Nepali | नेपाली

हेडस्पेसको बारेमा

हामी को हौं?

हामीले १२ देखि २५ वर्ष उमेरका युवाहरू र तिनीहरूको परिवारका लागि नि:शुल्क सेवाहरू प्रदान गर्छौं।

हामीले व्यक्तिगत रूपमा हाम्रा केन्द्रहरूमा, फोन वा अनलाइन मार्फत सेवाहरू प्रदान गर्छौं।

हामी तपाईंलाई निम्न कुरामा सहायता गर्न सक्छौं:

- तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य
- तपाईंको शारीरिक स्वास्थ्य
- काम र अध्ययन
- मद्यपान र अन्य लागू पदार्थको प्रयोग।

हामीले कसरी सहयोग गर्न सक्छौँ?

आफ्नो सुस्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नु आफ्नो शारीरिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नु जत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

तपाईंको निम्न अवस्थामा हामी सहायता गर्न सक्छौं:

- विद्यालय वा काम मा संघर्ष गर्दै हुनुहुन्छ भने
- कुन विषय पढ्ने भनेर निश्चय गर्न सकिरहनु भएको छैन वा जागिर खोज्दै हुनुहुन्छ भने
- अक्सर तनावमा, दुखी, वा चिन्तित हुनुहुन्छ भने
- कुनै पनि शारीरिक स्वास्थ्य समस्याहरुसँग जुध्दै हुनुहुन्छ भने
- खाना वा सुत्न समस्या छ भने।

तपाईंको कठिन समयमा तपाईंका सबल पक्ष र लक्ष्यहरू केन्द्रित सहयोग गर्न हेडस्पेसका कर्मचारीहरू उपलब्ध छन्।

तपाईंको परिवारलाई पनि स्वागत छ, र हामी तपाईंलाई सहायता दिन उनीहरु लाई सहयोग गर्न सक्छौं।

headspace
National Youth Mental Health Foundation

तपाईंको पहिलो अपोइन्टमेन्ट अघि के हुन्छ

तपाईंको पहिलो भेटघाट तपाईंको लागि हेडस्पेस उपयुक्त छ कि छैन भनेर पत्ता लगाउनको लागि हो।

यदि तपाईं अपोइन्टमेन्ट लिन चाहनुहुन्छ भने, तपाईं हामीलाई फोन वा इमेल गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले व्यक्तिगत रूपमा, फोन वा भिडियो कल मार्फत आफ्नो अपोइन्टमेन्ट लिन सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईं अपोइन्टमेन्ट लिन चाहनुहुन्न भने, तपाईं हाम्रो केन्द्रहरू मध्ये कुनै एकमा आउन सक्नुहुन्छ र हामी तपाईंलाई सकेसम्म चाँडो सहयोग गर्न कोही खोज्नेछौँ।

तपाईंको गोपनीयता

हाम्रा सेवाहरू गोप्य छन्। यसको मतलब हामीले तपाईंको व्यक्तिगत विवरण वा तपाईंले हामीलाई भन्नु भएका कुराहरु अरू कसैसँग साझा गर्दैनौं। तपाईंको विवरण वा तपाईंले हामीलाई भन्नु भएका कुरा तब मात्र साझा गर्छौं जब तपाईंले हामीलाई अनुमति दिनुहुन्छ, वा कसैलाई कुनै गम्भीर हानि बाट सुरक्षित राख्न।

तपाईंको अपोइन्टमेन्ट अघि, हामी तपाईंलाई निम्न कुरा गर्न लगाउछौँ:

- दर्ता फारम भर्न वा केहि विवरण दिन
- छोटो अनलाइन सर्वेक्षण पुरा गर्न
- निम्न विषयका बारे हेडस्पेसका कर्मचारीसँग कुरा गर्नुहोस्:
  - तपाईंले कस्तो महसुस गरिरहनुभएको छ
  - तपाईंले पुरा गर्न चाहनुभएका लक्ष्यहरू।

हामीसँग कसरी जोडिने

हाम्रो वेबसाइटमा जानुहोस्:
headspace.org.au

हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्:
1800 650 890

तपाईंको नजिकैको हेडस्पेस केन्द्र खोज्नुहोस्:
headspace.org.au/online-and-phone-support/connect-with-us

हामीसँग अनलाइन जोडिनुहोस्

हेडस्पेस नेशनल यूथ मेन्टल हेल्थ फाउन्डेशन (National Youth Mental Health Foundation) अष्ट्रेलिया सरकारको स्वास्थ्य विभाग द्वारा वित्त पोषित छ।