

เฮดสเปซ (headspace) จะคอยช่วยเหลือท่าน

เฮดสเปซ เป็นบริการบริการสุขภาพจิตเยาวชนที่ฟรีหรือเสียค่าใช้จ่ายต่ำสำหรับเยาวชนที่มีอายุตั้งแต่ 12 ถึง 25 ปี

เฮดสเปซ เสนอข้อมูลความรู้และความช่วยเหลือให้แก่เยาวชน พร้อมทั้งครอบครัวและเพื่อน ๆ ของเยาวชนในสี่ประเด็นดังต่อไปนี้

- สุขภาพจิต
- สุขภาพทางกายและทางเพศ
- การทำงาน โรงเรียนและการศึกษา
- สุราและยาเสพติดอื่น ๆ



ปัญหาสุขภาพจิตมีผลต่อเยาวชนหนึ่งในสี่คน อาจเป็นเรื่องยากที่จะทราบว่าเยาวชนคนใดต้องการความช่วยเหลือทางด้านสุขภาพจิตหรือไม่ แต่ก็มีสัญญาณเตือนบางประการที่อาจระบุให้ทราบว่าพวกเขา กำลังประสบปัญหาอยู่ ตัวอย่างเช่น

- การหลบหลีกกิจกรรมที่โดยปกติพวกเขาจะมีความสุขสนุกสนานด้วย
- การเปลี่ยนแปลงในความอยากอาหารหรือรูปแบบการนอนหลับ
- ไร้ความสนใจหรือไม่ใส่ใจ
- ทำทางคล้ายมีความเครียด ความกังวล หรือความโศกเศร้ามากกว่าปกติโดยไม่มีเหตุผล
- มีความยากลำบากกับการมีสมาธิหรือมีแรงจูงใจ
- มีความคิดทางด้านลบ เป็นทุกข์ หรือ ความคิดผิดแปลกเกินปกติวิสัย
- พบการเรียนที่โรงเรียน วิทยาลัยอาชีวะ มหาวิทยาลัย หรือผลปฏิบัติงานที่ทำงานไม่ดีเหมือนเดิมหรือเท่าที่ควรจะเป็น
- ถลำตัวเข้าไปพัวพันกับพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงสูงซึ่งปกติพวกเขาจะหลีกเลี่ยง เช่น การใช้ยาเสพติดหรือการดื่มสุรามากเกินไป

การให้ความช่วยเหลือที่ถูกต้องสามารถช่วยให้เยาวชนผู้นั้นกลับสู่สภาพเดิมที่โรงเรียน ที่ทำงานและในความสัมพันธ์ส่วนตัวและกับครอบครัวของเขา

สำหรับข้อมูลและความช่วยเหลือได้ที่เว็บไซต์



headspace.org.au

เพื่อรับคำปรึกษาออนไลน์และทางโทรศัพท์ที่



ehespace.org.au หรือโทร 1800 650 890

หากต้องการพูดคุยกับเจ้าหน้าที่เฮดสเปซเกี่ยวกับเยาวชน



โปรดติดต่อศูนย์ **เฮดสเปซ** ในท้องถิ่นของท่าน ศูนย์ **เฮดสเปซ** จะมีอยู่ทั่วไปในประเทศออสเตรเลีย หากศูนย์บริการที่ใกล้บ้านท่านที่สุด headspace.org.au

หากท่านต้องการจะพูดคุยกับผู้ที่พูดภาษาเดียวกันกับท่านโปรดโทรศัพท์ติดต่อ บริการล่ามและแปล (TIS National) ที่หมายเลขโทรศัพท์ **131 450** พร้อมระบุภาษาที่ท่านต้องการ

เฮดสเปซ เคารพสิทธิในการรักษาความเป็นส่วนตัวของเยาวชน หากเราคิดว่ามีเยาวชน หรือบุคคลอื่นตกอยู่ในสภาพเสี่ยงอันตราย เราก็จะแบ่งข้อมูลดังกล่าวให้กับหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือที่เกี่ยวข้อง สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม โปรดติดต่อเจ้าหน้าที่**เฮดสเปซ**

เฮดสเปซ มีให้บริการฉุกเฉิน

หากท่านหรือเยาวชนผู้ใดผู้หนึ่งต้องการความช่วยเหลืออย่างรีบด่วนหรือต้องการความช่วยเหลือทางการแพทย์ โปรดติดต่อ:

- บริการฉุกเฉิน 000
- บริการไลฟ์ไลน์ 13 11 14
- บริการเฮลป์ไลน์สำหรับเยาวชน 1800 55 1800

เฮดสเปซ มูลนิธิสุขภาพจิตเยาวชนแห่งชาติ ได้รับทุนจากกระทรวงสาธารณสุขแห่งรัฐบาลออสเตรเลีย