

headspace برای کمک اینجا است

headspace یک سرویس بهداشت روانی رایگان یا کم هزینه برای جوانان 12 تا 25 ساله است.

headspace در چهار مورد عمده به جوانان، خانواده‌ها و دوستانشان اطلاعات و پشتیبانی ارائه می‌دهد:

- بهداشت روانی
- بهداشت جسمی و جنسی
- کار، مدرسه و تحصیل
- الکل و مواد مخدر دیگر

مسایل بهداشت روانی روی یک نفر از هر 4 فرد جوان تأثیر می‌گذارند. تشخیص اینکه جوانی در مورد بهداشت روانی‌اش به کمک نیاز دارد می‌تواند مشکل باشد،



اما نشانه‌های هشدار دهنده‌ای وجود دارند که ممکن است نشان دهند او مسئله دارد، مانند:

- اجتناب از فعالیت‌هایی که معمولاً از آن لذت می‌برد
- تغییر در اشتها و الگوی خواب
- به آسانی تحریک و عصبانی شدن
- اینکه به نظر برسد بگونه‌ای غیر عادی استرس دارد یا بدون دلیل نگران یا غمگین است
- اشکال در تمرکز کردن و ایجاد انگیزه
- داشتن افکار منفی، ناراحت کننده یا غیر عادی
- دیدن اینکه عملکردش در مدرسه، TAFE، دانشگاه یا محل کار آنطور که قبلاً بوده یا باید باشد نیست
- دست زدن به اعمال مخاطره آمیزی که معمولاً از آن اجتناب می‌کرده، مثلاً مصرف مواد مخدر یا نوشیدن بیش از اندازه الکل

پشتیبانی درست می‌تواند یک شخص جوان را در مدرسه، محل کار و در روابط شخصی و خانوادگی‌اش به مسیر درست برگرداند.



برای اطلاعات و پشتیبانی:

به سایت headspace.org.au بروید.



برای مشاوره آنلاین و تلفنی:

به سایت ehespace.org.au بروید
یا به شماره **1800 650 890** تلفن بزنید.



برای گفتگو با یک مددکار **headspace** در باره یک شخص جوان:

با مرکز محلی **headspace** تماس بگیرید. مراکز **headspace** در سراسر استرالیا وجود دارند. برای پیدا کردن نزدیکترین مرکز به شما به سایت headspace.org.au بروید.

اگر نیاز دارید که با کسی به زبان خودتان صحبت کنید به سرویس ترجمه کتبی و شفاهی (TIS National)، شماره **131 450** تلفن بزنید و نام زبان مورد نیازتان را بگویید.

headspace به حق حریم خصوصی هر شخص جوان احترام می‌گذارد، ولی اگر ما فکر کنیم که ایمنی یک شخص جوان یا کس دیگری در خطر است ما این اطلاعات را با افراد پشتیبانی دهنده مناسب در میان می‌گذاریم. برای اطلاعات بیشتر با مددکار **headspace** صحبت کنید.

headspace یک سرویس اورژانس نیست

اگر شما یا یک شخص جوان به پشتیبانی یا کمک پزشکی فوری نیاز دارید با این مراجع تماس بگیرید:

- تلفن اورژانس: 000
- Lifeline (خط زندگی): 13 11 14
- Kids Helpline (خط کمک بچه‌ها): 1800 55 1800

بودجه **headspace** بنیاد ملی بهداشت روانی جوانان توسط اداره بهداشت دولت استرالیا تامین می‌شود.