



## GREEK ORTHODOX COMMUNITY OF NSW LTD.

ABN 50 000 018 128 ACN 000 018 128

### WELFARE SERVICE

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΡΘΟΔΟΞΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ Ν.Ν.Ο.

# Ο Μήνας της Ψυχικής Υγείας σημαίνει Ανασυγκρότηση

**Ο**κτώβριος είναι ο μήνας που γιορτάζουμε την Ψυχική Υγεία, αναγνωρίζουμε τους τρέχοντες αγώνες και προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε, σκεφτόμαστε τις προηγούμενες προκλήσεις και αγώνες μας και βλέπουμε πόσο μακριά έχουμε φτάσει για να τους ξεπεράσουμε, και ανασυγκροτούμε από τις διαφορετικές εμπειρίες μας, για να δημιουργήσουμε ένα θετικό και καλύτερο τρόπο ζωής για τη δική μας ευημερία και ζωή.

Ανασυγκρότηση σημαίνει να είμαστε παρόντες, να έχουμε επίγνωση του τι συμβαίνει μέσα μας και γύρω μας.

Ανασυγκροτούμαστε ως προς το τι νιώθουμε, στο τι χρειαζόμαστε και στο πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τους άλλους, ενάντια στο στίγμα της ψυχικής υγείας και στον αντίκτυπο που έχει αυτό σε εμάς.

Παίρνοντας χρόνο για να ανασυγκροτούμε, μας βοηθά στο να μείνουμε ακίνητοι για μια στιγμή, να κατανοήσουμε τι συμβαίνει στη ζωή μας και να σκεφτούμε το παρελθόν και το παρόν μας.

Η ανασυγκρότηση βοηθά στη μείωση της επίδρασης που έχει το στίγμα στις κοινωνίες και διασφαλίζει ότι τα άτομα που χρειάζονται υποστήριξη έχουν έναν ασφαλή τόπο για να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους και να αναζητήσουν βοήθεια.

Η ψυχική ασθένεια επηρεάζει έναν στους πέντε Αυστραλούς ηλικίας 16-85 ετών κάθε χρόνο, δηλαδή 4,8 εκατομμύρια άτομα. Οι πιο κοινές ψυχικές ασθένειες είναι η κατάθλιψη, το άγχος και η χρήση ναρκωτικών. Το 45% των Αυστραλών θα εμφανίσουν ψυχικές ασθένειες κάποια στιγμή στη ζωή τους. Είναι ανησυχητικό

το γεγονός ότι το 54% των ανθρώπων που ζουν με ψυχικές ασθένειες δεν αναζητούν υποστήριξη ή θεραπεία, γι' αυτό πρέπει να βοηθήσουμε να αλλάξει αυτή η κατάσταση.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η ψυχική υγεία είναι «μια κατάσταση ευημερίας κατά την οποία κάθε άτομο συνειδητοποιεί τις δυνατότητές του, μπορεί να αντιμετωπίσει το φυσικό, ολογικό άγχος της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινωνία».

Η ψυχική υγεία είναι ευημερία και όχι ασθένεια!

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η ψυχική υγεία δεν είναι πάντα εύκολη αλλά πολύπλοκη - ο τρόπος που αισθανόμαστε, σκεφτόμαστε, μιλάμε και συμπεριφερόμαστε επηρεάζει την ψυχική μας υγεία.

Το να έχετε φίλους και καλούς ανθρώπους γύρω σας, να είστε μέρος της κοινωνίας και να κάνετε επιλογές που χτίζουν την ευεξία σας, συμβάλλουν στο να παραμείνετε υγιείς και βοηθούν και τους άλλους να ξεπεράσουν τις δικές τους τυχόν ανησυχίες.

Η Υπηρεσία Πρόνοιας της Ελληνικής Ορθόδοξης Κοινότητας της Νέας Νότιας Ουαλίας θα γιορτάσει την υγεία και την ευημερία αυτόν τον Οκτώβριο με καθημερινές αναρτήσεις στο Facebook, πακέτα φροντίδας και δημοσιευμένα σχετικά άρθρα στην εφημερίδα.

Εάν θέλετε να συμμετάσχετε και να μοιραστείτε την ιστορία της υγείας και της ευημερίας σας ή θέλετε υποστήριξη και πληροφορίες, επικοινωνήστε με την Υπηρεσία Πρόνοιας στο 0297406022 ή [cdw.welfare@goc.com.au](mailto:cdw.welfare@goc.com.au)



**Tune in**  
this  
MENTAL HEALTH  
MONTH



GREEK ORTHODOX COMMUNITY OF NSW LTD.

ABN 50 000 018 128 ACN 000 018 128

WELFARE SERVICE

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΡΘΟΔΟΞΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ Ν.Ν.Ο.

#### Βασικά είδη πρώτης ανάγκης λόγω πανδημίας

Η Υπηρεσία Πρόνοιας της Ελληνικής Ορθόδοξης Κοινότητας Νέας Νοτίου Ουαλίας παρέχει τρόφιμα και βοήθεια σε ευάλωτες ομάδες ανθρώπων που έχουν επηρεαστεί δραστικά από την Πανδημία του Κορονοϊού. Γνωρίζουμε ότι πολλοί συνάνθρωποί μας αντιμετωπίζουν προβλήματα λόγω των δύσκολων απρόβλεπτων συνθηκών εξαιτίας των περιορισμών μέτρων.

Η Υπηρεσία Πρόνοιας της Ελληνικής Ορθόδοξης Κοινότητας Νέας Νοτίου Ουαλίας μπορεί να παρέχει βοήθεια στα ακόλουθα: • Δέματα με τρόφιμα • Κουπόνια • Πληροφορίες και υποστήριξη σε θέματα υγείας και ευημερίας • Παραπομπές σε άλλες υπηρεσίες

Καθώς αποτελούμε μια άρρηκτα συνδεδεμένη κοινότητα η οποία σχετίζεται άμεσα με τις στενές σχέσεις μεταξύ οικογένειας και φίλων, είναι απόλυτα κατανοητό να νιώθετε αυτή τη στιγμή απομονωμένοι και ευάλωτοι. Εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε χρειάζεται βοήθεια, παρακαλούμε επικοινωνήστε με το Τμήμα Πρόνοιας στο 02 9740 8310 ή στο [cdw.welfare@goc.com.au](mailto:cdw.welfare@goc.com.au).

#### Food and Emergency Relief

The GOC Welfare Service is providing food and assistance for vulnerable people and those directly affected by COVID. We are aware that many are finding themselves in challenging unforeseen circumstances due to lockdown restrictions.

Our Welfare service is equipped in aiding in the following: • Food parcels • Vouchers • Information and support in key health and welfare issues • Referrals to other services

As a closely connected community that usually thrives on interactions, family, and friends, it is understandable at times like these that we find ourselves isolated and vulnerable.

If you or someone you know requires assistance, please contact the Welfare Service on 97408310 | 97406022 or [cdw.welfare@goc.com.au](mailto:cdw.welfare@goc.com.au).

206-210 LAKEMBA STREET, LAKEMBA 2195 AUSTRALIA  
TELEPHONES: (02) 9740 6022, (02) 9740 8310 FAX: (02) 9740 3522



GREEK ORTHODOX COMMUNITY OF NSW LTD

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ Ν.Ν.Ο.

ESTABLISHED 1898

ABN 50 000 018 128

206 – 210 Lakemba Street, Lakemba 2195

Postal Address: P.O. Box 324, Lakemba, NSW 2195

Telephone: (02) 9740 6022 – 9740 6842 Fax: (02) 9740 6362

#### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΤΥΠΟΥ

Η Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα της Νέας Νότιας Ουαλίας, εκφράζει την βαθιά θλίψη και την συμπαράσταση στον ελληνικό λαό για την ανείπωτη τραγωδία που βιώνει, σαν συνέπεια της πρωτοφανούς έκτασης των πυρκαγιών που καίουν απ' άκρη σ' άκρη την ελληνική επικράτεια.

Λόγω αυτής της εθνικής τραγωδίας και της τεράστιας καταστροφής που έπληξε την πατρίδα μας αυτές τις ημέρες, αφήνοντας πίσω της καμένα δάση, σπίτια και νοικοκυριά, η Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα της Νέας Νότιας Ουαλίας αποφάσισε να συντονίσει μια εκστρατεία συγκέντρωσης χρημάτων υπέρ των πυρόπληκτων αδελφών μας.

Για τον σκοπό αυτό έχει ανοιχτεί Τραπεζικός Λογαριασμός στην Delphi Bank με τα κάτωθι στοιχεία, όπου οι ενδιαφερόμενοι θα μπορούν να καταθέτουν απευθείας το χρηματικό ποσό που επιθυμούν.

**Delphi Bank:** BSB: 941200, Account number: 200637044, Account name: "The Greek Orthodox Community of NSW Ltd – Greek Fire Victims Appeal 2021".

**Καλούμε** την εδώ ελληνική παροικία να σταθεί όπως αρμόζει στο ύψος των περιστάσεων και να δείξει έμπρακτα την αλληλεγγύη και συμπαράσταση στους πληγέντες συμπατριώτες μας.

Κατάλογο με όλα τα ονόματα των καταθετών, συμπεριλαμβανομένων και των ανωνύμων, θα δημοσιευθεί στα εδώ μέσα ενημέρωσης και θα αποσταλεί επίσης και στην Αρμόδια Αρχή της Ελλάδας.

**Αριθμός αδείας: NSW Government, Fair Trading - Charitable fundraising number: CFN/24974**

Για περισσότερες πληροφορίες αποταθείτε στο τηλέφωνο (02) 9740 6022 ή στο email: [reception@goc.com.au](mailto:reception@goc.com.au)

Εκ του Διοικητικού Συμβουλίου