

“தனிப்பட்ட
பிரச்சனைகளை
எவ்வாறு
கையாள்வது,”



தோழரே, நான் இந்த மாதம்
வீட்டிற்கு பணம் அனுப்ப
வேண்டும், ஆனால்...



வின், உங்களைப் பார்த்தால்
மனவுளைச்சலோடு இருப்பது
போல தெரிகிறது. நான் கேட்கத்
தயாராக இருக்கிறேன். அல்லது
FAST அதிகாரியிடம் பேச
விரும்புகிறீர்களா?

பேசிக்
கொண்டிருக்கும்போது,
வின்னுக்கு பணம்
அனுப்புவதில் உதவி
தேவை என்பதை FAST
அதிகாரி அறிந்து
கொள்கிறார்.

இந்தச் செயலி... பயன்படுத்த
எளிதானது... மறைக்கப்பட்ட
கட்டணம் இல்லை.



வின்னுடைய மனநிலை
சரியில்லாமல்
இருப்பதால், அதற்கு
உதவ FAST அதிகாரி ஒரு
ACE செவிலியரையும்
ஏற்பாடு செய்தார்.

வணக்கம் வின், எப்படி
இருக்கிறீர்கள்?



மனவுளைச்சலைச்
சமாளிக்கும் திறன் மற்றும்
ஆதரவை எங்கு பெறுவது
என்பதையும் செவிலியர்
வின்னுக்கு கற்பிக்கிறார்.

ஹெல்த்சர்வ்வுக்கு இன்
ஆலோசகர்களிடம் பேச
முயற்சிக்கவும் அல்லது
உங்களுக்கு உடல்நிலை
சரியில்லாமல் இருந்தால்,
அருகில் உள்ள மருத்துவ
நிலையத்திற்குச் செல்லவும்.

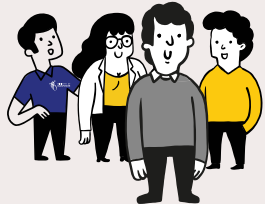


உங்கள் உணர்வுகளை
உங்களுக்குள் அடக்கி வைக்க
வேண்டாம் என்பதை நினைவில்
கொள்ளுங்கள்.

ஆதரவிற்றாக உங்களைச்
சுற்றியுள்ளவர்களை அணுகுவதில்
எந்தத் தப்பும் இல்லை.



உதவியை நாடி
போவதில்
தவறு இல்லை.



பேசுங்கள்

உங்கள் நண்பர்கள், அறை தோழர்கள்,
மேற்பார்வையாளர்கள் அல்லது FAST அதிகாரிகளுடன்

அழையுங்கள்

நீங்கள் சோர்வாக உணர்ந்தால்:
ஹெல்த்சர்வ் (24-மணிநேரம்)

3129 5000

உங்களுக்கு வேலை தொடர்பான
ஆலோசனை தேவைப்பட்டால்:
வெளிநாட்டு ஊழியர்கள் நிலையம் (24-மணிநேரம்)

6536 2692



MINISTRY OF
MANPOWER