

# headspace

Kami ay masigasig na tumitiyak na ang aming mga serbisyo sa pangkaisipang kalusugan at kapakanan ay makakamtan ng mga komunidad na magkakaiba ang kultura at wika sa Australya. Ang aming mga kawani ay sinanay sa pagbibigay ng mga serbisyong naaangkop sa kultura na maaaring suportahan ka sa iyong pangkaisipang kalusugan.

## Paano gumagana ang “headspace”?

Ang “headspace” ay isang libre na serbisyo sa maagang namamagitan sa kalusugan ng pag-iisip at kabutihan para sa mga kabataan na may edad 12-25 na taon.

Ang aming mga sentro ng headspace ay kumikilos bilang isang hintuang tindahan (one-stop shop) para sa mga kabataan na maaaring mayroong maraming gustong gagawin at nangangailangan ng isang tao na makakatulong na magawa ang mga ito. Maaari kaming makatulong sa kalusugan ng isip, kalusugan sa katawan (kabilang ang kalusugang sekswal), alak at iba pang mga droga o pagsuporta sa trabaho at pag-aaral.

## Paano ko magagamit ang “headspace”?

ang mga serbisyo ng headspace ay makukuha nang personal at ang ilan ay magagamit sa pamamagitan ng pagkunsulta sa telepono at video.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa aming mga serbisyo sa headspace, bisitahin ang [marathonhealth.com.au/headspace](http://marathonhealth.com.au/headspace) o direktang makipag-ugnayan sa aming sentro:

- **headspace Bathurst** – tumawag sa 6338 1100 o mag-email sa [hs.bathurst@marathonhealth.com.au](mailto:hs.bathurst@marathonhealth.com.au)
- **headspace Dubbo** – tumawag sa 5852 1900 o mag-email sa [hs.dubbo@marathonhealth.com.au](mailto:hs.dubbo@marathonhealth.com.au)
- **headspace Cowra** – tumawag sa 6341 5800 o mag-email sa [hs.cowra@marathonhealth.com.au](mailto:hs.cowra@marathonhealth.com.au)
- **headspace Orange** – tumawag sa 6369 9300 o mag-email sa [hs.orange@marathonhealth.com.au](mailto:hs.orange@marathonhealth.com.au)

## 7 tips para sa isang malusog na headspace

1. Makisali sa pamumuhay
2. Matuto ng mga kasanayan para sa mga tag-hirap na panahon
3. Makipag-ugnay
4. Kumain ng maayos
5. Manatiling aktibo
6. Matulog ng sapat
7. Bawasan ang alak at iba pang mga droga

## Tungkol sa Marathon Health

Ang headspace Bathurst, Cowra, Dubbo at Orange ay pinamamahalaan ng nangungunang ahensiya na Marathon Health. Ang Marathon Health ay isang hindi tumutubo (not-for-profit), na nakarehistrong kawanggawa na may pananaw ng pagbibigay-daan sa mga komunidad na umunlad sa pamamagitan nang pinahusay na kalusugan at kapakanan. Kami ay isa sa ilang mga samahang pangkalusugan na kadalasang nasa mga kanayunan ng Australya na may pangunahing hangarin na paunlarin at maihatid ang mga serbisyong pangkalusugan at kapakanan sa pamamagitan ng pakikipagsosyo sa mga komunidad. Kami ay masidhing tagapagtaguyod sa pantay na paggamit sa mga de-kalidad na serbisyong pangkalusugan para sa mga tao saan man sila gustong manirahan.