

हेडस्पेस

अस्ट्रेलियामा सांस्कृतिक र भाषिक विविधता रहेका समुदायहरूका लागि हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य र स्वस्थता सेवाहरू उपलब्ध रहेको सुनिश्चित गर्न हामी प्रतिबद्ध रहेका छौं। तपाईंको मानसिक स्वस्थता कायम राख्न तपाईंका लागि सांस्कृतिक रूपमा उपयुक्त रहने सहायता प्रदान गर्न हाम्रा कर्मचारीहरू प्रशिक्षित रहेका छन्।

हेडस्पेस ले कसरी काम गर्छ?

हेडस्पेस ले १२ - २५ वर्ष उमेरका युवायुवतीहरूका लागि समस्याका संकेत देखिन सुरुहुने बित्तिकै निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्य र स्वस्थता सेवा प्रदान गर्दछ।

हाम्रा हेडस्पेस केन्द्रहरूले विभिन्न प्रकारका समस्याहरूको सामना गरिरहेका युवायुवतीहरूलाई उक्त अवस्थाको सामना गर्न एकै स्थानमा सबै प्रकारका सहायता उपलब्ध रहने स्थलको रूपमा काम गर्दछन्। हामीले मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य (यौन स्वास्थ्य लगायत), मदिरा र अन्य लागूपदार्थ, वा काम र पढाईमा पनि सहायता प्रदान गर्न सक्दछौं।

मैले हेडस्पेसको प्रयोग कसरी गर्नसक्छु?

हेडस्पेसका सेवाहरू व्यक्तिगत रूपमा कसैलाई भेटेर प्रयोग गर्न सकिन्छ र केहि सेवाहरू चाहिं फोन वा भिडियो परामर्श मार्फत पनि उपलब्ध रहेका छन्।

हेडस्पेसका सेवाहरूबारे थप जानकारीका लागि, [MARATHONHEALTH.COM.AU/HEADSPACE](https://marathonhealth.com.au/headspace) मा हेर्नुहोस् वा सिधै सेवा केन्द्रलाई नै सम्पर्क गर्नुहोस्:

- हेडस्पेस बाथहर्स्ट - फोन 6338 1100 वा इमेल hs.bathurst@marathonhealth.com.au
- हेडस्पेस डब्बो - फोन 5852 1900 वा इमेल hs.dubbo@marathonhealth.com.au
- हेडस्पेस काउरा - फोन 6341 5800 वा इमेल hs.cowra@marathonhealth.com.au
- हेडस्पेस अरेन्ज - फोन 6369 9300 वा इमेल hs.orange@marathonhealth.com.au

स्वस्थ मानसिक अवस्थाका लागि ७ सुझाव

1. केहि गर्न सुरु गर्नुहोस्
2. कठिन परिस्थितिका लागि केहि सीप सिक्नुहोस्
3. सम्बन्ध बाँध्नुहोस्
4. स्वस्थ खानुहोस्
5. सकृय रहनुहोस्
6. निन्द्रा पूरा गर्नुहोस्
7. मदिरा र अन्य लागू पदार्थको प्रयोगलाई कम गर्नुहोस्

म्याराथोन हेल्थ बारे

हेडस्पेस बाथहर्स्ट, काउरा, डब्बो र अरेन्जका केन्द्रहरूको संचालनमा म्याराथोन हेल्थ नामक एजेन्सी द्वारा नेतृत्वदायी भूमिका निभाइएको छ। म्याराथोन हेल्थ एक गैर-नाफामुलक च्यारिटीको रूपमा दर्ता भएको संस्था हो जसको लक्ष्य भनेको समुदायहरूको स्वास्थ्य र स्वस्थतामा सुधार ल्याउदै उनीहरूलाई आफ्नो विकासमा सहयोग पुर्याउनु हो। हामी ग्रामिण अस्ट्रेलियामा रहेका एकदमै कम स्वास्थ्य संस्थाहरू मध्येका एक हौं जसको मूल लक्ष्य भनेकै समुदायहरूसंगको साझेदारीमा स्वास्थ्य र स्वस्थता सेवाहरूको विकास र प्रदान गर्नु हो। मानिसहरू जहाँ बस्ने भएतापनि उनीहरूले गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवाको समान अवसर पाउनुपर्ने बारे हामी एक कटिबद्ध अभियन्ता हौं।