



**headspace**  
National Youth Mental Health Foundation

Filipino

# tungkol sa headspace

## Sino kami

Nagbibigay kami ng free services para sa mga kabataang 12 hanggang 25 years old at sa kanilang pamilya.

Nag-o-offer kami ng services sa aming mga center nang harapan, sa telepono o sa online.

Masusuportahan ka namin sa:



iyong mental health



iyong physical health



trabaho at pag-aaral



anumang problema na mayroon ka sa droga at alak.

## Paano kami makatutulong

Ang pangangalaga ng iyong wellbeing at mental health ay kasing importante ng pangangalaga ng iyong physical health.

Masusuportahan ka namin kung ikaw ay:



nahihirapan sa paaralan o trabaho



hindi sigurado kung aling kurso ang gusto mong gawin o naghahanap ka ng trabaho



madalas nai-stress, nalulungkot, o nag-aalala



mayroong mga isyu sa physical health



nagkakaproblema sa pagkain o pagtulog.

May mga headspace worker na susuporta sa iyo sa mga mahihirap na panahon sa pamamagitan ng pag-focus sa iyong mga kakayahan at layunin.

Welcome sa amin ang iyong pamilya, at maaari namin silang tulungan sa pagsuporta sa iyo.



**headspace**  
National Youth Mental Health Foundation

## Ano ang mangyayari bago ang first appointment mo

Ang first visit mo ay para malaman kung ang headspace ay tama para sa iyo.

Kung gusto mong makipag-appointment, maaari mo kaming tawagan o mag-email ka sa amin. Ang iyong appointment ay magagawa nang harapan, sa telepono o sa video call.

Kung hindi mo gustong makipag-appointment, maaari kang bumisita sa isa sa aming mga center at hahanap kami ng isang tao para sumuporta sa iyo sa lalong madaling panahon.

### Ang iyong privacy



Ang aming services ay confidential. Ibig sabihin, hindi kami magse-share kaninuman ng iyong personal information o ng anumang sasabihin mo sa amin. Magse-share lamang kami ng information o ng anumang sasabihin mo sa amin kung papayagan mo kaming gawin ito, o upang panatilihin ang isang tao laban sa malubhang pinsala.

Bago ang iyong appointment, hihilingan ka namin na:



Mag-fill in ng registration form o mag-share ng ilang mga detalye



Sagutin ang isang maikling online survey



Makipag-usap sa isang headspace worker tungkol sa:

- iyong nadarama
- mga layunin na maaaring gusto mong maabot

## Paano makikipag-ugnay sa amin

Bisitahin ang aming website:

**headspace.org.au**

Tawagan kami sa:

**1800 650 890**

Humanap ng headspace centre na malapit sa inyo:

**headspace.org.au/online-and-phone-support/connect-with-us**

Makipag-ugnay sa amin sa online



Ang headspace National Youth Mental Health Foundation ay pinopondohan ng Australian Government Department of Health.

