



## ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ

ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸੰਬੰਧ ਜਿਸਨਾਲ ਆਤਮ-ਗਿਆਨ,  
ਆਤਮ-ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ  
ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



## ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- > ਪੜ੍ਹਾਈ
- > ਵਿੱਤ
- > ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਣਾ
- > ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ
- > ਸ਼ੋਕ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ
- > ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ
- > ਡਿਪਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ, ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

CDU ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

Equity Services

[https://www.cdu.edu.au/equity\\_services/counselling](https://www.cdu.edu.au/equity_services/counselling) ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ  
(08) 8946 6288 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ **CDU Crisis Support**  
ਨੂੰ **1300 93 33 93** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

