자기자신돌보기

1단계- 자기자신돌보기

NDIS지원을고려할때본인의건강과웰빙을지속적으로확인하는것은매우중요합니다.

NDIS에신청하는절차가때로는피곤하고괴로울수있습니다.

본인의 건강을 돌보는 방법과, 본인의 이야기를 안전한 방법으로 타인에게 전달할 수 있는 방법에 대해 ‘자가관리허브(Self-Care Hub) ’에서찾아볼수있습니다.

자가관리허브

때로는리이매진투데이에서사례를소개하여심리사회적장애와회복에대해이해하기쉽게돕고있습니다.

다른사람의이야기를듣는것은간혹괴로운일이될수도있고, 혹은본인의경험을다시떠올리게하는계기가되기도합니다.

만일본인이기분이나빠진다면잠시휴식을취하고추후에다시시도해볼것을고려해보십시오.

이런 방법이 도움이 되지 않거나 다른도움이필요한경우, 신뢰할수있는사람과상의하거나다음의전화상담서비스에연락하십시오.

- 생명의전화(Lifeline) 13 11 14자살방지콜백서비스(Suicide Call Back Service) 1300 659 467

  아동상담서비스(Kids Helpline) 1800 55 1800

  남성의전화(MensLine Australia) 1300 78 99 78

상담 가능한 기타 서비스 관련 추가 정보는 나에게도움을줄수있는기타서비스 페이지에서확인가능합니다.

no results

| 1