



headspace

National Youth Mental Health Foundation



Vietnamese | Tiếng Việt

giới thiệu về headspace

Chúng tôi là ai

Chúng tôi cung cấp dịch vụ miễn phí cho thanh thiếu niên từ 12 đến 25 tuổi và gia đình của họ.

Chúng tôi cung cấp dịch vụ trực tiếp tại các trung tâm, qua điện thoại hoặc trực tuyến.

Chúng tôi có thể hỗ trợ bạn với:



sức khỏe tinh thần



sức khỏe thể chất



việc làm và học tập



việc sử dụng rượu bia và ma túy khác.

Chúng tôi có thể giúp thế nào

Chăm sóc cho an sinh và sức khỏe tâm thần cũng quan trọng như việc chăm sóc sức khỏe thể chất của bạn.

Chúng tôi có thể hỗ trợ nếu bạn đang:



gặp khó khăn ở trường học hoặc nơi làm việc



không chắc bạn muốn theo học khóa học nào hoặc đang tìm kiếm việc làm



thường xuyên căng thẳng, buồn bã, hoặc lo lắng



đối mặt với vấn đề sức khỏe thể chất



có vấn đề về ăn uống hoặc giấc ngủ.

Nhân viên của headspace sẵn sàng hỗ trợ bạn trong những thời điểm khó khăn bằng cách tập trung vào điểm mạnh và mục tiêu của bạn.

Gia đình bạn luôn được chào đón, và chúng tôi có thể giúp họ hỗ trợ bạn.



Điều gì sẽ xảy ra trước cuộc hẹn đầu tiên của bạn

Cuộc hẹn đầu tiên là để bạn có thể tìm hiểu xem headspace có phù hợp với bạn không.

Nếu muốn đặt hẹn, bạn có thể gọi điện hoặc gửi email cho chúng tôi. Bạn có thể có cuộc hẹn gặp mặt trực tiếp, qua điện thoại hoặc qua cuộc gọi video.

Nếu bạn không muốn đặt hẹn, bạn có thể đến một trong các trung tâm của chúng tôi và chúng tôi sẽ tìm người hỗ trợ bạn ngay khi có thể.

Quyền riêng tư của bạn



Dịch vụ của chúng tôi là bảo mật. Điều này có nghĩa là chúng tôi sẽ không chia sẻ thông tin cá nhân của bạn hoặc những gì bạn nói với chúng tôi cho bất kỳ ai khác. Chúng tôi chỉ chia sẻ thông tin của bạn hoặc những gì bạn nói với chúng tôi nếu bạn cho phép, hoặc để bảo vệ ai đó khỏi những tổn hại nghiêm trọng.

Trước cuộc hẹn, chúng tôi sẽ yêu cầu bạn:



Điền vào mẫu đăng ký hoặc chia sẻ một số thông tin



Thực hiện một cuộc khảo sát ngắn trên mạng



Nói chuyện với một nhân viên của headspace về:

- bạn cảm thấy thế nào
- các mục tiêu bạn có thể muốn đạt được.

Cách kết nối với chúng tôi

Truy cập trang mạng của chúng tôi:
headspace.org.au

Gọi cho chúng tôi:
1800 650 890

Tìm một trung tâm của headspace gần bạn:
headspace.org.au/online-and-phone-support/connect-with-us

Kết nối với chúng tôi trên mạng

