headspace
National Youth Mental Health Foundation

Tagalog

ang headspace ay nandito para makatulong

Ang **headspace** ay isang walang bayad o may mababang halaga na serbisyo ng kalusugan sa pag-iisip para sa mga kabataang may 12-25 na taong gulang

Ang **headspace** ay nagbibigay ng impormasyon at suporta sa mga kabataan at kanilang kapamilya at kaibigan sa apat na mga mahalagang usapin:

- kalusugan sa pag-iisip
- kalusugan sa katawan at sekswal
- trabaho, eskwela at pag-aaral
- alak at ibang mga bawal na gamot

1/4

Isa sa bawat 4 na kabataan ay may problema sa kalusugan ng pag-iisip. Maaaring mahirap malaman kung ang isang kabataan ay nangangailangan ng tulong sa kanilang kalusugan ng pag-iisip, ngunit may mga palatandaan na maaaring nagpapakita na sila ay may mga problema, katulad ng:

- pag-iwas sa mga gawain na dati nilang gusto
- pagbabago sa kanilang gana sa pagkain at oras ng pagtulog
- pagiging madaling maiirita o magagalit
- parang masyadong natataranta, nag-aalala o nalulungkot na walang kadahilanan
- nahihirapang magpokus ng isip o motibasyon
- nagkakaroon ng hindi mabuti, nakakabahala o hindi pangkaraniwang iniisip
- nalaman na ang kanilang kakayahan sa eskwela, TAFE, pamantasan o trabaho ay hindi kasing-husay sa nakaraan o sa inaasahan
- pakikisali sa mga delikadong gawain na dating iniiwasan, katulad ng paggamit sa mga druga o sobrang pag-inum ng alak.

Ang tamang suporta ay maaaring makatulong sa isang kabataan na makabalik sa magandang landas sa eskwela, trabaho at sa kanilang mga ugnayang personal at pampamilya.

Para sa impormasyon at suporta:

Bisitahin ang **headspace.org.au**.

Para sa pagpapayo online o telepono:

Bisitahin ang **eheadspace.org.au**
o tumawag sa **1800 650 890**

Upang makausap ang isang trabahador ng headspace tungkol sa isang kabataan:

Tumawag sa inyong lokal na **headspace** centre. May mga **headspace** centres na nagkalat sa buong Australya. Bisitahin ang **headspace.org.au** upang malaman ang lokasyon ng pinakamalapit na centre.

Kung kinakailangan ninyong makipag-usap sa inyong wika, tumawag sa Translating and Interpreting Service (TIS National) sa **131 450** and sabihin ang wikang kinakailangan ninyo.

Nirerespeto ng **headspace** ang karapatang pangpridado ng isang kabataan, ngunit kapag sa pagkakatantiya namin ay nanganganib ang kaligtasan ng isang kabataan o ibang tao, ipapabahagi namin ang impormasyon sa mga nararapat na taong magsusuporta. Para sa dagdag na impormasyon, mangyari pong makipag-usap sa isang trabahador ng **headspace**.

Ang headspace ay hindi isang pang-emerhensyang serbisyo

Kung kayo o isang kabataan na nangangailangan kaagad ng suporta o tulong pang-medikal, tawagan ang:

- Emergency Service: 000
- Lifeline: 13 11 14
- Kids Helpline: 1800 55 1800

Ang **headspace** National Youth Mental Health Foundation ay pinondohan ng Department of Health ng Pamahalaang Australyano