

Mental Health Check In

Libreng suporta sa kalusugang pangkaisipan na online para sa mga pagbaba-taas na takbo ng buhay

Kung nakadarama ka ng pagkalumo, pag-aalala, nai-stress o natatabunan ng problema, ang Medicare Mental Health Check In ay nag-aalok ng suporta upang magabayan ka sa mga paghamon sa buhay.

Makaka-access ka ng libre, kumpidensyal, mataas-ang-kalidad na suporta mula sa online, na hindi kailangan ang sulat ng pagsangguni (referral) o diyagnosis.

Paano makakatulong ang Medicare Mental Health Check In

Ang Medicare Mental Health Check In ay para sa mga taong nakakaranas ng banayad na mga paghamon sa kalusugang pangkaisipan, katulad ng stress, pagkabalisa at walang-siglang kalooban.

Ang online na serbisyo ay sumusuporta sa iyo na maging mas mabuti ang pakiramdam sa pamamagitan ng pagtatatag ng mga praktikal na kasanayan at tuturuan ka ng mga paraang magagamit (tools) mo sa araw-araw. Kabilang dito ang mga paraan sa pangangasiwa ng mga pag-aalala, mas mapabuti ang iyong pagtulog o pasiglahin ang kalooban mo.

Ang Medicare Mental Health Check In ay para sa mga taong nasa edad na 16 taong gulang at mahigit pa na nakatira sa Australya. Hindi ka kinakailangang isang mamamayang Australyano para makapag-access sa suporta.

Pangalagaan ang iyong kalusugang pangkaisipan sa pamamagitan ng libreng suporta sa telehealth (telepono) at sa online.

Ang Medicare Mental Health Check In ay makakatulong sa iyo sa paraang babagay sa iyong mga pangangailangan at hangarin.

Piliin ang klase ng suporta na gumagana para sa iyo. Ikaw mismo ang bahalang mangasiwa sa mga kasanayang magagamit (online tools) sa gusto mong oras o pwede kang gabayan sa mga bagay na iyon na suportado ng isang kwalipikadong mental health practitioner sa pamamagitan ng telehealth (telepono).

Mayroon ding mga karagdagang mapagkukunan na magagamit ng mga taong naghahanap ng tulong at para sa mga pamilya, tagapag-alaga, at iba pang mga taong sumusuporta sa kalusugang pangkaisipan ng isang tao.

Makapagsimula ngayong araw gamit ang mga praktikal na kasanayan para sa pang-araw-araw na takbo ng buhay

Para sa karagdagang impormasyon, o upang malaman kung ang serbisyo ay nararapat sa iyo, tawagan ang Medicare Mental Health 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) o bisitahin ang mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages.



Kapag tumawag ka, ang isang sinanay na propesyonal ay makikinig, magtatasa ng iyong mga pangangailangan at makikipagtulungan sa iyo upang tukuyin kung itong serbisyo ay nababagay para sa iyo.

Libreng suporta sa kalusugang pangkaisipan na online
para sa mga pagbaba-taas na takbo ng buhay – Medicare Mental Health

Kung kailangan mo ng tulong sa wikang Filipino/
Tagalog, tawagan kami sa pamamagitan ng
Serbisyo sa Pagsasalinwika at Pag-iinterpretar
(Translating and Interpreting Service) (TIS
National) sa 131 450.

Kung ang serbisyo ay hindi nauugma,
ikokonekta ka sa mas nababagay na serbisyo
para hindi mo na kailangang ulitin pa ang iyong
istorya.

Sa pagtawag mo, makakahiling ka ng isang
tagasalinwika. May makukuhang mga serbisyo
sa pagsasalinwika sa mahigit na 150 na
wika, kaya makapagsasalita ka sa wikang
pinakakomportable para sa iyo.

Ang iyong pagkapribado at kumpidensyalidad

Ang Medicare Mental Health Check In ay
sumusunod sa mahigpit na proseso ng
pagkakumpidensyal at nakakatugon sa lahat ng
Mga Pamantayan ng Pambansang Kaligtasan
at De-kalidad na Kalusugang Pangkaisipan
sa Online (National Safety and Quality Digital
Mental Health Standards).

Ang iyong impormasyon ay protektadong
nakatago sa loob ng Australya, na ina-access
ng mga propesyonal na tumutulong sa iyo at
ibinabahagi lamang kung may pahintulot galing
sa iyo.