

## 关照您的心理健康

为经济问题而担忧会影响您的心理健康，在您觉得所有事情让你不堪重负时，记住你并不孤单并总有您可以寻求帮助非常重要。每个人都会有感到压力、焦虑或不知所措的时候，在您觉得这些感受难以应对时，家长俱乐部 (Parent Club) 可以为您提供一些建议来帮助照顾好自己的心理健康，并指明您可以从哪里寻求帮助。有很多人都会与您处境相同，所以请不要害怕或不好意思在这些困难的时期寻求帮助。获取有关帮助您关照心理健康的技巧，请访问 [parentclub.scot/mental-health](http://parentclub.scot/mental-health)。

希望迈出寻找工作、育儿服务和福利的第一步，请访问 [parentclub.scot](http://parentclub.scot)



# 难以应对家中的经济压力？ 为您和家人提供的帮助。

家长俱乐部可以帮助提供适合您的，有关获取福利、学习新技能或寻找适合家庭的工作的建议——希望迈出第一步，请访问 [parentclub.scot/money-work](http://parentclub.scot/money-work)



## 适合您家庭的建议

当您因开销的累计，考虑申请您有权享受的福利、迈出进入职场的第一步或寻找增加收入的方法而感到不知所措，家长俱乐部可以为您提供帮助。好消息是，可以为您提供帮助有很多，我们可以引导你找到可以和你谈论此事的人。



## 您可能有资格获得的福利和补助

入手了解自己有权获得的福利和或一次性的付款可能会让您感到压力。您可能认为自己没有资格获得任何额外的经济援助，但总是值得研究一下，因为结果可能会让您感到惊喜。我们可以为您推荐一位值得信赖的顾问，他们可以帮助您找到并申请您和您的家人可以享受的任何福利和补助。所有的建议均会被保密，因此您无需担心失去任何现有的福利。

## 寻找一个适合您的家庭的工作

寻找新工作可能会让人感到不知所措，尤其是当你想找一份既能照顾孩子又能兼顾其他事务的工作时。如果你离开职场时间较长，你可能会对重返职场感到担忧，或者担心自己的技能已经过时。这也可能是你第一次找工作，你不知道从哪里开始。或许你已经有工作，但希望能增加收入。无论你的情况如何，你都不必独自面对，因为有很多支持服务可以帮助你。

## 就业服务

如果你正在考虑寻找工作，但不知道从哪里入手，那么您所在地方政府提供的就业服务会是一个很好的起点。您将会获得为您量身定制的支持服务，他们可以从简历撰写、面试准备到申请工作等所有相关事宜为您提供帮助。他们还可以帮助您申请学院课程、接受培训或获得其他任何有助于你就业的服务。接受这些服务完全出于自愿，因此您不会被迫从事不适合自己的工作。这也意味着，如果您认为这不适合您，您也不会失去任何福利。该服务也为目前有工作并希望增加收入的父母提供支持。

如希望查找您当地的就业服务机构并了解他们如何为您提供帮助，请访问 [parentclub.scot/job](http://parentclub.scot/job)