

عجلة السعادة

تم تطوير عجلة السعادة من قبل فريق برنامج الأمراض المزمنة التابع لمجلس المجتمعات العرقية في كوينزلاند بناء على الفكرة الأصلية من عجلة الرفاهية (www.wheelofwellbeing.org)

كل واحد منا معرض بشكل أو آخر للتوتر في حياته وكل منا يتعامل أو يكون له رد فعل مختلف للأحداث بشكل ما. في هذا المورد تم تسليط الضوء على ستة مجالات مهمة استندت فيها على آراء الأستراليين الذين هم من المهاجرين واللاجئين من قوميات وخلفيات مختلفة. نأمل أن تتمكن من تجربة بعض اقتراحاتنا لتحسين صحتك ورفاهيتك بشكل عام.



الروابط الثقافية والحضرية
حافظ على الروابط مع جذورك



الجسد والعقل
اعتني بنفسك



التنمية الشخصية والاستقرار المالي
حسن مهاراتك الشخصية وحقق الاستقلال المالي



- اسعى دائما لتحقيق الأهداف.
- حاول استغل اوقات فراغك للقيام بشيء.
- ابحث عن دورات عبر الإنترنت وتعلم مهارات جديدة
- قم بتقييم نفقاتك وخلق مدخرات
- تعلم مهارات إدارة الأموال والميزانية
- امثلا الذهاب للسفر واستكشاف أماكن جديدة
- ممارسة هوايات جديدة.
- الانضمام إلى النوادي الرياضية أو الموسيقية في مجتمعك.
- حاول تحسين نظامك الغذائي اليومي بتقليل الاملاح والدهون والسكريات
- قم بممارسة الرياضة بشكل كافي
- الحفاظ على توازن صحي بين العمل والحياة
- مثلًا حضور الفعاليات الثقافية
- الحفاظ على ممارسات العادات والتقاليد الإيجابية
- طبخ ومشاركة الأطعمة التقليدية
- تعزيز الممارسات والخدمات الثقافية الأمانة



الروحانيات
مارس إيمانك وروحانياتك بحرية



البيئة
تعرف على البيئة الاجتماعية والمادية الخاصة بك



الاتصال الاجتماعي
قم بالتواصل مع الآخرين وطور علاقاتك الاجتماعية

- تواصل مع أحبائك كثيرًا قم بالتطوع
- تواصل مع مجموعاتك المحلية
- احضر التجمعات المحلية والفعاليات المجانية
- حاول معرفة حقوقك واجباتك وكيفية الدفاع عنها في أستراليا.
- اتصل بالممثل المحلي الخاص بك لإحداث التغيير.
- تواصل مع المنظمات المخصصة لمساعدتك في المحافظة على البيئة والعناية بها.
- ايجاد الوقت والمساحة لممارسة الشعائر الدينية تأمل.
- تواصل مع مجموعاتك الدينية المحلية
- احرص على حضور الاحتفالات الدينية

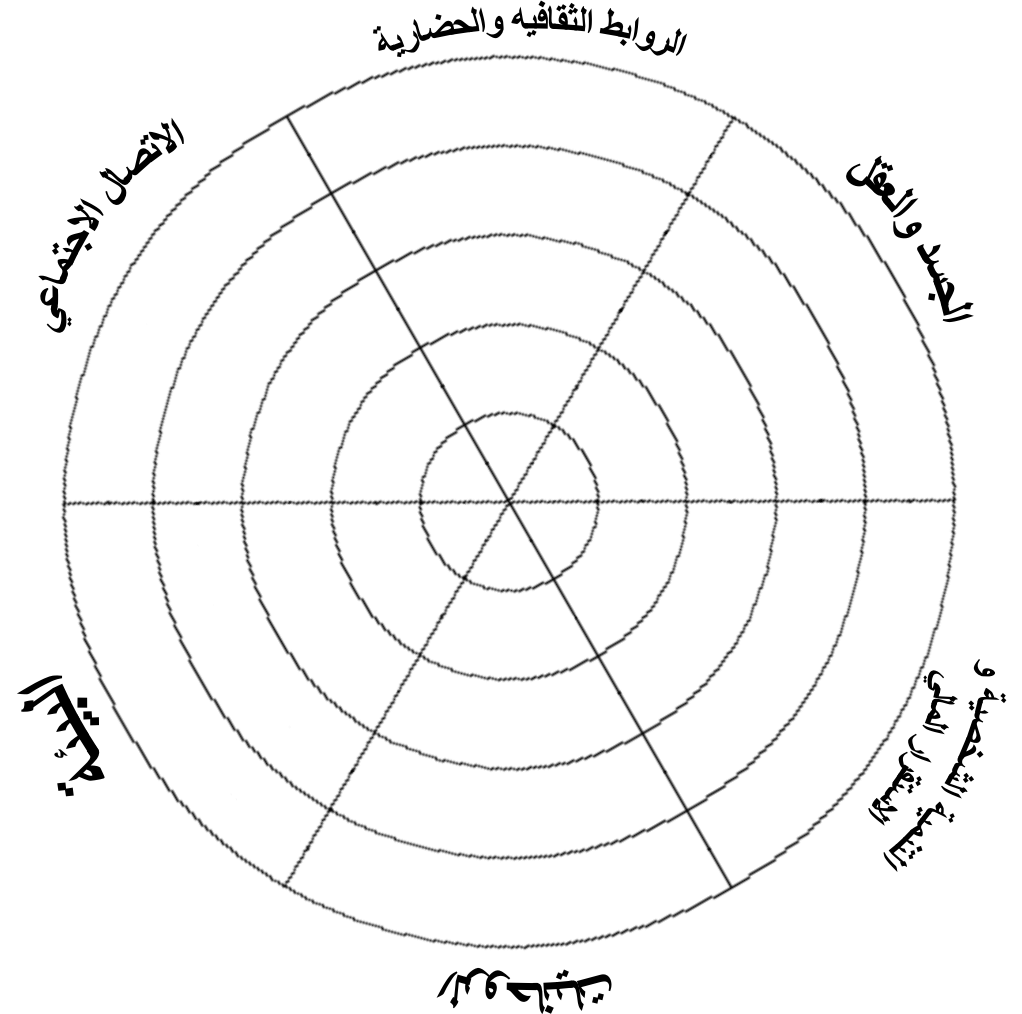
كيف هي صحتك؟

إذا احتجت إلى مساعدة
في حالة الطوارئ ، اتصل على الرقم (000) للحصول على دعم فوري

المنظمات	الخدمات	وسائل الاتصال
برنامج الأمراض المزمنة التابع لمنظمة الاقلبات العرقية في كوينزلاند	دورات تثقيفية صحية مجانية بشأن الوقاية من الأمراض المزمنة وكيفية الإدارة الذاتية للمرض	او زيارة الموقع الإلكتروني 07 138449166 الاتصال www.eccq.com.au
مركز كوينزلاند عبر الثقافات للصحة العقلية QTMHC	خدمة الاستشارات السريرية والتقييم.	يمكن للأشخاص الاتصال على خدمة الصحة النفسية على الرقم 1800011511
برنامج كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصدمات QPASTT	دعم استشاري وصحي نفسي مجاني	07 3391 6677 الاتصال على
مجموعة العافية العالمية (WWG)	الدعم النفسي والاجتماعي المجتمعي لتحسين الرفاهية الاجتماعية والعاطفية والعقلية.	07 3333 2100 الاتصال على
مكان الانسجام	خدمات الصحة النفسية المجانية بما في ذلك الجلسات العلاجية الفردية والجماعية وكذلك تنسيق الحالات	07 3412 8282 الاتصال على
خدمة الترجمة التحريرية والشفهية (TIS)	إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية ، فاستخدم خدمة الترجمة والترجمة الفورية للحصول على دعم لغوي	الاتصال على 131 450
طبيب العائلة الخاص بك (GP)	سأل طبيبك العام عن خطة رعاية الصحة العقلية. يحق لك الحصول على ما يصل إلى 10 مواعيد فردية مجانية و 10 مواعيد جماعية مجانية مع بعض خدمات الصحة العقلية المتحالفة في غضون عام.	

لإنشاء عجلة السعادة الخاصة بك:

يرجى تلوين المناطق التي تركز عليها حالياً وتحديد المناطق التي ترغب في إضافة بعض الأنشطة إليها، يمكنك تدوين الأنشطة الخاصة بك في الأماكن المتوفرة



إخلاء المسؤولية: هذا المورد لا يحل محل أي نصيحة طبية. يرجى دائماً الاتصال بأخصائي الصحة للحصول على المشورة الطبية الخاصة بك. يوفر برنامج الأمراض المزمنة التابع لمنظمة الاقلبات العرقية في كوينزلاند (ECCQ) معلومات حيوية ومترجمة وملائمة ثقافياً وتثقيفاً وداعماً حول الوقاية من الأمراض المزمنة والإدارة الذاتية للمجتمع من اللقاءات الشخصية او عبر الهاتف او عبر الإنترنت

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات ، فيرجى الاتصال بنا على

07 9166 3844 أو www.eccq.com.au

