Filipino

tungkol sa headspace

Sino kami

Nagbibigay kami ng libreng mga serbisyo para sa mga kabataang may edad na 12 hanggang 25 taong gulang at sa kanilang pamilya.

Nag-aalok kami ng mga harapang serbisyo sa aming mga sentro, sa telepono o sa online.

Maaari ka naming suportahan sa:

- iyong pangkaisipang kalusugan
- iyong pisikal na kalusugan
- trabaho at pag-aaral
- paggamit ng alak at iba pang droga.

Paano kami makatutulong

Ang pangangalaga ng iyong kagalingan at pangkaisipang kalusugan ay kasing importante ng pangangalaga ng iyong pisikal na kalusugan.

Maaari ka naming suportahan 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 nababalisa
- humaharap sa anumang mga isyu sa pisikal na kalusugan
- nagkakaproblema sa pagkain o pagtulog.

Ang mga tauhan ng headspace ay naririto upang suportahan ka sa mga mahihirap na panahon sa pamamagitan ng pagtuon sa iyong mga kakayahan at mithiin.

Malugod naming tatanggapin ang iyong pamilya, at maaari namin silang tulungan sa pagsuporta sa iyo.

headspace
National Youth Mental Health Foundation

Ano ang nangyayari bago ang una mong appointment

Ang una mong pagbisita ay para malaman mo 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 maaaring gawing harapan, sa telepono o sa video call.

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

Ang iyong pagkapribado

Ang aming mga serbisyo ay kumpidensyal. Ibig sabihin, hindi kami magbabahagi sa kaninuman ng iyong personal na impormasyon o ng anumang sasabihin mo sa amin. Magbabahagi lamang kami ng impormasyon o ng anumang sasabihin mo sa amin kung sasabihin mong maaari naming gawin ito, o upang panatilihing ligtas ang isang tao laban sa malubhang pinsala.

Bago ang iyong appointment, hihilingan ka namin na:

- Punan ang isang registration form o magbahagi ng ilang mga detalye
- Sagutin ang isang maikling survey sa online
- Makipag-usap sa isang tauhan ng headspace tungkol sa:
  - iyong nadarama
  - mga mithiin na maaaring gusto mong pagtuunan.

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 Kagawaran ng Kalusugan ng Pamahalaang Australya.