तपाईंले चिनेजानेका कुनै व्यक्तिमा आएका परिवर्तनहरूलाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ?



यस्तो बेलामा के गर्ने भन्ने कुरा थाहा नहुन सक्छ

धेरै कारणले गर्दा परिवर्तनहरू हुन सक्छन्। यो कुनै व्यक्तिको जीवनमा भइरहेका घटनाहरूप्रतिको सामान्य प्रतिक्रिया हो वा नकारात्मक प्रभावको सम्भावित सङ्केत हो, त्यो छुट्याउन गाह्रो हुन सक्छ।

यदि कोही व्यक्ति साथीभाइ र परिवारबाट टाढिँदै गएको, सामान्यभन्दा बढी रिसाहा हुँदै गएको वा विशेष विचार वा नयाँ मान्यताहरूमा अत्यधिक केन्द्रित हुन थालेको अवस्थामा चिन्ता लिनु स्वाभाविक हो।

कुनै दुविधा वा अस्पष्टता भएता पनि तपाईं निसङ्कोच सम्पर्कमा रहन सक्नुहुन्छ। यदि कुनै कुरा ठीक लागिरहेको छैन भने, त्यो पर्याप्त कारण हो।

STEP TOGETHER (सँगै कदम चालौँ) तपाईंलाई सहयोग गर्न उपलब्ध छ

आफूले चिनेजानेका कुनै व्यक्तिमा आएका परिवर्तनहरूलाई लिएर चिन्तित व्यक्तिहरूका लागि Step Together (सँगै कदम चालौँ) एउटा निःशुल्क सहायता सेवा हो।

यहाँ सुरक्षित वातावरणमा तपाईंले बिना पूर्वाग्रह व्यावहारिक सहायता र मार्गदर्शन प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

हामीले तपाईंलाई निम्न कुराहरूमा मद्दत गर्न सक्छौं:

- तपाईंले देखिरहनुभएका परिवर्तनहरूको अर्थ बुझाउन
- कति बेला बढी ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ, त्यो बुझाउन
- कुराकानीको सुरुवात गर्न आत्मविश्वास बढाउन
- पछिल्ला व्यावहारिक कदमहरूबारे विचार गर्न
- आवश्यक परेको खण्डमा थप सहायता सेवासँग जोडिन।

जोडिनुहोस्

@steptogetheraus
@steptogetheraus
@StepTogetheraus
@steptogetheraus

Nepali | नेपाली

आजै कुराकानी शुरु गर्नुहोस्

केही व्यक्ति वा समूहहरूले जानाजानी यस्ता अतिवादी विचारहरू फैलाएर मानिसहरूलाई एक-अर्काविरुद्ध खडा गराउने प्रयास गर्छन्, विद्यमान समस्याहरूको दोष केहि निश्चित समूहहरूलाई दिन्छन् वा हिंसा स्वीकार्य छ भन्ने धारणा अघि सार्छन्।

जब अतिवादी विचारहरूले हिंसा निम्त्याउँछ वा हिंसाको रुप लिन्छ, तब त्यसलाई हिंस्रक अतिवाद भनिन्छ।

परिवर्तनहरू बेलैमा पत्ता लगाउने, प्रश्नहरू सोध्ने र समयमै सल्लाह लिने कामबाट हिंसात्मक अतिवाद रोक्ने कार्य सुरु हुन्छ।

यदि कुनै कुरा पृथक वा चिन्ताजनक लागेमा, त्यो नै कुराकानी सुरु गर्नका लागि पर्याप्त कारण हो।

सल्लाह र सहायताका लागि सम्पर्क गर्नुहोस्:

1800 875 204 मा
फोन गर्नुहोस् वा www.steptogether.gov.au मा हेर्नुहोस्।

थप जानकारी

सम्पर्कमा रहनुहोस्

Australian Government

STEP TOGETHER

सिक्नुहोस्

कुराकानी गर्नुहोस्

सहायता लिनुहोस्