

头脑空间

我们致力于确保澳大利亚的文化与语言多样性社区能够获得我们的精神健康服务。我们的员工受过培训,可为您提供文化适宜的服务,支持您的精神健康。

头脑空间如何运作?

头脑空间是一项免费的早期干预精神健康服务,面向12到25岁的青少年。

我们的头脑空间中心为青少年提供一站式服务,他们可能事务繁杂,需要有人帮助他们渡过难关。我们可以在精神健康、身体健康(包括性健康)、酒精和其他药物问题或工作和学习支持方面提供帮助。

如何获得头脑空间服务?

可以面对面获得头脑空间服务,有些服务可以通过电话和视频咨询。

有关头脑空间服务的更多信息,请访问marathonhealth.com.au/headspace或直接与中心联系:

- **头脑空间Bathurst中心**——请致电6338 1100或发电子邮件至hs.bathurst@marathonhealth.com.au
- **头脑空间Dubbo中心**——请致电5852 1900或发电子邮件至hs.dubbo@marathonhealth.com.au
- **头脑空间Cowra中心**——请致电6341 5800或发电子邮件至hs.cowra@marathonhealth.com.au
- **头脑空间Orange中心**——请致电6369 9300或发电子邮件至hs.orange@marathonhealth.com.au

7个让您精神更健康的方法

1. 积极投入生活
2. 学习应对艰难时期的技能
3. 建立联系
4. 健康饮食
5. 保持运动
6. 充足睡眠
7. 减少酒精和其他药物的摄入

关于Marathon Health

头脑空间Bathurst、Cowra、Dubbo和Orange中心由牵头机构Marathon Health运营。Marathon Health是一个非营利性的注册慈善组织,旨在通过改善身心健康使社区蓬勃发展。我们是为数不多的主要设在澳大利亚乡村地区的卫生组织之一,核心目标是与社区合作开发和提供健康服务。我们积极倡导人们无论居住在哪里都能平等获得高质量的医疗服务。