

# Tungkol sa Medicare Mental Health Check In

Ang Medicare Mental Health Check In ay isang libreng serbisyo ng Pamahalaan ng Australya na para sa mga taong 16 na taong gulang at mahigit pa na naninirahan sa Australya. Ito ay isang serbisyong digital na nagbibigay ng suportang batay sa ebidensya mula sa mga sinanay na praktisyoner, tumutulong sa mga tao na magkaroon ng mga praktikal na kasanayan para pamahalaan at pabutihin ang kanilang kalusugang pangkaisipan at kagalingan.

Hindi mo kailangan ng diyagnosis o referral para maka-access sa Medicare Mental Health Check In. Ni hindi mo kailangang malaman kung ano talaga ang iyong nadarama. Kailangan lang na medyo mas nahihirapan kang kayanin ang mga bagay-bagay kaysa karaniwan.

Ang Medicare Mental Health Check In ay bahagi ng mas malawak na hanay ng mga serbisyo na iniaalok bilang bahagi ng [Medicare Mental Health](#).

## Ano ang Medicare Mental Health Check-in

Ang Medicare Mental Health Check In ay isang pambansang serbisyong digital na nag-aalok ng maagap na suporta para sa mga tao na nagsisimulang makaranas ng mga paghamon ng kalusugang pangkaisipan. Nilalayon ng serbisyo na mailagay ang mga tao sa tamang antas ng pangangalaga sa tamang oras. Nag-aalok ito ng suporta na:

- lubusang libre, wala kang babayaran sa anumang yugto
- maa-access, kaya maaari mong gamitin ito sa online saan ka man naroroon
- batay sa ebidensya, gumagamit ng mga paraan na napatunayang nakakatulong
- ginabayan ng mga sinanay na praktisyoner para mabigyan ka ng karagdagang suporta.

Ito ay simple at madaling makuha. Nag-aalok ito ng praktikal na suporta para tulungan ang mga tao na mamahala ng mga karaniwang hamon tulad ng pag-aalala, pagkabalisa, o hindi magandang lagay ng kalooban – bago lumala ang mga alalahaning ito.

Gumagamit ito ng ligtas at batay sa ebidensyang paraan na tinatawag na Low-intensity Cognitive Behavioural Therapy (LiCBT) na kilala sa kahusayan nitong tumulong sa pamamahala ng mga sintomas at pagkakaroon ng kontrol.

## Tungkol sa aming mga programa

Ang Medicare Mental Health Check In ay nag-aalok ng mga programang may istruktura kung saan makakaugnay ka sa isang sinanay na praktisyoner na gagabay sa iyo sa pamamagitan ng mga tool at mapagkukunan na batay sa ebidensya na nakatuon sa mga praktikal na kasanayang magagamit mo sa pang-araw-araw na buhay at mga paraan ng pagkaya sa mga karaniwang hamon.

Simula sa **huling bahagi ng Mayo 2026**, magiging available din ang mga programang gagabayan ng sarili (self-guided programs), na mas maibabagay sa iyo at makakapagpasya kang magtrabaho nang sarili mo at sa iyong sariling bilis, na may opsyon para makipag-ugnayan sa isang sinanay na praktisyoner kung pipiliin mong gawin ito.

Maaari mo ring galugarin ang mga kapaki-pakinabang na impormasyon tungkol sa iba't ibang paksa sa site na ito na makakatulong sa iyo na madamang mas may-katwiran at may-kaalaman ka.

Ang mga programa ay karaniwang tumatagal ng mga 6 na linggo. Sa bawat yugto ng programa, maaaring matuto ka kung paano:

- hatiin ang mga gawain sa maliliit, mapapamahalaan na mga hakbang
- pakalmahin ang iyong katawan sa pamamagitan ng mabagal, tuluy-tuloy na paghinga
- abalahin ang pag-aalala o labis na pag-iisip
- lumikha ng mga simpleng gawain na sumusuporta sa iyong kagalingan
- malumanay na harapin ang mga bagay na iniiwasan mo
- gumamit ng mga paraang pampanatag kapag nalulula ka na sa mga bagay-bagay
- bumuo ng maliliit na gawi na makakatulong na madama mong ikaw ang mas may kontrol.

Ang layon ay tungkol sa maliliit at makakamit na mga hakbang, hindi ang pagtulak sa lampas ng iyong makakayanan.

## Ano ang maaaring madama sa paggamit ng programa

Ang mga programa sa Medicare Mental Health Check In ay idinisenyo para maging simple at mapapamahalaan, kahit na ang buhay ay hindi ganoon.

Bawat programa ay nakatuon sa isang partikular na kasanayan o ideya. Maaari mong bisitahing muli ang mga ito kapag kailangan mo. Maaari mo ring i-print ang mga aktibidad at mapagkukunan para magamit sa online at itabi ang mga ito para magamit sa ibang pagkakataon.

## Mental Health Check In

Lahat ng programa ay may tulong ng praktisyoner hanggang sa makapag-alok kami ng mga opsyong self-guided program (sa huling bahagi ng Mayo 2026) Nangangahulugan ito na isang sinanay na praktisyoner ng Medicare Mental Health Check In ang susuporta sa iyo sa buong programa. Kukumustahin ka niya nang madalas sa pamamagitan ng telehealth, tawag sa video o telepono, gagabayan ka sa mga yugto, pananatilihin kang nakatutok sa gagawin, at susuporta sa iyo sa paggamit ng mga kasanayan sa pang-araw-araw na buhay.

Maaari kang:

- magtakda ng isa o dalawang maliliit na layunin
- matuto ng bagong kasanayan bawat linggo
- magpraktis ng mga pamamaraan sa pagitan ng mga sesyon
- makapansin ng maliliit na pagpapabuti habang nagsisimulang maging mas magaan ang mga bagay-bagay
- bumuo ng tiwala sa paraan kung paano mo pinangangalagaan ang iyong kagalingan.

Ito ay hindi tungkol sa paggawa nang perpekto sa lahat ng bagay. Ito ay tungkol sa pagsasagawa ng mga bagay nang paisa-isa.

## Sino ang matutulungan ng Medicare Mental Health Check In

Ang impormasyon sa pahinang ito at ang mga programa ay makakatulong kung ikaw ay:

- nakakadama ng stress o mga pabigat
- nag-aalala nang higit pa kaysa karaniwan
- nakakaranas ng higit na pagkabalisa o hindi mabuting lagay ng kalooban
- nahihirapang manatiling may motibasyon
- lupaypay, pagod o may emosyonal na kapaguran
- nahihirapang gawin ang mga karaniwang nakagawian
- nangangailangan ng suporta bago pa maging mas mahirap ang mga bagay-bagay.

Hindi mo kailangan ng diyagnosis para gamitin ang mga programa sa Medicare mental Health Check In.

# Ano ang hindi magagawa ng Medicare Mental Health Check In

Mahalagang maunawaan kung ano ang hindi maibibigay ng serbisyong ito.

Ang Medicare Mental Health Check In ay hindi:

- isang serbisyong pang-krisis o pang-emerhensya
- pamalit para sa agaran o umiiral na pangangalaga sa kalusugang pangkaisipan
- pangmatagalang psychotherapy
- medikal na paggamot para sa malubha o kumplikadong mga kondisyon
- isang pormal na pagsusuring diagnostic.

Ito ay isang panimula na magbibigay sa iyo ng mga praktikal na tool para makayanan ang mga kahirapan at kagalingan sa buhay.

## Paano ang pag-access sa mga programa

Ang unang hakbang ay ang pagtawag sa Medicare Mental Health sa **1800 595 212** para sa libreng pakikiag-usap sa isang sinanay na propesyonal para malaman kung ito ay tamang serbisyo para sa iyo.

Kung kailangan mo ng iba o karagdagang suporta, maiuugnay ka ng [Medicare Mental Health](#) sa ibang serbisyo na angkop sa iyong mga pangangailangan, kabilang ang lokal at harapang suporta.

Hindi mo kailangan ng referral o diyagnosis para gumamit sa mga serbisyo, at maaari kang tumawag kapag handa ka na.

## Kailan ka mangangailangan ng karagdagang suporta

Ang Medicare Mental Health Check In ay maaaring maging isang kapaki-pakinabang na panimula para sa maraming tao, ngunit ang ilang mga sitwasyon ay mangangailangan ng karagdagang suporta. Kung ang iyong mga sintomas ay lumalala o parang mas mahirap pamahalaan ang pang-araw-araw na buhay, o kailangan mo ng karagdagang agarang suporta, narito kami para matulungan kang tingnan ang mga karagdagang opsyon. Maaari kang:

- makipag-usap sa iyong GP
- makipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan mo
- tumawag sa [Medicare Mental Health](#)
- bumisita sa isang [Medicare Mental Health Centre](#).

## Mental Health Check In

Kung nadarama mong gusto mong magpakamatay, o nasa panganib ka, tumawag sa **000** o pumunta sa pinakamalapit na emergency department.

Hindi mo kailangang lutasin ito na mag-isa. Tutulungan ka ng isang tao na tingnan ang mga opsyon.

### Sumali sa aming pangkat

Bumubuo kami ng isang pangkat ng mga taong maunawain at may kasanayan para magbigay ng makahulugang maagap na suporta sa kalusugang pangkaisipan sa mga tao sa Australya.

Kung ikaw ay isang praktisyoner ng kalusugang pangkaisipan, clinician, lider ng pangkat, o clinical supervisor na nais maging bahagi ng isang pangkat ng iba't ibang disiplina (multidisciplinary team) na sumusuporta sa mga tao para magkaroon ng kakayahan at makamit ang kanilang mga mithiin, magagalak kaming makarinig mula sa iyo. Ang iyong kadalubhasaan ay makakagawa ng tunay na pagbabago.

Maaari mong tingnan ang mga kasalukuyang bakante at [mag-aplay](#). Magagalak kaming malaman ang higit pa tungkol sa iyo.

### Tulungan kaming magpabuti ng aming serbisyo

Kung nais mong ipaalam sa amin kung ano ang ginagawa namin nang mahusay at kung saan kami makakapagpabuti ng serbisyo, mangyaring [makipag-ugnayan sa amin](#). Malugod naming tatanggapin ang iyong feedback at inaanyayahan kang maging bahagi ng paglalakbay na ito.