

- 参加文化活动。
- 保持积极的文化传统。
- 制作并分享传统食物。
- 同时提升安全规范和服务。



身体和心态

照顾好自己

- 去旅行。
- 探索新的地方和尝试新的爱好。
- 参加社区的体育运动或音乐俱乐部等活动。
- 尽量减少日常饮食中脂肪和糖的含量。
- 坚持锻炼并保持工作与生活的良好平衡。



自我发展与财务稳定

提高技能并实现财务独立

- 努力实现目标。并且做一些超出自己舒适度范围的工作。
- 通过参加在线课程等方式提高技能。
- 评估日常开销和可以节省的费用。
- 同时学习做预算和理财的技能。



精神和信仰

积极实现您的信仰和价值观

- 找到时间和空间来实现自己的信仰。
- 尝试冥想。
- 与您当地的宗教团体联系并参加宗教节日等活动。



环境

了解您的社区和自然环境

- 了解您在澳大利亚享有的权利。
- 与您当地的社区代表联系以进行改进。
- 与可以帮助您的组织建立联系（例如ECCQ）。
- 使用可回收利用等服务共同保护地球环境。



社会关系

建立联系并发展社交技能

- 经常与亲人和朋友沟通。
- 做志愿者工作。
- 与本地团体联系和参加本地免费的社交活动。

您的健康状况如何？

创建您自己的健康快乐之轮：请为您关注的每个区域着色，并且添加一些活动的区域。您可以在空白处写下自己相关的活动。

