



# Libreng suporta sa kalusugang pangkaisipan sa online para sa mga pang-araw-araw na paghamon

Kung nakadarama ka ng pagkatalo, pag-aalala, nai-stress o natatabunan ng problema, ang Medicare Mental Health Check In ay nag-aalok ng suporta para sa iyong kagalingan sa isipan.

Ikaw mismo ang bahalang mangasiwa sa mga kasanayang magagamit (online tools) sa sarili mong oras at makatanggap ng suporta mula sa isang kwalipikadong mental health practitioner sa pamamagitan ng telehealth (telepono) kung kinakailangan mo.

Matuto ng mga kasanayan na magagamit mo sa araw-araw – upang pangasiwaan ang mga pag-aalala, mapahusay ang pagtulog o pasiglahin ang kalooban.

Libre at kumpidensyal para sa sinuman na nasa edad na 16 taong gulang at mahigit pa, na nakatira sa Australya.

Hindi kailangan ang sulat pangsangguni o diyagnosis.

## Para malaman ang karagdagan:

- Tumawag sa 1800 595 212 (alas 8:30 ng umaga hanggang alas 5:00 ng hapon Lunes hanggang Biyernes, maliban sa mga araw na pampublikong pista opisyal)
- Kung kailangan mo ng tulong sa Filipino/Tagalog, tawagan kami sa pamamagitan ng Serbisyo sa Pagsasalinwika at Pag-iinterpretar (Translating and Interpreting Service) (TIS National) sa 131 450.
- Bisitahin ang **[mentalhealthcheckin.gov.au](https://mentalhealthcheckin.gov.au)**
- Para sa karagdagang impormasyon sa Filipino/Tagalog, bisitahin ang **[mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages](https://mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages)**



**medicare**

## Mental Health Check In