

headspace به هزاران
جوان در سراسر استرالیا
کمک می کند



از مرکز
headspace
چه انتظاری باید
داشته باشید؟



جوانان می توانند در خلال رشد خود تغییرات بسیاری را تجربه کنند. برای پدر، مادر یا فرد مراقبت کننده اغلب تشخیص تفاوت بین رفتار طبیعی مانند دمدمی مزاج بودن، زود رنجی و در خود بودن با مشکل روانی در حال شروع می تواند دشوار باشد.

بهداشت روانی با سلامتی روحی و اجتماعی فرد در ارتباط است. هنگامی که سلامتی روانی فردی دچار مشکل می شود، احساسات، افکار و اعمال او می تواند تحت تاثیر قرار بگیرد. این امر می تواند زندگی روزمره و شرکت در فعالیت هایی نظیر مدرسه، کار و روابط فرد را متاثر سازد.

مشکلات روانی معمول هستند و معمولا واکنش های قابل درکی به مسایل فردی یا اجتماعی می باشند. این مشکلات می توانند برهر فردی بدون توجه به سن، جنس، نژاد، مذهب و غیره اثر بگذارند و این امر موردی نیست که فرد از آن احساس شرمساری بکند. اگر مشکلات روانی برای مدت طولانی ادامه داشته باشند و زندگی روزمره فرد را به شدت تحت تاثیر قرار دهند، احتمال دارد که مشکل درحال تبدیل شدن به یک بیماری باشد. اگر جوانی مشکل روانی پیدا کند، مهم است که در اوایل کمک بگیرد.

در مرکز **headspace**، جوانان می توانند با صحبت با مددکار بهداشتی مناسب نسبت به نیازهایشان، برای یک سری مشکلات مربوط به سلامتی کمک بگیرند. این فرد می تواند یک پزشک، روانشناس، مددکار اجتماعی، مشاور، کار درمانگر، مددکار نوجوانان، مددکار مربوط به الکل یا موارد مخدر یا مددکار بهداشتی بومیان استرالیا باشد. مراکز **headspace** در سراسر استرالیا وجود دارند.

headspace خدمات خود را به افرادی که ۱۲-۲۵ ساله هستند و یا دارای موارد زیر هستند، ارائه می دهد:

- نیاز به کمک درهر مورد مربوط به سلامتی دارند
- با موردی در زندگی خود مشکل دارند
- غمگین، مضطرب یا نگران هستند
- در مورد استفاده از الکل یا مواد مخدر نگرانی دارند
- در مورد دوستی یا عضوی از خانواده نگرانند
- درمورد تحصیل و/یا یافتن کار نیاز به راهنمایی دارند
- مایلند که در مورد روابطشان یا بهداشت جنسی شان صحبت کنند

یافتن یک مرکز headspace

برای یافتن مرکز **headspace** در نزدیکی تان به بخش «مراکز **headspace**» [headspace centres](#) در سایت اینترنتی ما مراجعه کنید.

اگر در نزدیکی تان مرکز **headspace** نیست، می توانید در مورد [سایر خدمات](#) از سایت اینترنتی **headspace** اطلاعات بیابید.

تعیین وقت ملاقات

جوانان می توانند خود به طور مستقیم با **headspace** تماس بگیرند یا از معلم، مادر یا پدر، عضو دیگر خانواده، مددکار بهداشتی یا مرکز امور اجتماعی بخواهند که از طرف آنها با **headspace** تماس بگیرد. گرفتن وقت ملاقات آسان است، تنها به **headspace** تلفن بزنید تا زمان مناسبی را پیدا کنید.

ممکن است مرکز **headspace** محلی تان، جوانان را بدون داشتن وقت قبلی از طریق خدمات «ملاقات سرزده» خود ببینند. بواسطه این خدمات، یک جوان می تواند در هر زمان از ساعات بازدید به آنها مراجعه کند. به مرکز **headspace** محلی تان تلفن بزنید تا درمورد خدماتی که ارائه می دهند، اطلاعات بیشتری کسب کنید.



از مرکز headspace چه انتظاری باید داشته باشید؟

بازدید از یک مرکز headspace

احساس دستپاچگی فرد جوان برای کمک گرفتن برای اولین بار، غیر عادی نیست، و ممکن است زمانی طول بکشد تا فرد به صحبت با یک غریبه در مورد احساسات و افکارش عادت کند. برخی اوقات، به همراه داشتن یک دوست یا عضوی از خانواده برای پشتیبانی، به این امر کمک می‌کند.

فرد جوان، بسته به علت دیدار خود، ممکن است در مورد اینکه چه احساسی دارد، اوضاع کار، مدرسه یا تحصیل صحبت کند. او ممکن است همچنین در مورد وضع خواب، خوراک و اینکه با خانواده و دوستان خود چگونه کنار می‌آید، حرف بزند.

مهم است که فرد جوان با مددکار headspace خود احساس امنیت و راحتی کند. برخی افراد ترجیح می‌دهند که با مددکار مرد صحبت کنند، بعضی دیگر می‌خواهند با مددکار زن حرف بزنند. برخی ترجیح می‌دهند با فردی صحبت کنند که پیشینه فرهنگی آنها را درک می‌کند. headspace تلاش می‌کند تا اطمینان بیاورد که فرد جوان با کسی ملاقات کند که احساس راحتی می‌کند.

اولین قرار ملاقات معمولاً سخت‌ترین است زیرا که جوان نمی‌داند که چه انتظاری داشته باشد. احتمالاً در اولین دیدار، از او سوالات بسیاری خواهد شد. این امر برای اطمینان از آن است که تمامی موارد مهم در نظر گرفته شود و بهترین راه حل برای آنها بکار گرفته شود. به مرور زمان، با شناخت و اعتماد به مددکار headspace، صحبت کردن برای فرد جوان آسان‌تر می‌شود.

قرار ملاقات‌ها با مددکار headspace معمولاً پنج‌ده دقیقه تا یک ساعت طول می‌کشد. زمان جلسات با یک دکتر ممکن است کوتاه‌تر باشد.

فرد جوان ممکن است تنها یک بار برای صحبت در مورد نگرانی‌هایش به headspace مراجعه کند یا ممکن است برای چندین دیدار بازگردد. مددکار headspace همچنین ممکن است افراد دیگری را، مانند مددکاران کارپایی، پیشنهاد کند که می‌توانند کمک کنند. headspace به ایجاد ارتباط با سایر خدمات حمایتی کمک می‌کند.

فرد جوان ممکن است مایل به شنیدن تجربیات سایر جوانان درباره دریافت کمک در بخش 'Your Stories' (داستانهای شما) در سایت اینترنتی headspace باشد.

خدمات در مرکز headspace رایگان یا با هزینه کم می‌باشد. این مورد را می‌توان در هنگام تعیین وقت تایید کرد.

محرمانه بودن

هنگامیکه یک فرد جوان با مددکار headspace صحبت می‌کند، هیچ حرفی از او بدون اجازه اش، نزد کس دیگری بازگو نمی‌شود اما چند استثنا وجود دارد: در صورتیکه مسئله ایمنی در میان باشد و در برخی موارد به ضرورت قانون.

اگر مددکار headspace در مورد ایمنی فردی به شدت نگران باشد، طبق قانون، باید تلاش نماید تا همه امن باشند. این بدان معناست که ممکن است مجبور باشد نگرانی خود را با فرد دیگری در میان بگذارد.

سایت‌های اینترنتی و اطلاعات بیشتر

ارائه خدمات headspace به زبان انگلیسی می‌باشد. در برخی موارد، می‌توان حضور مترجمین شفاهی را از پیش، برای حمایت از فرد جوان و مددکار headspace در مشاوره، برنامه ریزی کرد. برای کسب اطلاعات بیشتر، با headspace محلی خود تماس بگیرید.

تمامی سایت‌های اینترنتی ذکر شده در این متن، شما را به یک سایت انگلیسی هدایت می‌کند که ممکن است منبع اطلاعاتی و حمایتی ارزشمندی برای جوانانی باشد که شما می‌شناسید. برای والدین و افراد مراقبت‌کننده نیز اطلاعات بیشتری در دسترس می‌باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد بهداشت روانی به زبان فارسی، لطفاً از مرکز headspace محلی تان سوال کنید و یا از سایت اینترنتی «بهداشت روانی چند فرهنگی استرالیا» Multicultural Mental Health Australia دیدن کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر و یافتن مرکز headspace در نزدیکی تان، به سایت اینترنتی headspace مراجعه کنید:

www.headspace.org.au