ഹെഡ്സ്പേസ്

മാനസികാരോഗ്യവും ക്ഷേമവും ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനുള്ള സേവനങ്ങൾ ഓസ്ട്രേലിയയിലെ ഭാഷാ-സാംസ്കാരിക ബഹുസ്വര സമൂഹത്തിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുന്നു എന്നുറപ്പാക്കാൻ ഞങ്ങൾ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരാണ്. നിങ്ങളുടെ മാനസിക സൗഖ്യം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനായി, സംസ്കാരത്തിന് അനുയോജ്യമായ രീതിയിലുള്ള സേവനങ്ങൾ നൽകാൻ ഞങ്ങളുടെ ജീവനക്കാർക്ക് പരിശീലനം ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്

എങ്ങനെയാണ് ഹെഡ്സ്പേസ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്?

12-25 പ്രായവിഭാഗത്തിലുള്ള ചെറുപ്പക്കാർക്ക് സൗജന്യ മാനസികാരോഗ്യ-സൗഖ്യ സേവനമാണ് ഹെഡ്സ്പേസ് നൽകുന്നത്.

നിരവധി പ്രശ്നങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ചെറുപ്പക്കാർക്ക് അത് മറികടക്കുന്നതിന് പിന്തുണ ലഭ്യമാക്കുന്നതിനുള്ള ഏകജാലക സംവിധാനമാണ് ഹെഡ്സ്പേസ് കേന്ദ്രങ്ങൾ. മാനസികാരോഗ്യം, ശാരീരികാരോഗ്യം (ലൈംഗികാരോഗ്യം ഉൾപ്പെടെ), മദ്യം-മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗം, പഠനവും ജോലിയും സംബന്ധിച്ചുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയിലെല്ലാം ഞങ്ങൾ സഹായം നൽകും.

ഹെഡ്സ്പേസ് സേവനം എങ്ങനെ ലഭിക്കും?

ഹെഡ്സ്പേസ് കേന്ദ്രങ്ങളിൽ നിന്ന് നേരിട്ട് സേവനങ്ങൾ ലഭിക്കും. ചില സേവനങ്ങൾ ഫോൺ മുഖേനയോ വീഡിയോ മുഖേനയോ ലഭ്യമാണ്.

ഹെഡ്സ്പേസ് സേവനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് marathonhealth.com.au/headspace സന്ദർശിക്കുകയോ, താഴെ പറയുന്ന കേന്ദ്രങ്ങളിലൊന്നിനെ നേരിൽ ബന്ധപ്പെടുകയോ ചെയ്യുക

- **ഹെഡ്സ്പേസ് ബാഥേഴ്സ്റ്റ്** - 6338 1100 വിളിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ hs.bathurst@marathonhealth.com.au ൽ ഇമെയിൽ ചെയ്യുക
- **ഹെഡ്സ്പേസ് ഡബ്ബോ** - 5852 1900 വിളിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ hs.dubbo@marathonhealth.com.au ൽ ഇമെയിൽ
- **ഹെഡ്സ്പേസ് കൗറ** - 6341 5800 വിളിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ hs.cowra@marathonhealth.com.au ൽ ഇമെയിൽ ചെയ്യുക
- **ഹെഡ്സ്പേസ് ഓറഞ്ച്** - 6369 9300 വിളിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ hs.orange@marathonhealth.com.au ൽ ഇമെയിൽ ചെയ്യുക

മാനസികക്ഷേമം ഉറപ്പാക്കാൻ 7 പൊടിക്കൈകൾ

1. ജീവിതം ആസ്വദിക്കുക
2. പ്രതിസന്ധി ഘട്ടങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന നൈപുണ്യങ്ങൾ സ്വന്തമാക്കുക
3. മറ്റുള്ളവരുമായി നല്ല ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുക
4. നല്ല ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
5. സജീവമായിരിക്കുക
6. ആവശ്യത്തിന് ഉറങ്ങുക
7. മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും ഉപയോഗിക്കുന്നത് കുറയ്ക്കുക

മാരത്തോൺ ഹെൽത്തിനെക്കുറിച്ച്

മാരത്തോൺ ഹെൽത്ത് എന്ന ഏജൻസിയാണ് ബാഥേഴ്സ്റ്റ്, കൗറ, ഡബ്ബോ, ഓറഞ്ച് എന്നിവിടങ്ങളിലെ ഹെഡ്സ്പേസ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ നയിക്കുന്നത്. സമൂഹത്തിൽ മികച്ച ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും ഉറപ്പാക്കാൻ സഹായിക്കുക എന്ന ആശയത്തോടെ, ലാഭേച്ഛയില്ലാതെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു അംഗീകൃത ജീവകാരുണ്യസ്ഥാപനമാണ് മാരത്തോൺ ഹെൽത്ത്. സാമൂഹ്യ പങ്കാളിത്തത്തോടെ ആരോഗ്യ-ക്ഷേമ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുന്നതും ലഭ്യമാക്കുന്നതും ലക്ഷ്യമിട്ട്, ഉൾനാടൻ ഓസ്ട്രേലിയ കേന്ദ്രീകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്ന അപൂർവം സ്ഥാപനങ്ങളിലൊന്നാണ് ഞങ്ങൾ. എവിടെ ജീവിക്കുന്നവർക്കും ഒരേ ഗുണനിലവാരമുള്ള ആരോഗ്യസേവനങ്ങൾ ലഭിക്കണം എന്ന ലക്ഷ്യത്തിനു വേണ്ടിയാണ് ഞങ്ങൾ ശ്രമിക്കുന്നത്.

മാരത്തോൺ ഹെൽത്ത് എന്ന ഏജൻസിയാണ് ബാഥേഴ്സ്റ്റ്, കൗറ, ഡബ്ബോ, ഓറഞ്ച് എന്നിവിടങ്ങളിലെ ഹെഡ്സ്പേസ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ നയിക്കുന്നത്. ഓസ്ട്രേലിയൻ സർക്കാരിന്റെ PHN പദ്ധതിയിലൂടെ, വെസ്റ്റേൺ NSW PHN ഫണ്ടിംഗ് ഇതിന് ലഭിക്കുന്നുണ്ട്.