

## headspace 能够帮助你

**headspace** 是一家青少年心理健康服务机构，为年龄在12至25岁的青少年提供免费或低收费的服务。

**headspace** 在以下四个主要领域为青少年及其家人和朋友提供信息与帮助：

- 精神卫生
- 生理卫生与性健康
- 工作、学校与学习
- 酒精与其他毒品问题。



每四名青少年中就有一名受到精神健康问题的影响。尽管青少年是否需要精神健康方面的帮助有时难以认定，但可以通过一些警示信号看出青少年所面临的问题，例如：

- 躲避通常喜欢参加的活动
- 食欲或睡眠习惯发生变化
- 变得容易烦躁或发怒
- 看上去精神过度紧张，忧心忡忡或是会无缘无故感到忧伤
- 难以集中精神或缺乏动力
- 表现出消极、痛苦或异常的想法
- 在学校、TAFE 学院、大学里或在工作中的表现不如以前或低于应有的水准
- 参与通常会避免的危险行为，例如吸食毒品或酗酒。

恰当的帮助能够帮助青少年在学校里、工作中以及处理个人与家庭关系方面重回正轨。

## 获取信息与帮助:

访问 [headspace.org.au](https://headspace.org.au)。



## 获取在线与电话心理辅导:

访问 [ehheadspace.org.au](https://ehheadspace.org.au) 或致电 **1800 650 890**。



## 与 headspace 工作人员就青少年的情况进行商谈:

请联络你当地的 **headspace** 中心。澳大利亚各地都有 **headspace** 中心。请访问 [headspace.org.au](https://headspace.org.au) 网站查找你附近的中心。



---

如果你需要使用母语交谈，请致电 **131 450** 联系翻译与传译服务处 (TIS National)，并告知你需要使用的语言。

**headspace** 尊重青少年人士的隐私权。但是如果我们认为任何青少年或其他人面临安全风险，我们将与适当的支援人员分享相关信息。请向 **headspace** 工作人员了解更多信息。

## headspace 不是紧急服务机构

如果你或任何青少年人士需要紧急支援或医疗救助，请联络：

- Emergency Services (紧急服务): 000
- Lifeline (生命热线): 13 11 14
- Kids Helpline (儿童帮助热线): 1800 55 1800