

Gumawa ng hakbang tungo sa mas mabuting kalagayan

Stressed, nag-aalala, o nakakaramdam ng labis na pagkabalisa? Nag-aalok ang Medicare Mental Health Check In ng libreng digital na suporta upang gabayan ka sa mga hamon sa buhay. Hindi na kailangan ng referral o diagnosis.

Ang aming mga libreng digital na programa ay tutulong sa iyo na pagtuunan ng pansin ang iyong kabutihang pangkaisipan kahit kailan at saanman nababagay sa iyo, na may mga kasangkapan at gabay na iyong magagamit. Gumagamit sila ng isang ligtas at ayon sa ebidensyang lapit upang matulungan kang pamahalaan ang maagang mga problema o sintomas sa kalusugang pangkaisipan.

Maaari mong gawin ang mga programa nang mag-isa o may suporta mula sa isa sa aming mga kwalipikadong practitioner sa kalusugang pangkaisipan. Nagsisimula ito sa isang tawag sa telepono.

Paano gumagana ang Medicare Mental Health Check In

NARRATOR: Nakaramdam ka ba ng stress, nababagabag, nahihirapan sa pagtulog, o nahihirapan kang pagpahingahin ang iyong isip?

Ang Medicare Mental Health Check In ay isang libreng serbisyo na nag-aalok ng online na suporta upang gabayan ka sa mga hamon sa buhay.

Kung ikaw ay 16 o mas matanda, nakatira at kasalukuyang nasa Australia, at nagsisimula pa lamang makaranas ng mga hamon sa kalusugang pangkaisipan, ang serbisyong ito ay maaaring maging kailangan mo upang suportahan ang iyong kabutihan ng isipan.

Hindi mo kailangang malaman ang lahat upang makapagsimula. Narito ang Medicare Mental Health Check In para sa iyo kapag hindi mo nararamdaman ang iyong sarili, kahit na hindi ka sigurado kung bakit. Ang unang hakbang ay tumawag sa Medicare Mental Health upang malaman kung ang serbisyong ito ay tama para sa iyo.

Sa kasalukuyan, mayroong anim na programa na magagamit sa pamamagitan ng Medicare Mental Health Check In. Sa sandaling simulan mo ang isang programa, makakahanap ka ng mga praktikal na kasangkapan at aktibidad na maaari mong gawin araw-araw, na idinisenyo upang umangkop sa iyong gawain.

Depende sa iyong sitwasyon at mga pangangailangan, maaari kang dumaan sa program sa sarili mo o may suporta mula sa isang sinanay na kwalipikadong practitioner sa kalusugang pangkaisipan.

Sa loob ng anim na linggo, magsasagawa ka ng mga aktibidad sa bawat yugto ng iyong programa. Ang mga aktibidad na ito ay gumagamit ng isang ligtas, ayon sa ebidensyang lapit, na tumutulong sa iyo na makilala ang mga hindi nakakatulong na pattern ng pag-iisip, pamahalaan ang matitinding damdamin, at bumuo ng mga praktikal na kasanayan upang suportahan ang pang-araw-araw na mga hamon.

Maaaring may ilang mga linggo mas madali kaysa sa iba, at normal ito. Maaaring mangailangan ng panahon ang pagbabago.

Mental Health Check In

Makakatanggap ka ng regular na mga tanong upang suriin kung ano ang nararamdaman mo habang dumadaan ka sa programa. At may malalapitang suporta kung kailangan mo ito. Sa paglipas ng panahon, dapat mong mapansin kung ano ang nakakatulong at magsisimula kang makaramdam ng higit na kontrol at tiwala sa sarili na pamahalaan ang mga hamon sa buhay.

Gawin ang unang hakbang kapag handa ka na. Magsimula sa Medicare Mental Health Check In.

Ano ang kailangan mong na suporta?

Kung nagsimula kang makaranas ng mga isyu tulad ng stress, mababang mood, labis na pag-aalala, at hindi makatulog nang maayos, hindi ka nag-iisa. Tuklasin ang aming mga impormasyon at mapagkukunan na batay sa ebidensya upang maunawaan kung ano ang maaaring nangyayari at matuto nang higit pa tungkol sa aming mga programa na makakatulong sa iyo na makaramdam ng mas nakabatay, may kaalaman, at kontrolado.

Bumuo ng mga praktikal na kasanayan para sa pang-araw-araw na buhay

Kung nais mo ng mas personal na patnubay para sa pagpapabuti ng iyong kabutihang pangkaisipan, ang aming mga libreng digital na programa ay makakatulong sa iyo. Gamitin ang mga online na kasangkapan sa iyong sariling oras - mag-isa ka man o may suporta ng isang practitioner sa pamamagitan ng telehealth - sa telepono o video.

Kasama sa bawat programa ang mga check-in at aktibidad na makakatulong sa iyo:

- kilalanin at baguhin ang mga hindi nakakatulong na pattern ng pag-iisip
- Pamahalaan ang matinding damdamin gamit ang praktikal at napatunayang mga pamamaraan
- bumuo ng kamalayan sa sarili at mga kasanayan sa pagharap sa pang-araw-araw na hamon

Ito ba ay para sa akin?

Ang mga programang Medicare Mental Health Check In ay idinisenyo para sa mga taong:

- nagsisimulang makaranas ng mga hamon sa kalusugang pangkaisipan tulad ng pakiramdam ng pagkalungkot, pagkabalisa, o nalulula
- 16 taong gulang o mas matanda
- nakatira at kasalukuyang nasa Australia.

Ang unang hakbang sa pag-access sa isang programa ay ang pagtawag sa Medicare Mental Health [1800 595 212](tel:1800595212), ipaalam sa kanila na interesado ka sa Medicare Mental Health Check In, at makipag-usap sa isang sinanay na propesyonal. Tutulungan ka nilang malaman kung ang serbisyo ay tama para sa iyo. Kung hindi ito tama para sa iyo, tutulungan ka nilang ikonekta sa iba pang naaangkop na suporta.

Paano Ma-access ang Aming Mga Programa

Magsimula sa isang tawag sa telepono

Upang ma-access ang Medicare Mental Health Check In, tumawag sa Medicare Mental Health at ipaalam sa kanila na interesado ka sa Medicare Mental Health Check In.

Makikipag-usap ka sa isang sinanay na propesyonal upang malaman kung ang serbisyo ay tama para sa iyo o maikonekta sa tamang mga serbisyo at suporta para sa iyong mga pangangailangan.

Maaari ka ring humiling na tawagan pabalik mula sa Medicare Mental Health.

Available 8:30am-5:00pm Lunes - Biyernes (hindi kasama ang mga pampublikong holiday).

[Tumawag sa 1800 595 212](tel:1800595212)

[Humiling ng tawag pabalik](#)

Ano ang Mangyayari Kapag Tumawag Ka

Ang pagtawag sa Medicare Mental Health ay **Libre** para sa sinumang humihingi ng suporta at patnubay. Para man sa iyong sarili o para sa isang taong nagmamalasakit ka, may mga bihasang propesyonal ay nariyan upang makinig. Karamihan sa mga tawag ay tumatagal ng halos 30 minuto, ngunit maaari ito tumagal nang depende sa iyong sitwasyon. Ang lahat ng mga pag-uusap ay pribado at kumpidensyal.

Narito ang ilang mga hakbang na iyong dadaanan, na nakabalangkas sa ibaba.

1. Tumawag sa Medicare Mental Health at kumonekta sa isang sinanay na propesyonal

Kapag tumawag ka sa [1800 595 212](tel:1800595212), sasagutin ng isang propesyonal sa Kalusugang Pangkaisipan ng Medicare ang iyong tawag sa lalong madaling panahon. Ipaalam sa kanila na interesado ka sa sa Medicare Mental Health Check In.

2. Magkaroon ng nagsusuportang usapan

Magtatanong sila ng ilang mga katanungan upang maunawaan kung ano ang nangyayari sa iyo at matulungan kang alaim ang iyong mga opsyon.

Binubuo ang koponan ng Medicare Mental Health ng mga sinanay na propesyonal at peer worker. Makikinig sila sa iyo nang may paggalang at walang paghuhusga. Kung kinakabahan ka, normal lang iyan; maaari kang umusap sa iyong sariling bilis. Hindi mo kailangang magkaroon ng "tamang" mga salita. Ang propesyonal na kinakausap mo ang gagabay sa inyong usapan.

3. Kung ang isang programa ay tama para sa iyo, humingi ng tulong sa pagpapatala

Kung ang Medicare Mental Health Check In ay angkop para sa iyong mga pangangailangan at pinili mong magparehistro para sa aming mga programa, magpapadala kami sa iyo ng isang email ng kumpirmasyon sa lalong madaling panahon pagkatapos ng iyong tawag upang maaari kang lumikha ng iyong account.

4. Simulan ang programa

Ang bawat online na programa ay nakabalangkas na tumagal ng humigit kumulang 6 linggo.

Magkakaroon ka ng pagpipilian upang dumaan sa pamamagitan ng:

- may suporta mula sa isang Medicare Mental Health Check In practitioner (may gabay ng practitioner), o
- nagsasarili (gaba ng sarili), na may opsyon na lumipat ng landas kung kailangan mo ng karagdagang suporta.

Ang suporta na ito ay ibinibigay sa pamamagitan ng telehealth - sa pamamagitan ng video o telepono.

Kailangan mo ba ng tulong sa pagtawag sa telepono?

Kung ikaw ay may problema sa pandinig o pagsasalita, mayroong ilang mga opsyon sa suporta na available para sa iyo:

- TTY (TeleTYpe): [1800 555 677](tel:1800555677)
- Magsalita at Makinig: [1800 555 727](tel:1800555727)
- Bisitahin ang [Website ng National Relay Service](#) at ibigay ang numero para sa serbisyo sa telepono ng Medicare Mental Health: [1800 595 212](tel:1800595212).

Bakit Nagsisimula Tayo sa Isang Tawag sa Telepono

Ang pagtawag sa telepono sa isang taong hindi mo kilala ay maaaring isang malaking hakbang, lalo na kung hindi ka sanay na makipag-usap tungkol sa iyong nararamdaman. Ngunit ito ay isang mahalagang hakbang upang matiyak na makakakuha ka ng tamang uri ng suporta, nang hindi nag-aaksaya ng iyong oras.

Ang tawag ay tumutulong sa Medicare Mental Health Professional na:

- salaman kung aling serbisyo ang maaaring tama para sa iyo
- suportahan ang iyong kaligtasan at kabutihang pangkaisipan, lalo na kung nagsasama-sama na ang mga suliranin
- ipareha ka sa mga pinakamahusay na opsyon sa suporta ayon sa nararanasan mo
- Magrekomenda ng iba pang mga opsyon kung ang Medicare Mental Health Check In ay hindi angkop para sa iyo.

Tandaan, ikaw ay palaging nasa kontrol

Sa tawag, maaari kang magbahagi gaano man karami o kaunting impormasyon ang gusto mo, magtanong, at magpahinga. Maaari mo ring tapusin ang tawag anumang oras.

Ito ba ay para sa akin?

Kung nakaramdam ka ng pagkabalisa, malungkot, nalulula, o hindi sigurado kung saan magsisimula, hindi ka nag-iisa.

Ang mga programang Medicare Mental Health Check In ay idinisenyo para sa mga taong:

- nagsisimulang makaranas ng mga problema sa kalusugang pangkaisipan
- 16 taong gulang o mas matanda
- nakatira at kasalukuyang nasa Australia.

Available din ang tulong kung kailangan mo ng karagdagang suporta sa pag-access, tulad ng mga serbisyo sa pagsasalin o mga kasangkapang pantulong, o mayroong kapansanan.

[Matuto pa](#)

Hindi ka pa handang makipag-usap sa isang tao?

Okay lang iyon. Maaari mong pag-aralan ang website na ito sa iyong sariling bilis.

Pumili ng isang paksa upang makahanap ng mga mapagkukunan at kasangkapan na magagamit mo kaagad.

Pamamahala ng mga alalahanin

Pagbutihin ang Iyong Mood

Mas mahusay na pagtulog

Pag-aayos ng mga hindi kapaki-pakinabang na kaisipan

Pag-harap sa Iyong Mga Takot

Mas epektibong lutasin ang mga problema

Handa na bang gawin ang susunod na hakbang?

Tumawag sa Medicare Mental Health, ipaalam sa kanila na interesado ka sa Medicare Mental Health Check In, at alamin kung anong suporta ang tama para sa iyo.

[Tumawag sa 1800 595 212](#)

Kailan Dapat Gamitin ang Medicare Mental Health Check In

Kung nag-iisip kang gamitin ang Medicare Mental Health Check In, isang mahusay na unang hakbang ay upang isipin ang iyong kasalukuyang sitwasyon at kung anong uri ng suporta sa kalusugang pangkaisipan ang hinahanap mo.

Paano gumagana ang Medicare Mental Health Check In

Nag-aalok ang Medicare Mental Health Check In ng maagang suporta para sa mga taong nagsisimulang makaranas ng mga hamon sa kalusugang pangkaisipan tulad ng patuloy na stress, mababang mood, pag-aalala, o kahirapan sa pagharap sa pang-araw-araw na buhay.

Nag-aalok ang serbisyo ng mga libreng online na programa upang matulungan kang pamahalaan ang banayad na mga hamon sa kalusugang pangkaisipan. Ang mga programang ito ay gumagamit ng isang ligtas at ayon sa ebidensyang lapit na tinatawag na Low-intensity Cognitive Behavioural Therapy (LiCBT) na napag-alamang epektibo sa pagtulong sa pamamahala ng mga sintomas at mabawi ang pakiramdam na may kontrol.

Hindi tulad ng therapy o intensive CBT, ang serbisyong ito ay nakabalangkas sa ayon sa mga mapagkukunan at kasangkap na batay sa ebidensya. Narito ang mga practitioner upang gabayan ka sa pamamagitan ng mga mapagkukunang ito, kung nais mo ng karagdagang suporta.

Sa kasalukuyan mayroong 6 programa na maaari mong gawin sa iyong sarili (sariling gabay) o may suporta mula sa isang kwalipikadong practitioner sa kalusugang pangkaisipan (may gabay ng practitioner). Ang bawat programa ay nakatuon sa mga praktikal na paraan upang makayanan ang mga karaniwang hamon at tumatagal ng halos 6 na linggo upang makumpleto.

Ang mga programang ito ay tumutulong sa pagbuo ng mga kasanayan sa pag-angkop at kamalayan sa sarili. Nagmumula ang progreso sa pagsubok ng iba't ibang mga aktibidad at diskarte sa pagitan ng mga sesyon.

Para kanino ang Medicare Mental Health Check In?

Ang Medicare Mental Health Check In ay magagamit ng mga taong 16 taong gulang at mas matanda at nakatira sa Australia.

Ang serbisyong ito ay isang mahusay na opsyon kung nais mong bumuo ng mga praktikal na kasanayan, gumawa ng mga diskarte upang pamahalaan ang iyong kalusugang pangkaisipan, o gumawa ng unang hakbang patungo sa pagpapabuti ng iyong kabutihan.

Ito ay pinakaepektibo kapag sa tingin mo ay handa ka nang subukan ang maliliit at praktikal na mga pagbabago. Ang pokus ay sa maagang interbensyon at pag-iwas - na tumutulong sa iyo na palakasin ang iyong kalusugang pangkaisipan bago lumala ang mga problema.

Hindi mo kailangan ng referral o diyagnosis mula sa iyong doktor upang magamit ang mga programa.

Ang Medicare Mental Health Check In ay hindi inilaan para sa mga taong nakakaranas ng krisis sa kalusugang pangkaisipan, na nangangailangan ng patuloy na pangangalaga sa kalusugang pangkaisipan o isang pormal na pagtatasa para sa diyagnosis, o nangangailangan ng medikal na paggamot para sa malubhang o kumplikadong kondisyon.

Kailangan mo ba ng tulong ngayon?

Kung kailangan mo ng agarang suporta, mayroong 24/7 na mga serbisyo na maaaring makatulong. Kung hindi ka ligtas o nababagabag ka ngayon, dapat malaman mo na hindi ka nag-iisa, at mahalaga ang iyong kaligtasan.

Kailangan ko ng tulong ngayon

Kung saan ang serbisyong ito ay nababagay sa mas malawak na sistema ng kalusugang pangkaisipan

Ang Medicare Mental Health Check In ay bahagi ng isang libreng suite ng mga serbisyo ng Medicare Mental Health na pinondohan ng Australian Government na nagbibigay ng patnubay, referral, at suporta para sa mga naghahanap ng tulong na may iba't ibang pangangailangan.

Ito ay dinisenyo para sa banayad at maagang yugto ng mga problema sa kalusugang pangkaisipan, na tumutulong sa mga tao na kumilos bago lumala ang mga problema.

Para sa ilang mga tao, ang serbisyong ito ay maaaring sapat na. Para sa iba, maaari itong magsilbi bilang panimula, na tumutulong sa kanila na bumuo ng mga kasanayan at kalinawan bago lumipat sa mas malalim na mga serbisyo at suporta ng espesyalista.

Sa pamamagitan ng maagang pag-aalok ng naa-access na tulong, ang Medicare Mental Health Check In ay gumaganap ng isang mahalagang papel sa mas malawak na ecosystem ng kalusugang pangkaisipan - sinusuportahan ang mga tao nang mas maaga, binabawasan ng mga hadlang sa pangangalaga, at tinutulungan ang lahat na gumawa ng isang may-kaalamang susunod na hakbang sa kanilang paglalakbay sa kalusugang pangkaisipan.

Mga Madalas Itanong

Libre ba talaga ang serbisyo?

Oo. Ang Medicare Mental Health Check In ay ganap na libre upang gamitin.

Ang serbisyo ay pinopondohan nang buo ng Pamahalaan ng Australia at ibinibigay sa pakikipagtulungan ng St Vincent's Health Australia.

Maaari ba akong kumuha ng mga personal na sesyon?

Dahil ang Medicare Mental Health Check In ay isang digital na serbisyo, maaari ka lamang magkaroon ng mga sesyon sa iyong practitioner sa pamamagitan ng telehealth. Kung nais mo ang personal na suporta, kakailanganin mong tumingin sa iba pang mga serbisyo sa kalusugang pangkaisipan.

Paano kung hindi ako sigurado kung kailangan ko ng suporta?

Hindi mo kailangang maghintay hanggang maging sobra-sobra ang mga bagay upang humingi ng suporta. Ang Medicare Mental Health Check In ay idinisenyo upang matulungan ang mga taong maaaring nakakaranas ng pang-araw-araw na mga hamon sa kalusugang pangkaisipan tulad ng stress, pag-aalala, mababang mood, o pakiramdam na nababalisa.

Kung hindi ka sigurado kung ang serbisyo ay tama para sa iyo, tumawag sa Medicare Mental Health sa 1800 595 212 at makipag-usap sa isang sinanay na practitioner. Maaari nilang pag-usapan kung ano ang nararamdaman mo at tulungan kang magpasya kung anong suporta ang maaaring makatulong.

Maaari ba akong kumuha ng patuloy na therapy sa pamamagitan ng Medicare Mental Health Check In?

Ang Medicare Mental Health Check In ay hindi pumapalit sa tradisyonal na therapy. Kung sa palagay mo ay maaaring kailangan mo ang patuloy na pagpapayo o therapy, may iba pang mga opsyon na matutuklasan.

Handa na bang gawin ang susunod na hakbang?

Mayroon kaming mga kapaki-pakinabang na impormasyon at mapagkukunan na maaari mong tuklasin bago magpasya kung nais mong ma-access ang isa sa aming mga programa at kung gayon, kung paano ma-access ang mga ito.

Pamamahala ng mga mood; Pagpapabuti ng iyong kalooban; Natutulog nang mas mahusay; Pagbabago ng tingin sa mga hindi nakakatulong na kaisipan; Pag-harap sa Iyong Mga Takot; Mas epektibong paglutas ng mga problema

Ano ang pakiramdam ng paggamit ng aming mga programa

Suporta para sa Kapag Hindi Mo Naramdaman ang Iyong Sarili

Nakaramdam ka ba ng stress, nababagabag, nahihirapan sa pagtulog, o nahihirapan kang pagpahingahin ang iyong isip?

Ang Medicare Mental Health Check In ay isang libreng serbisyo na nag-aalok ng online na suporta upang gabayan ka sa mga hamon sa buhay.

Kung ikaw ay 16 o mas matanda, nakatira at kasalukuyang nasa Australia, at nagsisimula pa lamang makaranas ng mga hamon sa kalusugang pangkaisipan, ang serbisyong ito ay maaaring maging kailangan mo upang suportahan ang iyong kabutihan ng isipan.

Mental Health Check In

Hindi mo kailangang malaman ang lahat upang makapagsimula. Narito ang Medicare Mental Health Check In para sa iyo kapag hindi mo nararamdaman ang iyong sarili, kahit na hindi ka sigurado kung bakit. Ang unang hakbang ay tumawag sa Medicare Mental Health upang malaman kung ang serbisyong ito ay tama para sa iyo.

Sa kasalukuyan, mayroong anim na programa na magagamit sa pamamagitan ng Medicare Mental Health Check In. Sa sandaling simulan mo ang isang programa, makakahanap ka ng mga praktikal na kasangkapan at aktibidad na maaari mong gawin araw-araw, na idinisenyo upang umangkop sa iyong gawain.

Depende sa iyong sitwasyon at mga pangangailangan, maaari kang dumaan sa program sa sarili mo o may suporta mula sa isang sinanay na kwalipikadong practitioner sa kalusugang pangkaisipan.

Sa loob ng anim na linggo, magsasagawa ka ng mga aktibidad sa bawat yugto ng iyong programa. Ang mga aktibidad na ito ay gumagamit ng isang ligtas, ayon sa ebidensyang lapit, na tumutulong sa iyo na makilala ang mga hindi nakakatulong na pattern ng pag-iisip, pamahalaan ang matitinding damdamin, at bumuo ng mga praktikal na kasanayan upang suportahan ang pang-araw-araw na mga hamon.

Maaaring may ilang mga linggo mas madali kaysa sa iba, at normal ito. Maaaring mangailangan ng panahon ang pagbabago.

Makakatanggap ka ng regular na mga tanong upang suriin kung ano ang nararamdaman mo habang dumadaan ka sa programa. At may malalapitang suporta kung kailangan mo ito. Sa paglipas ng panahon, dapat mong mapansin kung ano ang nakakatulong at magsisimula kang makaramdam ng higit na kontrol at tiwala sa sarili na pamahalaan ang mga hamon sa buhay.

Gawin ang unang hakbang kapag handa ka na. Magsimula sa Medicare Mental Health Check In.

Matuto sa pamamagitan ng paggawa - nang dahan-dahan

- Kumpletuhin ang maikli at praktikal na mga aktibidad na maaari mong gamitin sa pang-araw-araw na buhay.
- Sundin ang simple, nakabalangkas na mga yugto at bumuo ng mga kasanayan nang paunti-unti.
- Balikan ang mga aktibidad sa tuwing kailangan mo.

Pumili sa pagitan ng dalawang landas: may gabay ng practitioner at sariling gabay

May gabay ng practitioner

- Dumaan sa programa kasama ang isang kwalipikadong practitioner sa kalusugang pangkaisipan sa pamamagitan ng mga appointment sa telehealth (sa telepono o video)
- Sundin ang isang mas nakabalangkas na iskedyul na may mga regular na sesyon
- Tuloy-tuloy na suporta at pag-check in
- Pagkakataong makipag-usap sa isang practitioner
- Perpekto kung gusto mo ng dagdag na suporta o pananagutan

- Dinisenyo upang makumpleto sa loob ng humigit-kumulang 6 linggo.

Sariling Gabay

- Gawin ang programa nang mag-isa
- Kumilos sa iyong sariling bilis, kung kailan naaangkop sa iyo
- Walang mga appointment sa isang practitioner
- Umaangkop
- Opsyon na kumonekta sa isang practitioner sa anumang punto sa programa kung nais mo ng suporta
- Perpekto kung mas gusto mong kumilos nang nakapag-iisa o nais mong magsimula nang mabilis
- Dinisenyo upang makumpleto sa loob ng 6 linggo.

Subaybayan ang Iyong Aktibidad, Lahat sa Isang Lugar

Tingnan ang iyong kasalukuyan at paparating na mga aktibidad at ipagpatuloy kung saan ka tumigil anumang oras. Manatiling organisado nang hindi na kailangang alalahanin ang lahat.

Kunin ang Suportang Kailangan Mo

- Mag-book at pamahalaan ang mga appointment sa isang lugar.
- Makipag-ugnayan sa isang propesyonal (kung pipiliin mo).
- Humingi ng karagdagang suporta kapag kailangan mo.

Makakuha ng mga kapaki-pakinabang na tulong mula sa Cam habang nasa programa

Ang Cam ay ang iyong gabay sa programa, na nag-aalok ng mga kapaki-pakinabang na tulong kung kailan mo pinakakailangan. Nag-aalok man ito ng mga paghihikayat habang dumadaan ka sa iyong programa o tinutulungan ka sa mga paalala tungkol sa mga aktibidad at appointment, naruyan si Cam upang suportahan ka sa bawat hakbang.

Subaybayan kung paano ka umuusad

- Kumpletuhin ang regular na mga check-in upang maipakita ang iyong progreso.
- Tingnan kung ano ang bumubuti sa paglipas ng panahon.
- Tukuyin ang mga aspeto na dapat pagtuunan ng pansin sa susunod.

Gawin ang Unang Hakbang

Ang pagsisimula ay maaaring pakiramdam tulad ng isang malaking hakbang, ngunit hindi ito kailangang maging ganoon. Ang unang hakbang ay ang pagtawag sa Medicare Mental Health sa [1800 595 212](tel:1800595212), ipaalam sa kanila na interesado ka sa Medicare Mental Health Check In, at makipag-usap sa isang sinanay na propesyonal tungkol sa iyong mga opsyon. Ito ay isang libreng tawag.