

हैडस्पेस

हम यह सुनिश्चित करने के लिए वचनबद्ध हैं कि हमारी मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती की सेवाएँ ऑस्ट्रेलिया के सांस्कृतिक और भाषा के आधार पर विविध समुदायों को उपलब्ध हों। हमारे कर्मचारी आपके मानसिक स्वास्थ्य की देख-भाल करने में आपकी संस्कृति के अनुरूप सेवाएँ प्रदान करने के लिए प्रशिक्षित हैं।

हैडस्पेस कैसे काम करता है?

हैडस्पेस 12-25 वर्ष के युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के मामलों में जल्दी से जल्दी कार्रवाई करने के लिए एक निःशुल्क सेवा है। हैडस्पेस के हमारे केंद्र उन युवाओं के लिए एक ही स्थान पर सारी सेवाएँ प्रदान करते हैं जिन्हें कई परेशानियाँ हो सकती हैं जिन्हें सुलझाने के लिए उन्हें किसी की सहायता की आवश्यकता हो सकती है। हम मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य (इसमें सेक्स संबंधी स्वास्थ्य शामिल है), मदिरापान और नशीले पदार्थों के इस्तेमाल और काम तथा पढ़ाई संबंधी सहायता कर सकते हैं।

मैं हैडस्पेस की सेवाएँ कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

हैडस्पेस की सेवाएँ व्यक्तिगत रूप से और कुछ सेवाएँ फ़ोन और वीडियो परामर्श के रूप में उपलब्ध हैं।

हैडस्पेस की हमारी सेवाओं के बारे में अधिक जानकारी के लिए marathonhealth.com.au/headspace पर जाएँ या हमारे सेंटर से सीधे संपर्क करें:

- हैडस्पेस बाथर्स्ट – 6338 1100 पर फ़ोन करें या hs.bathurst@marathonhealth.com.au पर ईमेल करें
- हैडस्पेस डब्बो – 5852 1900 पर फ़ोन करें या hs.dubbo@marathonhealth.com.au पर ईमेल करें
- हैडस्पेस काऊरा – 6341 5800 पर फ़ोन करें या hs.cowra@marathonhealth.com.au पर ईमेल करें
- हैडस्पेस ओरेंज – 6369 9300 पर फ़ोन करें या hs.orange@marathonhealth.com.au पर ईमेल करें

हैडस्पेस के स्वस्थ रहने के 7 नुस्खे

1. जीवन का मज़ा लें
2. ख़राब समय से निपटने के लिए कुशलताएँ हासिल करें
3. अन्य लोगों से जुड़े रहें
4. पौष्टिक भोजन करें
5. शारीरिक रूप से सक्रिय रहें
6. पूरी नींद सोएँ
7. मदिरापान और अन्य नशीले पदार्थों का सेवन कम करें

मैराथन हैल्थ के बारे में

हैडस्पेस बाथर्स्ट, काऊरा, डब्बो और ओरेंज, मुख्य एजेंसी मैराथन हैल्थ द्वारा चलाए जाते हैं। मैराथन हैल्थ एक लाभ न कमाने वाली पंजीकृत कल्याण संस्था है जो समुदायों को बेहतर स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के माध्यम से फलने-फूलने देने का सपना रखती है। हम उन गिने-चुने स्वास्थ्य संगठनों में से एक हैं जो मुख्य रूप से ग्रामीण ऑस्ट्रेलिया में काम करते हैं और जिनका मुख्य उद्देश्य समुदायों के साथ भागीदारी द्वारा स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती की सेवाएँ विकसित और प्रदान करना है। लोगों को उच्च कोटी की स्वास्थ्य सेवाएँ बराबर उपलब्ध होनी चाहिए, चाहे वे कहीं भी रहने का चुनाव करें, हम जोश सहित इस बात की पैरवी करते हैं।