Hindi | हिन्दी

headspace के बारे में

हम कौन हैं

हम 12 से 25 साल की आयु के युवाओं और उनके परिवारों को नि:शुल्क सेवाएँ प्रदान करते हैं।

हम अपने केन्द्रों पर आमने-सामने, फोन पर या ऑनलाइन तरीके से सेवाओं की पेशकश करते हैं।

हम निम्नलिखित के साथ आपकी सहायता कर सकते हैं:

- आपका मानसिक स्वास्थ्य
- आपका शारीरिक स्वास्थ्य
- काम और पढ़ाई
- शराब और अन्य नशीले पदार्थों का प्रयोग।

हम कैसे सहायता कर सकते हैं

अपने कल्याण और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि अपने शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना।

हम आपकी सहायता कर सकते हैं यदि:

- आपको स्कूल या काम पर मुश्किल आ रही है
- आपको पक्का पता नहीं है कि आप कौन सा कोर्स करना चाहते हैं या फिर आप नौकरी की तलाश कर रहे हैं
- आप अक्सर तनावग्रस्त, उदास, या चिंतित रहते हैं
- आप किन्हीं शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे हैं
- आपको खाने-पीने या सोने में कठिनाई आती है।

headspace के कर्मचारी आपकी क्षमताओं और लक्ष्यों पर ध्यान केन्द्रित करके कठिन समय में आपकी सहायता के लिए उपलब्ध हैं।

आपके परिवार का स्वागत है, और आपका समर्थन करने में हम उनकी मदद कर सकते हैं।

headspace
National Youth Mental Health Foundation

आपके पहले अपॉइंटमेंट से पहले क्या होता है

आपकी पहली मुलाकात आपको यह पता लगाने के लिए है कि क्या headspace आपके लिए उपयुक्त है।

यदि आप अपॉइंटमेंट बुक करना चाहते हैं, तो आप हमें कॉल या ई-मेल कर सकते हैं। आप अपनी अपॉइंटमेंट आमने-सामने, फोन पर या वीडियो कॉल पर कर सकते हैं।

यदि आप अपॉइंटमेंट बुक नहीं करना चाहते हैं, तो आप हमारे किसी केन्द्र में आ सकते हैं और जितनी जल्दी संभव होगा हम आपकी सहायता करने के लिए किसी को खोजेंगे।

आपकी गोपनीयता

हमारी सेवाएँ गोपनीय हैं। इसका यह अर्थ है कि हम आपकी निजी जानकारी को या आप हमें जो बताते हैं उसे किसी के साथ साझा नहीं करेंगे। हम आपकी जानकारी को या आप जो हमें बताते हैं उसे केवल तभी साझा करते हैं यदि आप हमें ऐसा करने की अनुमति देते हैं, या फिर यदि किसी को गंभीर नुकसान से सुरक्षित रखने के लिए ऐसा करना पड़ता है तो।

आपकी अपॉइंटमेंट से पहले, हम आपसे निम्नलिखित करने के लिए कहेंगे:

- रजिस्ट्रेशन फॉर्म भरना या कुछ विवरण साझा करना
- एक छोटा ऑनलाइन सर्वेक्षण करना
- headspace के कर्मचारी से निम्नलिखित के बारे में बात करें:
  - आप कैसा महसूस कर रहे हैं
  - आप किन लक्ष्यों पर काम करना चाह सकते हैं।

हमसे कैसे जुड़ें

हमारी वेबसाइट पर जाएँ:
headspace.org.au

हमें फोन करें:
1800 650 890

अपने करीब किसी headspace केन्द्र का पता लगाएँ:
headspace.org.au/online-and-phone-support/connect-with-us

हमसे ऑनलाइन रूप से जुड़ें

headspace नेशनल यूथ मेंटल हेल्थ फाउंडेशन को ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य विभाग द्वारा वित्त-पोषण प्राप्त है।