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 panatilihing ligtas 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.