



headspace

National Youth Mental Health Foundation

headspace is here to help

headspace is a free or low-cost youth mental health service for 12–25 year olds.

headspace provides information and support to young people and their family and friends in four key areas:

- mental health
- physical and sexual health
- work, school and study
- alcohol and other drugs.



Mental health issues affect 1 in 4 young people. It can be hard to know if a young person needs help with their mental health, but there are some warning signs that might suggest they are having problems, such as:

- avoiding activities that they would normally enjoy
- changing their appetite or sleeping patterns
- becoming easily irritated or angry
- seeming unusually stressed, worried or sad for no reason
- having difficulties with concentration or motivation
- having negative, distressing or unusual thoughts
- finding their performance at school, TAFE, university or work is not as good as it was or should be
- involving themselves in risky behaviour that they would usually avoid, such as taking drugs or drinking too much alcohol.

The right support can help get a young person back on track at school, work and in their personal and family relationships.

For information and support:



Go to **headspace.org.au**.

For online and telephone counselling:



Go to **eheadspace.org.au** or call **1800 650 890**.

To talk to a headspace worker about a young person:



Contact your local **headspace** centre. There are **headspace** centres all over Australia. Go to **headspace.org.au** to locate your nearest centre.

If you need to speak to someone in your language, call the Translating and Interpreting Service (TIS National) on **131 450** and say the language you need.

headspace respects a young person's right to privacy but if we think the safety of a young person or someone else is at risk we will share this information with appropriate support people. For more information please speak to a **headspace** worker.

headspace is not an emergency service

If you or a young person need immediate support or medical assistance contact:

- Emergency Services: 000
- Lifeline: 13 11 14
- Kids Helpline: 1800 55 1800

Besoin de soutien ? headspace est à votre écoute.

headspace est un service de santé mentale proposé gratuitement ou à un prix abordable aux jeunes de 12 à 25 ans.

headspace dispense des informations et propose un soutien aux jeunes, aux membres de leur famille et à leur entourage dans quatre domaines essentiels :

- La santé mentale.
- La santé physique et sexuelle.
- La vie professionnelle, le travail scolaire et les études.
- La consommation d'alcool et de drogues.



Les problèmes de santé mentale touchent 1 jeune sur 4. Il est parfois difficile de savoir si un jeune a besoin d'aide dans ce domaine mais certains signes précurseurs peuvent toutefois vous alerter qu'il ou elle souffre de troubles de santé mentale. Par exemple :

- Manque de participation à des activités de loisirs habituelles.
- Troubles alimentaires ou du sommeil.
- Irritabilité ou accès de colère.
- Sentiments de stress, d'inquiétude et de tristesse inhabituels et sans raison apparente.
- Manque de concentration ou perte de motivation.
- Pensées négatives ou atypiques, grande détresse.
- Baisse des résultats scolaires, au TAFE ou à l'université ou résultats insatisfaisants.
- Comportements à risques inhabituels (consommation de drogues ou abus d'alcool par exemple).

Un accompagnement adapté peut faciliter la réintégration d'un jeune au niveau scolaire, professionnel, social et familial.

Pour plus d'informations et pour tout soutien :



Rendez-vous sur **headspace.org.au**.

Pour des conseils en ligne ou par téléphone :



Rendez-vous sur **eheadspace.org.au**
ou appelez le **1800 650 890**.

Si vous souhaitez contacter headspace
pour parler d'un jeune :



Contactez votre centre **headspace** le plus proche.
Des centres **headspace** sont à votre écoute dans toute
l'Australie. Rendez-vous sur le site **headspace.org.au**
pour savoir où se trouve le centre le plus proche.

Si l'anglais n'est pas votre langue maternelle et vous souhaitez
faire appel à un interprète, appelez TIS National, le service
national de traduction et d'interprétation, au **131 450** et
indiquez dans quelle langue vous souhaitez vous exprimer.

headspace respecte la vie privée des jeunes et leur droit à
la confidentialité. Toutefois, si nous estimons qu'un jeune ou
toute autre personne est en danger, nous nous devons de
communiquer les informations pertinentes à des personnes en
mesure de fournir une aide adaptée. Pour plus d'informations,
parlez-en avec un membre de l'équipe de **headspace**.

headspace n'est pas un service d'intervention d'urgence.

Si vous ou un jeune avez besoin d'une assistance
immédiate ou d'une aide médicale d'urgence, contactez :

- Les services d'urgence en composant le 000
- Lifeline au 13 11 14
- Kids Helpline au 1800 55 1800

La Fondation nationale pour la santé mentale **headspace** est
financée par le ministère de la Santé australien.

Η «headspace» βοηθά

Η «**headspace**» είναι μια δωρεάν ή χαμηλού κόστους υπηρεσία ψυχικής υγείας, για άτομα ηλικίας 12-25 ετών.

Η «**headspace**» παρέχει πληροφορίες και υποστήριξη σε νεαρά άτομα και στις οικογένειες και τους φίλους τους σε τέσσερις βασικούς τομείς:

- Ψυχική υγεία
- Σωματική και σεξουαλική υγεία
- Εργασία, σχολείο και μελέτη
- Αλκοολούχα και άλλα ναρκωτικά.



Τα θέματα ψυχικής υγείας επηρεάζουν 1 στα 4 νεαρά άτομα. Είναι δύσκολο να ξέρεις αν κάποιο νεαρό άτομο χρειάζεται βοήθεια ψυχικής υγείας, αλλά υπάρχουν μερικές προειδοποιητικές ενδείξεις που μπορεί να υποδηλώνουν ότι αντιμετωπίζει προβλήματα, όπως οι εξής:

- Αποφεύγουν δραστηριότητες που κανονικά θα απολάμβαναν
- Αλλαγές στην όρεξη ή τον ύπνο τους
- Γίνονται ευέξαπτα ή θυμώνουν εύκολα
- Φαίνονται ασυνήθιστα αγχωμένα, ανήσυχα ή λυπημένα χωρίς κανένα λόγο
- Αντιμετωπίζουν δυσκολίες συγκέντρωσης ή κινήτρων
- Έχουν αρνητικές, ενοχλητικές ή ασυνήθιστες σκέψεις
- Βλέπετε τις επιδόσεις τους στο σχολείο, το TAFE, το πανεπιστήμιο ή την εργασία να μην είναι τόσο καλές ή όσο ήταν ή όσο πρέπει να είναι.
- Συμμετοχή σε επικίνδυνη συμπεριφορά που συνήθως θα απέφευγαν, όπως η χρήση ναρκωτικών ή η κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας αλκοολούχων

Η σωστή υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει ένα νεαρό άτομο να ξαναβρεί το δρόμο του στο σχολείο, στην εργασία και στις προσωπικές και οικογενειακές σχέσεις.

Για πληροφορίες και υποστήριξη:



Πηγαίνετε στο **headspace.org.au**.

Για συμβουλές διαδικτυακά ή τηλεφωνικά:



Πηγαίνετε στο **ehespace.org.au**
ή καλέστε το **1800 650 890**.

Για να μιλήσετε σε έναν κοινωνικό λειτουργό της headspace για κάποιο νεαρό άτομο:



Επικοινωνήστε με το τοπικό σας κέντρο **headspace**. Υπάρχουν κέντρα **headspace** σε όλη την Αυστραλία. Πηγαίνετε στο **headspace.org.au** για να βρείτε το κοντινότερο κέντρο σε σας.

Αν χρειάζεστε να μιλήσετε σε κάποιον στη γλώσσα σας, καλέστε την Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας (TIS, Παναυστραλιανά) στο **131 450** και πείτε τη γλώσσα που θέλετε.

Η «**headspace**» σέβεται το δικαίωμα προσωπικού απορρήτου των νεαρών ατόμων, αλλά εάν νομίσουμε ότι η ασφάλεια ενός νεαρού ατόμου ή κάποιου άλλου βρίσκεται σε κίνδυνο, θα μοιραστούμε αυτές τις πληροφορίες με τα κατάλληλα πρόσωπα υποστήριξης. Για περισσότερες πληροφορίες, παρακαλούμε μιλήστε με έναν υπάλληλο της **headspace**.

Η «headspace» δεν είναι υπηρεσία άμεσης ανάγκης

Εάν εσείς ή κάποιο νεαρό άτομο χρειάζεστε άμεση υποστήριξη ή ιατρική βοήθεια, καλέστε:

- Υπηρεσία άμεσης ανάγκης: 000
- Γραμμή Ζωής: 13 11 14
- Γραμμή άμεσης ανάγκης για παιδιά: 1800 55 1800

Το Εθνικό Ίδρυμα Ψυχικής Υγείας Νέων «**headspace**» χρηματοδοτείται από το Υπουργείο Υγείας της Αυστραλιανής Κυβέρνησης.



headspace

Fondazione Nazionale per la Salute Mentale Giovanile
(National Youth Mental Health Foundation)

Italian

headspace è qui per aiutare

headspace è un servizio di salute mentale per i giovani tra i 12 e i 25 anni di età, gratuito o a basso costo.

headspace offre informazioni e sostegno ai giovani, alle loro famiglie ed amici, in quattro principali aree:

- salute mentale
- salute fisica e sessuale
- lavoro, scuola e studio
- alcool e altre droghe.



I problemi di salute mentale colpiscono una persona giovane su quattro. Può essere difficile sapere se un giovane ha bisogno di aiuto per la propria salute mentale. Vi sono tuttavia dei sintomi che possono indicare se ha problemi. Ad esempio la persona:

- evita attività che normalmente le piace svolgere
- mostra cambiamenti dell' appetito o del sonno
- si irrita o si arrabbia facilmente
- appare insolitamente stressata, preoccupata o triste senza motivo
- ha difficoltà di concentrazione o di motivazione
- ha pensieri negativi, angoscianti o inconsueti
- ha un rendimento a scuola, in collegio professionale (TAFE), all'università o sul lavoro, che non è più buono come prima o come dovrebbe essere
- adotta comportamenti a rischio che normalmente eviterebbe, come assumere droghe o bere troppo alcool.

Il giusto sostegno può aiutare i giovani a rimettersi in carreggiata a scuola, sul lavoro e nelle relazioni personali e familiari.

Per informazioni e sostegno:



Vai a **headspace.org.au**.

Per assistenza online e per telefono:



Vai a **ehheadspace.org.au** o chiama il **1800 650 890**.

Per consultare un operatore di headspace riguardo a un giovane o una giovane:



Contatta il centro locale di **headspace**. Vi sono centri di **headspace** in tutta Australia. Vai al sito **headspace.org.au** per trovare il centro più vicino.

Se hai bisogno di parlare con qualcuno nella tua lingua, chiama il Servizio Traduzioni e Interpreti (TIS National) al numero **131 450** e richiedi la lingua di cui hai bisogno.

headspace rispetta il diritto alla privacy della persona. Se però riteniamo che sia a rischio la sua sicurezza o quella di altre persone, condivideremo tali informazioni con le persone di sostegno appropriate. Per maggiori informazioni, rivolgiti a un operatore di **headspace**.

headspace non è un servizio di emergenza

Se tu o un'altra persona giovane ha bisogno di sostegno immediato o di assistenza medica, telefona a:

- Emergency Services: 000
- Lifeline: 13 11 14
- Kids Helpline: 1800 55 1800

headspace National Youth Mental Health Foundation è sovvenzionata dal Ministero della Salute (Department of Health) del Governo Australiano

हैडस्पेस (headspace) आपकी मदद के लिए यहाँ है

हैडस्पेस 12 – 25 वर्ष के युवाओं के लिए एक निःशुल्क व सस्ती मानसिक स्वास्थ्य सेवा है।

हैडस्पेस (headspace) युवाओं व उनके परिवारों व मित्रों को चार मुख्य क्षेत्रों में जानकारी व सहायता प्रदान करता है:

- मानसिक स्वास्थ्य
- शारीरिक व यौन संबंधी स्वास्थ्य
- काम, स्कूल व पढ़ाई
- शराब व अन्य ड्रग्स



मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ एक चौथाई युवा लोगों को प्रभावित करती हैं। यह जानना कठिन हो सकता है कि किसी युवा व्यक्ति को मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मदद की आवश्यकता है या नहीं, पर कई चेतावनी के चिन्ह होते हैं जो बताते हैं कि किसी व्यक्ति को इस प्रकार की समस्याएँ हैं, जैसे कि:

- जिन गतिविधियों का वे आमतौर पर आनन्द लेते हैं उनसे कतराना
- उनकी भूख व सोने के तरीके में बदलाव होना
- आसानी से चिड़चिड़ाना या गुस्सा हो जाना
- बिना किसी कारण के बहुत अधिक तनावग्रस्त, चिन्तित या उदास रहना
- किसी चीज़ पर ध्यान केन्द्रित करने या प्रेरित होने में कठिनाई होना
- बुरे, कष्टप्रद या अजीब विचार आना
- स्कूल, टेफ़, विश्वविद्यालय या काम पर उनका प्रदर्शन उतना अच्छा नहीं है जितना पहले था या होना चाहिए
- ख़तरे के ऐसे काम में हिस्सा लेना जिससे आमतौर पर पहले वे दूर रहते थे, जैसे कि ड्रग लेना या बहुत अधिक शराब पीना।

उचित प्रकार का सहयोग मिलने से युवा व्यक्ति को स्कूल, काम पर व उनके निजी व पारिवारिक संबंधों में सही रास्ते पर लाने में सहायता मिल सकती है।

सहायता पाने व जानकारी के लिए:



headspace.org.au पर जाएँ

ऑनलाइन व टेलीफोन पर कॉउन्सलिंग पाने के लिए:



ehespace.org.au पर जाएँ या
1800 650 890 पर फ़ोन करें।

किसी युवा व्यक्ति के बारे में हैडस्पेस
(headspace) कार्यकर्ता से बात करने के लिए:



अपने स्थानीय **headspace** केन्द्र से संपर्क करें। **headspace** केन्द्र पूरे ऑस्ट्रेलिया में हैं। आपके निकट के केन्द्र के बारे में जानने के लिए headspace.org.au पर देखें।

यदि आप किसी से अपनी भाषा में बात करना चाहते हैं तो अनुवाद व दुभाषिया सेवा [Translating and Interpreting Service (TIS National)] को **131 450** पर फ़ोन करें और अपनी भाषा बताएँ।

headspace प्रत्येक युवा व्यक्ति के गोपनीयता के अधिकार का सम्मान करता है पर यदि हमें लगता है कि किसी युवा व्यक्ति या किसी अन्य व्यक्ति की सुरक्षा को कोई खतरा है तो हम उचित सहायता देने वाले लोगों को इस जानकारी के बारे में बताएँगे। अधिक जानकारी के लिए कृपया **हैडस्पेस (headspace)** कार्यकर्ता से बात करें।

headspace आपातकालीन सेवा नहीं है

यदि आपको या किसी युवा व्यक्ति को तुरन्त सहायता या डॉक्टर की मदद चाहिए तो इनसे संपर्क करें:

- आपातकालीन सेवा (Emergency Services): 000
- लाइफ़ लाइन (Lifeline): 13 11 14
- किड्स हैल्पलाइन (Kids Helpline): 1800 55 1800

headspace राष्ट्रीय युवा मानसिक स्वास्थ्य फ़ाउन्डेशन (National Youth Mental Health Foundation) को ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य विभाग द्वारा धन प्रदान किया जाता है।

헤드스페이스가 여러분을 도와 드립니다

헤드스페이스는 무료 혹은 저비용으로 12-25세의 청소년층에 제공되는 정신건강 서비스입니다.

헤드스페이스는 청소년 및 그들의 가족에게 다음과 같은 네가지 주요 분야의 정보 및 지원을 제공합니다.

- 정신건강
- 신체 및 성 건강
- 일, 학교 및 학업
- 술 및 기타 약물



청소년 4명 중 1명이 정신건강 문제를 겪고 있습니다. 청소년이 그들의 정신건강에 도움이 필요한 지 알아보기 힘들 수도 있으나, 그들이 문제를 겪고 있음을 시사하는 것일 수도 있는 다음과 같은 몇몇 경고 조짐들이 있습니다.

- 평상 시 즐기곤 하는 활동들을 회피함
- 식욕이나 수면습관이 변함
- 쉽게 짜증내거나 화를 냄
- 평소와 달리 이유없이 스트레스를 받거나, 걱정하거나 슬퍼보임
- 집중이나 동기부여가 힘들
- 부정적, 괴로운 혹은 비정상적 사고를 함
- 학교나, TAFE, 대학 혹은 직장에서의 성과가 전보다 혹은 본인능력에 비해 떨어짐
- 약물복용이나 지나친 음주 등 평소라면 하지 않을 위험한 행동을 함

올바른 지원은 청소년들이 학교나 직장 혹은 그들의 개인적 및 가족관계에서 다시 본 궤도로 돌아오게 도움을 줄 수 있습니다.

정보나 지원을 원하시면:



headspace.org.au 를 방문하십시오.

온라인 혹은 전화 상담을 원하시면:



ehheadspace.org.au 를 방문하거나
1800 650 890 에 연락하십시오.

청소년에 관해 헤드스페이스 담당자와 이야기하고 싶으시면:



여러분 지역의 **헤드스페이스** 센터에 연락하십시오.
헤드스페이스 센터는 호주 전역에 사무소가 있습니다.
여러분 지역에서 가장 가까운 센터는 headspace.org.au
에서 찾을 수 있습니다.

모국어로 누군가에게 얘기하고 싶을 때에는 **131 450** 으로
번역 및 통역 서비스 (TIS 내셔널)에 연락하여 필요한 언어가
무언지 얘기하시면 됩니다.

헤드스페이스 는 청소년의 사생활권을 존중하지만
청소년이나 다른 누군가의 안전이 위협 받는다 여기면 관련
정보를 적절한 지원 담당자와 공유할 것입니다. 더 상세한
정보를 원하시면 **헤드스페이스** 담당자에게 얘기하십시오.

헤드스페이스는 응급서비스가 아닙니다

여러분이나 청소년이 즉각적인 지원이나 의학적
도움이 필요할 경우의 연락처는 다음과 같습니다.

- 응급 서비스: 000
- 생명의 전화: 13 11 14
- 키즈 헬프라인: 1800 55 1800

헤드스페이스 전국 청소년 정신건강재단은 호주 정부 보건부의
자금 지원을 받습니다



headspace
National Youth Mental Health Foundation

Nepali

headspace is here to help

हेडस्पेश १२-२५ बर्षका युवाहरूको लागि निशुल्क: अथवा न्यून शुल्क: लाग्ने मानसिक स्वास्थ्य सेवा हो।

हेडस्पेशले युवाहरू र उनिहरूको परिवारलाई निम्न चार प्रमुख क्षेत्रहरूमा टेवा दिन जानकारी प्रदान गर्दछ:

- मानसिक स्वास्थ्य
- शारीरिक र यौन शिक्षा
- काम, विद्यालय र अध्ययन
- रक्सी र अन्य लागू पदार्थहरू।



मानसिक स्वास्थ्य समस्याले ४ मा १ युवा वर्गलाई असर पार्दछ। युवाहरूकोलागि उनिहरूलाई मद्दत चाहिन्छ भनेर एकिन गर्नु एकदमै गाह्रो हुन्छ, तर उनिहरूमा केहि संकेतहरू देखा पर्नेछ जसले उनिहरूमा समस्या छ भन्ने एकिन गर्न सजिलो हुन्छ, जस्तै:

- साधारणतया सहभागी हुन रुचाउने कृत्याकलाप देखि टाढा रहन खोज्ने
- खानपिनमा रुची वा सुत्ने पद्धतीमा परिवर्तन
- सजिलै संग आक्रोशित वा झिज्याउने हुने
- साधारणतया कारणै बिना आंत्तिने, चिन्तित हुने वा दुखी हुने
- एकाग्रता वा प्रेरित हुन गाह्रो हुने
- नकारात्मक, अत्तलिने वा असामयिक सोचाई गर्ने
- विद्यालय, टेफ, विश्वविद्यालय वा काममा पहिला जस्तो राम्रो वा जति हुनु पर्नेहो त्यती नहुने
- आफूलाई खतरनाक आचरणमा संलग्न गराउने जसबाट पहिला टाढै रहन्थे, जस्तै लागू औषत लिने वा अत्याधिक मदिरापान गर्ने।

सहि मार्गदर्शन र टेवाले युवा पिढीलाई विद्यालय, काम र उनिहरूको व्यक्तिगत र पारिवारिक संबन्धमा सहयोग पुग्नेछ।

जानकारी र सहयोगको लागि:



headspace.org.au मा जानुहोला।

अनलाईन र टेलिफोन परामर्शको लागि:



ehespace.org.au मा जानुहोला वा
१८०० ६५० ८९० मा फोन गर्नुहोला।

हेडस्पेसका कामदारहरु संग युवा
वर्गहरुको बारेमा कुरा गर्नकोलागि:



तपाईंको स्थानिय हेडस्पेस केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोला। अष्ट्रेलिया भरिनै हेडस्पेस केन्द्रहरु छन्। तपाईंको नजिकको केन्द्र पत्तालगाउनकोलागि headspace.org.au मा जानुहोला।

यदि तपाईंलाई आफ्नो भाषामा कसै संग कुरा गर्न परेमा, ट्रान्सलेटिङ्ग एण्ड ईन्टरपेटिङ्गस् सर्भिस (TIS National) लाई १३१ ४५० मा सम्पर्क गरेर तपाईंलाई चाहिने भाषाको नाम भन्नुहोला।

हेडस्पेसले युवा वर्गको गोपनियता अधिकारलाई आदर गर्दछ तर यदि हामिलाई उक्त युवा को व्यक्तिगत वा अरु कसैलाई खतरा पुग्ने खतरा छ भन्ने लागेमा हामी यी जानकारीहरु उचित व्यक्तीहरु संग आदान प्रदान गर्नेछौं। थप जानकारीको लागि हेडस्पेस कामदार संग कुरा गर्नुहोला।

हेडस्पेस आकस्मिक सेवा हैन

यदि तपाईं वा एउटा युवा व्यक्ती लाई टेवाको खाँचो परेमा वा चिकित्सा सहायताको खाँचो परेमा निम्न सम्पर्कमा सम्पर्क गर्नुहोला:

- आकस्मिक सेवा: ०००
- लाईफलाईन: १३ ११ १४
- बालबालिका हेल्पलाईन: १८०० ५५ १८००

हेडस्पेस राष्ट्रिय युवा मानशिक स्वास्थ्य फाउण्डेशन अष्ट्रेलियाली सरकारको स्वास्थ्य विभाग द्वारा लगानि गरिएको हो



headspace

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੌਜਵਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

Punjabi

ਹੈਡਸਪੇਸ (headspace) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

headspace ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 12-25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

headspace ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ
- ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ (sexual) ਸਿਹਤ
- ਕੰਮ-ਕਾਜ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮਸਲੇ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲੈਣਾ
- ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਿੜਚਿੜਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਆਮ ਤੌਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਤਣਾਉਗ੍ਰਸਤ, ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਜਾਂ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਉਦਾਸ ਰਹਿਣਾ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਨਕਾਰਾਤਮਕ, ਤਣਾਉਪੂਰਵਕ ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਾ
- ਇਹ ਇਹਸਾਸ ਹੋਣਾ ਕਿ ਸਕੂਲ, TAFE, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਏਨਾਂ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਭਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ।

ਸਹੀ ਮਦਦ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਕੰਮ-ਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ:



headspace.org.au ਤੇ ਜਾਓ

ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ:



1800 650 890 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ
ehheadspace.org.au ਤੇ ਜਾਓ

ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ **headspace**
ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ:



ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ **headspace** ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। **headspace** ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਪੂਰੇ ਆਸਟਰੇਲਿਆ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ੂਦ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੇਂਦਰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ headspace.org.au ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ਿਆ ਸੇਵਾ (TIS National) ਨੂੰ **131 450** ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

headspace ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗੁਪਤੀਯਤਾ ਦੇ ਹੱਕ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਾਂਗੇ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ **headspace** ਦੇ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

headspace ਕੋਈ ਅਪਾਤਕਾਲ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਅਪਾਤਕਾਲ ਸੇਵਾ: 000
- ਲਾਈਫਲਾਈਨ: 13 11 14
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 1800 55 1800

headspace ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੌਜਵਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਆਸਟਰੇਲਿਆਨ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਫੰਡ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



headspace

Национальный фонд психического здоровья
для молодёжи

Russian

headspace существует для того, чтобы помогать

headspace – это бесплатная или недорогая служба психического здоровья для людей возраста от 12 до 25 лет.

headspace предоставляет информацию и помощь для молодежи, их семей и друзей по четырём ключевым сферам:

- психическое здоровье
- физическое и сексуальное здоровье
- работа, школа и учёба
- алкоголь и другие наркотики



Проблемы психического здоровья имеются у одного из четырёх молодых людей. Бывает трудно распознать, если молодой человек нуждается в помощи по психическому здоровью, но существуют некоторые предупреждающие знаки, которые могут означать, что у него или у нее существуют проблемы, такие как:

- избегает занятий, которые он или она обычно любит
- изменения с аппетитом или сном
- легко раздражается или проявляет гнев
- кажется необычно напряженным, беспокойным или печальным без какой-то причины
- имеются трудности с концентрацией или мотивацией
- имеет негативные, мучительные или необычные мысли
- их успеваемость в школе, техническом училище, университете не такая хорошая, как была раньше или как должна быть
- рискованное поведение с их стороны, которое они обычно избегают, например, принимают наркотики или пьют слишком много алкоголя

Правильная поддержка поможет молодому человеку вернуться на правильный путь в школе, на работе, в его или ее личных и семейных отношениях.

Для информации и помощи



пойдите на сайт **headspace.org.au**.

Для онлайн-консультации или консультации по телефону,



пойдите на сайт **eheadspace.org.au**
или звоните по телефону **1800 650 890**.

Поговорите с работником центра headspace о молодом человеке



Свяжитесь с местным центром **headspace**.
Центры **headspace** существуют по всей Австралии.
Пойдите на сайт **headspace.org.au**, чтобы найти
ближайший к вам центр.

Если вам нужно поговорить с кем-то на вашем языке, позвоните в переводческую службу (TIS National) по телефону **131 450** и скажите какой язык вам нужен.

headspace уважает право молодых людей на конфиденциальность, но если мы считаем, что молодой человек представляет угрозу своей или чьей-то безопасности, то мы передадим эту информацию соответствующим людям для помощи. Чтобы получить больше информации, пожалуйста, поговорите с работником **headspace**.

headspace не является службой спасения

Если вам или молодым людям срочно нужна поддержка или медицинская помощь, то звоните по телефонам:

- Служба спасения: 000
- Линия жизни: 13 11 14
- Линия помощи детям: 1800 55 1800

Национальный фонд психического здоровья молодежи **headspace** финансируется правительственным департаментом здоровья



headspace

National Youth Mental Health Foundation

Samoaan

o le headspace e iinei e fesoasoani atu

o le **headspace** o se 'au'aunaga maua fua pe taugofie mo le maloloina faalemafaufau o tupulaga 12 -25 tausaga le matutua.

e ofoina atu e le **headspace** faamatalaga ma lagolago i tupulaga talavou ma o latou aiga ma uo i vaega nei e 4:

- maloloina faalemafaufau
- maloloina o le tino ma feusua'iga saogalemu
- galuega, a'oga ma su'esu'e
- 'ava malosi ma isi vailaau.



O mataupu i le maloloina faalemafaufau, e aafia ai le to'atasi mai le to'afā o tupulaga talavou. E ono faigata ona iloa pe mana'omia e se tagata talavou ni fesoasoani i lona maloloina faalemafaufau, ae iai faailo e ono lapata'i mai ai o loo iai ni ona faafitauli, e pei o le:

- le toe auai i mea sa masani ona fiafia iai
- sui le fiafia i mea'ai ma le taimi e moe ai
- fa'ali'i ma itaita gofie
- foliga e atugalua, popole ma faanoanoa e aunoa ma se mafua'aga
- faigata ona faasagatonu le mafaufau ma fiafia e fai se mea
- iai mafaufauga to'ilalo, atugalua ma le masani ai
- o lo latou taumafai i a'oga, TAFE, lunivesite poo galuega ua le toe i le tulaga lelei sa iai pe tataua ona iai
- ua auai i amio so'ona fai sa masani ona 'alo ese mai ai, e pei o le faaogaina o vaila'au faasaina ma so'ona inu 'ava malosi.

O le lagolago tala feagai e mafai ona fesoasoani e toe ta'ita'i se tagata talavou i le ala na masani ai i le a'oga, galuega, ma mafutaga ma isi tagata ma lona aiga.

Mo faamatalaga ma lagolago:



Asiasi i le **headspace.org.au**.

Mo fautuaga i luga o le 'upega tafa' ilagi ma le telefoni:



Asiasi i le **ehespace.org.au**
pe valaau le **1800 650 890**.

A fia talanoa i se tagata faigaluega a le headspace e faatatau i se tagata talavou:



Faafesoota'i le ofisa **headspace** lata ane. E iai ofisa o le **headspace** i soo se vaega o Ausetalia. Asiasi i le **headspace.org.au** mo le ofisa lata ane ia te oe.

A e fia talanoa i se tagata faigaluega i lau gagana, valaau le 'Au'aunaga Faaliliu ma Faamatala 'upu (TIS National) i le **131 450** ma ta'u iai le gagana e te mana'omia.

E aloa'ia e le **headspace** le aiā tatau a se tagata talavou i ona faamatalaga puipuia. Peita'i a matou manatu o loo i se tulaga lamatia le saogalemu o se tagata talavou poo seisi tagata, matou te faailoaina faamatalaga nei i isi tagata tautua tala feagai. Mo nisi faamatalaga, faamolemole talanoa i se tagata faigaluega a le **headspace**.

o le headspace, e le o se 'au'aunaga faalavelave faafuase'i

A faapea o oe poo se tagata talavou o loo mana'omia se lagolago poo se fesoasoani faafoma'i i se taimi vave, faafesoota'i le:

- Emergency Services: 000
- Lifeline: 13 11 14
- Kids Helpline: 1800 55 1800

O le **headspace** National Youth Mental Health Foundation o loo faatupeina e le Matagaluega o le Soifua Maloloina a le Malo Taupulega Ausetalia

headspace está aquí para ayudar

headspace es un servicio de salud mental gratuito o de bajo costo para aquellos de 12 a 25 años.

headspace brinda información y apoyo a los jóvenes, su familia y amigos en cuatro áreas clave:

- salud mental
- salud física y sexual
- trabajo, escuela y estudios
- alcohol y otras drogas



Los problemas de salud mental afectan a 1 de cada 4 jóvenes. Darse cuenta de que un joven necesita ayuda para su salud mental puede ser difícil, aunque presente algunas señales de advertencia que pudieran sugerir que tiene problemas, tales como:

- evitar actividades que normalmente disfruta
- tener cambios en su apetito o hábitos para dormir
- irritarse o enojarse fácilmente
- parecer estar inusualmente estresado, preocupado o triste sin ningún motivo
- tener dificultades de concentración o motivación
- tener pensamientos negativos, angustiantes o insólitos
- encontrar que su rendimiento en la escuela, TAFE, universidad o trabajo no es tan bueno como era antes o como debería ser
- participar en comportamiento arriesgado que evitaría normalmente, tal como usar drogas o beber demasiado alcohol.

El apoyo adecuado puede ayudar a un joven a volver al buen camino en la escuela, trabajo y en sus relaciones personales y familiares.

Para obtener información y apoyo:



Visite el sitio web **headspace.org.au**

Por consejería en línea y teléfono:



Visite **ehheadspace.org.au** o llame al **1800 650 890**

Para hablar sobre un joven con un trabajador de headspace:



Contacte al centro **headspace** de su localidad. Hay centros **headspace** en toda Australia. Visite **headspace.org.au** para ubicar el centro más cercano.

Si necesita hablar con alguien en su propio idioma, llame al Servicio Telefónico de Intérpretes (TIS National) al **131 450** y diga que idioma necesita.

headspace respeta el derecho a privacidad de un joven, pero si creemos que su seguridad o la de otra persona corren riesgo, compartiremos esta información con personas de apoyo apropiadas. Para obtener más información hable con un trabajador de **headspace**.

headspace no es un servicio de emergencia

Si usted o un joven necesita apoyo o asistencia médica, contacte a:

- Emergency Services: 000
- Lifeline: 13 11 14
- Kids Helpline: 1800 55 1800

headspace National Youth Mental Health Foundation es financiada por el Departamento de Salud del gobierno australiano.



headspace

Mfuko wa Fedha wa Afya ya Akili ya Vijana wa Taifa

Swahili

headspace ipo kukusaidia

headspace ni huduma ya afya ya akili ya vijana ambayo ni bure au malipo-kidogo kwa watu wenye umri wa miaka 12-25.

headspace inatoa maelezo na msaada kwa vijana na jamaa na marafiki yao kuhusu maeneo manne muhimu:

- Afya ya akili
- Afya ya kimwili na kingono
- Kazi, shule na masomo
- Pombe na dawa nyingine za kulevya



Masuala ya afya ya akili yanaathiri 1 wa vijana 4. Inaweza kuwa vigumu kufahamu kama kijana anahitaji kusaidiwa na afya yake ya akili, lakini

kuna alama zingine zenye onyo zinazoweza kudokeza anakuwa na matatizo, kama:

- Kuepuka mashughuli ambazo anapenda kwa kawaidia
- Kubadilika utaratibu wa hamu ya chakula au kulala
- Kukasirika au kuwa mwenye hasira kwa rahisi
- Kuonekana kuwa na mfadhaiko, wasiwasi au huzuni ambako sio kawaida na bila sababu
- Kuwa na shida na makini au motisha
- Kuwa na mawazo mabaya, yenye kusikitisha, au yasiyo kawaida
- Kuonekana kuwa utendaji wao pale shuleni, TAFE, chuoni au kazini sio mzuri kama ulivyokuwa au utakavyofaa
- Kujihusisha na matendo yenye hatari ambazo kwa kawaidia angeepuka, kama kutumia dawa za kulevya au kunywa pombe kupita kiasi

Msaada unaofaa unaweza kusaidia kijana kurudisha kwa maendeleo mazuri tena pale shuleni, kazini na katika uhusiano wao wa kibinfasi na wa jamaa.

Kwa habari na msaada:



Enda kwa **headspace.org.au**.

Kwa ushauri nasaha wa mtandaoni na wa simu:



Enda kwa **ehespace.org.au**
au piga simu **1800 650 890**

Kuongea na mfanyakazi wa headspace kuhusu kijana fulani:



Wasiliana na kituo cha **headspace** ya mtaa wako. Kuna vituo vya **headspace** kwa mahali pengi nchini Australia. Enda kwa **headspace.org.au** kufahamu kituo chako cha karibu kipo wapi.

Ikiwa unahitaji kuongea na mtu kwa kutumia lugha yako, pigia simu Huduma ya Utafsiri na Ukalimani (TIS Taifa) kwa nambari ya **131 450** na sema neno la lugha unayohitaji.

headspace inaheshimu haki ya ufaragha ya kijana lakini tukiona usalama wa kijana au mtu mwengine upo katika hatari tutawaambia watu wenye kufaa wa kusaidia. Kwa maelezo zaidi tafadhali ongea na mfanyakazi wa **headspace**.

headspace sio huduma ya dharura

Kama wewe au kijana anahitaji msaada wa mara moja au msaada wa udaktari wasiliana na:

- Huduma za Dharura: 000
- LainiUhai (Lifeline): 13 11 14
- LainiMsaada ya Watoto: 1800 55 1800

headspace Mfuko wa Fedha wa Afya ya Akili ya Vijana wa Taifa unafadhilika na Idara ya Afya ya Serikali ya Australia.



headspace
National Youth Mental Health Foundation

Tagalog

ang headspace ay nandito para makatulong

Ang **headspace** ay isang walang bayad o may mababang halaga na serbisyo ng kalusugan sa pag-iisip para sa mga kabataang may 12-25 na taong gulang

Ang **headspace** ay nagbibigay ng impormasyon at suporta sa mga kabataan at kanilang kapamilya at kaibigan sa apat na mga mahalagang usapin:

- kalusugan sa pag-iisip
- kalusugan sa katawan at sekswal
- trabaho, eskwela at pag-aaral
- alak at ibang mga bawal na gamot



Isa sa bawat 4 na kabataan ay may problema sa kalusugan ng pag-iisip. Maaaring mahirap malaman kung ang isang kabataan ay nangangailangan ng tulong sa kanilang kalusugan ng pag-iisip, ngunit may mga palatandaan na maaaring nagpapakita na sila ay may mga problema, katulad ng:

- pag-iwas sa mga gawain na dati nilang gusto
- pagbabago sa kanilang gana sa pagkain at oras ng pagtulog
- pagiging madaling maiirita o magagalit
- parang masyadong natataranta, nag-aalala o nalulungkot na walang kadahilanan
- nahihirapang magpokus ng isip o motibasyon
- nagkakaroon ng hindi mabuti, nakakabahala o hindi pangkaraniwang iniisip
- nalaman na ang kanilang kakayahan sa eskwela, TAFE, pamantasan o trabaho ay hindi kasing-husay sa nakaraan o sa inaasahan
- pakikisali sa mga delikadong gawain na dating iniwasan, katulad ng paggamit sa mga droga o sobrang pag-inum ng alak.

Ang tamang suporta ay maaaring makatulong sa isang kabataan na makabalik sa magandang landas sa eskwela, trabaho at sa kanilang mga ugnayang personal at pampamilya.

Para sa impormasyon at suporta:



Bisitahin ang **headspace.org.au**.

Para sa pagpapayo online o telepono:



Bisitahin ang **ehespace.org.au**
o tumawag sa **1800 650 890**

Upang makausap ang isang trabahador ng headspace tungkol sa isang kabataan:



Tumawag sa inyong lokal na **headspace** centre.
May mga **headspace** centres na nagkalat sa buong
Australya. Bisitahin ang **headspace.org.au** upang
malaman ang lokasyon ng pinakamalapit na centre.

Kung kinakailangan ninyong makipag-usap sa inyong
wika, tumawag sa Translating and Interpreting Service
(TIS National) sa **131 450** and sabihin ang wikang
kinakailangan ninyo.

Nirerespeto ng **headspace** ang karapatang pangpridado
ng isang kabataan, ngunit kapag sa pagkakatantiya namin
ay nanganganib ang kaligtasan ng isang kabataan o
ibang tao, ipapabahagi namin ang impormasyon sa mga
nararapat na taong magsusuporta. Para sa dagdag na
impormasyon, mangyari pong makipag-usap sa isang
trabahador ng **headspace**.

Ang headspace ay hindi isang pang-emerhensyang serbisyo

Kung kayo o isang kabataan na nangangailangan
kaagad ng suporta o tulong pang-medikal, tawagan ang:

- Emergency Service: 000
- Lifeline: 13 11 14
- Kids Helpline: 1800 55 1800

Ang **headspace** National Youth Mental Health Foundation ay
pinondohan ng Department of Health ng Pamahalaang Australyano



headspace
National Youth Mental Health Foundation

Turkish

headspace yardım etmek için buradadır

headspace, 12-25 yaşları arasındakiler için ücretsiz veya düşük maliyetli bir gençlik akıl sağlığı hizmetidir.

headspace dört ana alanda gençlere, ailelerine ve arkadaşlarına bilgi ve destek sağlar:

- akıl sağlığı
- bedensel ve cinsel sağlık
- iş, okul ve öğrenim
- alkol ve diğer uyuşturucular



Akıl sağlığı sorunları 4 gençten 1'ini etkiler. Bir gencin akıl sağlığı konusunda yardıma ihtiyacı olup olmadığını bilmek zor olabilir, ama sorunları olduğu izlenimini uyandırabilen şunlar gibi bazı uyarı işaretleri olabilir:

- normalde zevk aldıkları etkinliklerden kaçınmak
- iştahlarını veya uyku düzenlerini değiştirmek
- kolayca sinirlenmek veya kızmak
- hiçbir neden olmadan aşırı derecede stresli, endişeli veya üzgün görünmek
- yoğunlaşma veya motivasyonda zorluklar yaşamak
- olumsuz, üzüntülü veya olağan dışı düşüncelere sahip olmak
- okuldaki, TAFE'deki, üniversitedeki, işteki icraatlarını eskiden olduğu veya olması gerektiği gibi iyi bulmamak
- kendilerini uyuşturucu almak veya çok alkol kullanmak gibi normalde kaçındıkları riskli davranışlara sokmak

Doğru destek, bir gencin okulda, iş yerinde ve kişisel ve aile ilişkilerinde eski yoluna girmesine yardımcı olabilir.

Bilgi ve destek için:



headspace.org.au sitesine girin.

İnternette ve telefonda danışmanlık için:



eheadspace.org.au sitesine girin veya
1800 650 890 numaralı telefonu arayın.

Bir genç hakkında bir headspace görevlisiyle konuşmak için:



Yerel **headspace** merkezinizle ilişkiye geçin.
Tüm Avustralya'da **headspace** merkezleri vardır.
En yakın headspace merkezini bulmak için
headspace.org.au sitesine girin.

Kendi dilinizde birisiyle konuşmaya ihtiyacınız varsa,
Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ni (TIS NATIONAL)
131 450 numaralı telefondan arayın ve ihtiyaç
duyduğunuz dili söyleyin.

headspace bir gencin gizliliğine saygı duyar ama,
bir gencin veya başka birisinin güvenliğinin riskte
olduğunu düşünürsek, bu bilgiyi destek sağlayıcı
uygun kişilerle paylaşırız. Daha fazla bilgi için lütfen
headspace görevlisiyle konuşun.

headspace bir acil servis değildir

Siz veya bir genç acil bir desteğe veya tıbbi yardıma
ihtiyaç duyuyorsanız, şuralarla ilişkiye geçin:

- Acil Servisler: 000
- Lifeline: 13 11 14
- Kids Helpline: 1800 55 1800

headspace Ulusal Gençlik Akıl Sağlığı Vakfı'na Avustralya
Hükümeti Sağlık Bakanlığı tarafından fon sağlanmaktadır.



headspace

Tổ chức Y tế Tâm lý Quốc gia Dành cho Thanh thiếu niên

Vietnamese

headspace hiện diện để giúp bạn

headspace là dịch vụ y tế tâm lý miễn phí hoặc có lệ phí thấp dành cho thanh thiếu niên từ 12-25 tuổi

headspace cung ứng thông tin và sự hỗ trợ cho thanh thiếu niên và gia đình và bạn bè trong bốn lãnh vực chính:

- y tế tâm lý
- y tế cho sức khoẻ tổng quát và tình dục
- việc làm, trường học và học hành
- rượu bia và các chất ma túy khác.



Các vấn đề y tế tâm lý ảnh hưởng tới 1 trong 4 thanh thiếu niên. Có thể khó mà biết được nếu một thanh thiếu niên cần được trợ giúp về y tế tâm lý, nhưng có một số dấu hiệu cảnh báo có thể cho biết em có vấn đề, ví dụ như:

- tránh các sinh hoạt mà em thường thích làm
- thay đổi cách ăn uống hoặc ngủ nghỉ của mình
- dễ bị bực tức hoặc giận dữ
- có vẻ bị căng thẳng, lo âu hoặc buồn rầu một cách bất thường không có lý do
- gặp khó khăn trong việc tập trung hoặc thiếu động lực
- có ý nghĩ tiêu cực, lo âu hoặc bất thường
- thấy thành tích của mình tại trường, TAFE, đại học hoặc tại chỗ làm không được khả quan như trước, hoặc như mong muốn
- có các hành vi liều lĩnh mà trước kia em thường tránh làm, ví dụ sử dụng ma túy hoặc uống nhiều rượu bia quá.

Sự hỗ trợ đúng cách có thể giúp thanh thiếu niên trở lại con đường chính đáng tại trường, tại chỗ làm hoặc trong mối quan hệ gia đình và cá nhân của mình.

Để được hướng dẫn và giúp đỡ:



Hãy tới trang mạng **headspace.org.au**.

Để được tư vấn trực tuyến và qua điện thoại:



Hãy tới trang mạng **eheadspace.org.au**
hoặc gọi điện thoại tới **1800 650 890**.

**Để nói chuyện với nhân viên của
headspace về một thanh thiếu niên:**



Hãy liên lạc với trung tâm **headspace** tại địa phương của bạn. Có các trung tâm **headspace** trên toàn nước Úc. Hãy tới trang mạng **headspace.org.au** để biết địa điểm của trung tâm gần bạn nhất.

Nếu bạn cần nói chuyện với ai bằng tiếng Việt, hãy điện thoại tới Dịch vụ Thông Phiên Dịch (Translating and Interpreting Service – TIS) ở số **131 450** và cho biết bạn nói tiếng Việt.

headspace tôn trọng quyền riêng tư của thanh thiếu niên, nhưng nếu chúng tôi nghĩ là sự an toàn của thanh thiếu niên hoặc ai khác đang gặp nguy hiểm thì chúng tôi sẽ chia sẻ thông tin này với những người hỗ trợ thích hợp. Để biết thêm chi tiết, xin nói chuyện với nhân viên của **headspace**.

headspace không phải là dịch vụ khẩn cấp

Nếu bạn hoặc một thanh thiếu niên nào cần sự hỗ trợ hoặc trợ giúp y tế ngay lập tức thì hãy liên lạc với:

- Các Dịch vụ Khẩn cấp: 000
- Đường dây cứu mạng sống (Lifeline): 13 11 14
- Đường dây Trợ giúp Trẻ em (Kids Helpline): 1800 55 1800

headspace, Tổ chức Y tế Tâm lý Quốc gia Dành cho Thanh thiếu niên, được sự tài trợ của Bộ Y tế của Chính phủ Úc

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

หากท่านต้องการจะพูดคุยกับผู้พูดภาษาเดียวกันกับท่านโปรดโทรศัพท์ติดต่อ 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

headspace 能夠幫助你

headspace 是一個為 12 歲至 25 歲的青少年提供免費或低收費精神健康服務的機構。

headspace 在以下四個主要領域為青少年及其家人和朋友提供資訊與支援：

- 精神衛生
- 生理衛生與性健康
- 工作、學校與學習
- 酒精與其他藥品/毒品問題。



每四名青少年中就有一人受到精神健康問題的影響。雖然有時候較難確認一名青少年是否需要精神健康方面的幫助，但是一些警告信號可以讓人看出他們或許正面臨問題。這些信號包括：

- 躲避參加他們通常喜歡的活動
- 他們的食慾或睡眠習慣發生變化
- 變得容易煩躁或發怒
- 明顯精神壓力過度，憂心忡忡或毫無理由感到憂傷
- 難以集中精神或缺乏動力
- 表現出消極、痛苦或異常的想法
- 在學校、TAFE、大學或工作方面的表現不如以前或低於應有的水準
- 參與一些他們以前通常都會避免的危險行為，例如使用藥品/毒品或酗酒。

正確恰當的支援服務能夠幫助青少年在學校、工作以及個人與家庭關係等方面的生活重新走上正軌。

獲取資訊與支援服務：



前往 headspace.org.au。

獲取在線與電話心理輔導：



前往 ehheadspace.org.au 或致電 **1800 650 890**。

與 **headspace** 工作人員就青少年的情況進行商談：



請聯絡你所在地區的 **headspace** 中心。澳洲各地都有 **headspace** 中心。請在 headspace.org.au 網站查找距離你最近的中心的聯絡詳情。

若你需要使用母語與我們交談，請聯絡翻譯及傳譯服務處(TIS National)，電話 **131 450**，告訴他們你需要哪一種語言協助。

headspace 尊重青少年人士的隱私權。但是，若我們認為任何一名青少年或其他人的生命安全正面臨危險，我們將與恰當必要的支援人員分享相關情況。請向 **headspace** 工作人員瞭解詳情。

headspace 不是緊急服務機構

若你或任何青少年人士需要緊急支援或醫療方面的協助，請聯絡：

- Emergency Services (緊急服務): 000
- Lifeline (生命熱線): 13 11 14
- Kids Helpline (兒童幫助熱線): 1800 55 1800

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。

获取在线与电话心理辅导:



访问 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 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



headspace

هيدسبايس - المؤسسة الوطنية لصحة الشباب العقلية

Arabic

هيدسبايس موجودة للمساعدة

هيدسبايس (headspace) خدمة مجانية أو متدنية الكلفة للصحة العقلية للشباب بين 12 و25 سنة من العمر.

تقدّم هيدسبايس المعلومات والدعم للشباب وعائلاتهم وأصدقائهم في أربعة مجالات رئيسية:

- الصحة العقلية
- الصحة البدنية والجنسية
- العمل والمدرسة والدراسة
- الكحول والمخدرات الأخرى.

تؤثر المشاكل المرتبطة بالصحة العقلية على شاب (أو شابة) من أصل كل 4 شباب. وقد يكون من الصعب ملاحظة حاجة الشاب لعناية صحية عقلية، لكن هناك



بعض علامات الإنذار التي قد تشير إلى معاناته من مشاكل بهذا الخصوص، مثل:

- تجنّب القيام بنشاطات يستمتع بها في العادة
- تبدّل في أنماط شهيته للأكل أو النوم
- سرعة انفعاله أو غضبه
- ملاحظة أنه على غير عادته مكتئب أو قلق أو حزين بدون سبب
- معاناته من صعوبات في التركيز أو من فقد الحوافز والدافعية
- تفكيره بأمور سلبية أو مكدّرة أو غير معتادة
- ملاحظة أن أداءه في المدرسة أو الـ"تايف" أو الجامعة أو العمل ليس بالجودة المعهودة أو المفروضة
- ممارسته لسلوكيات تنطوي على مخاطر يتجنّبها في العادة، كتعاطي المخدّرات أو الإفراط في شرب الكحول.

يمكن أن يساعد تقديم الدعم المناسب الشاب على عودة أموره إلى نصابها الصحيح في المدرسة والعمل وفي علاقاته الشخصية والعائلية.



للحصول على المعلومات والدعم:

تفقد headspace.org.au



للحصول على مشورة عبر الإنترنت أو الهاتف:

تفقد ehespace.org.au
أو اتصل على الرقم 1800 650 890



للتحدث إلى أحد العاملين لدى هيدسبايس
بشأن حالة شاب أو شابة:

اتصل بمركز هيدسبايس المحلي. تتواجد مراكز هيدسبايس في جميع أنحاء أستراليا. تفقد headspace.org.au للعثور على أقرب مركز إليك.

إذا احتجت للتحدث إلى شخص ما بلغتك، اتصل بخدمة الترجمة الخطية والهاتفية (TIS National) على الرقم 131 450 واذكر اللغة التي تحتاجها.

تحترم هيدسبايس حق الشاب في أن يتم الحفاظ على خصوصيته، لكن إذا تبين لنا أن سلامة شاب أو شخص ما بخطر فإننا سنقدم هذه المعلومات إلى جهة تستطيع تقديم الدعم المناسب. للمزيد من المعلومات يرجى التحدث إلى أحد العاملين لدى هيدسبايس.

هيدسبايس ليست خدمة طوارئ

- إذا كنت أو كان شاب بحاجة إلى دعم فوري أو مساعدة طبية طارئة اتصل بـ:
- خدمات الطوارئ: 000
 - خط إنقاذ الحياة: 13 11 14
 - خط مساعدة الأطفال: 1800 55 1800

تحصل "مؤسسة هيدسبايس الوطنية لصحة الشباب العقلية" على التمويل من دائرة الصحة التابعة للحكومة الأسترالية