

Che cosa aspettarsi presso un centro headspace?



headspace aiuta migliaia di giovani in tutta l'Australia



headspace
National Youth Mental Health Foundation

I giovani possono subire molti cambiamenti durante la crescita e spesso può essere difficile per un genitore o un assistente capire la differenza fra comportamenti normali, quali sbalzi di umore, irritabilità e introversione e un problema mentale all'insorgere.

Per salute mentale si intende il benessere emotivo e sociale di un individuo. Quando la salute mentale di una persona peggiora, i suoi sentimenti, pensieri e azioni possono risentirne, influenzando così la vita quotidiana e la partecipazione ad attività quali scuola, lavoro e relazioni interpersonali.

I problemi mentali sono comuni e si tratta solitamente di reazioni comprensibili a questioni personali e sociali. Chiunque può esserne affetto a prescindere da età, sesso, razza, religione ecc. e non bisogna vergognarsene. Tuttavia, nel momento in cui i problemi mentali durano a lungo e influiscono seriamente sullo stile di vita di una persona, si parla di insorgere di una malattia. Se un giovane presenta i sintomi di un disturbo mentale è importante ricevere aiuto subito.

Presso un centro **headspace**, i giovani possono ricevere aiuto per svariati problemi mentali parlando con il personale medico adatto alle loro necessità. Tale persona può essere un dottore, uno psicologo, un assistente sociale, un counsellor, un ergoterapista, un assistente per giovani, un assistente specializzato in alcol e droga o un assistente medico per gli aborigeni. I centri **headspace** si trovano in tutta l'Australia.

headspace offre servizi alle persone di età compresa tra i 12 e 25 anni che

- necessitano di aiuto per qualsiasi tipo di problema mentale
- sono preoccupati per un amico o un familiare
- sono in difficoltà con qualche aspetto della loro esistenza
- necessitano di consigli in merito all'istruzione e/o alla ricerca di un lavoro
- sono tristi, ansiosi o preoccupati
- desiderano discutere delle proprie relazioni interpersonali o della propria salute sessuale
- sono preoccupati per l'uso di alcol o droghe

Come trovare un centro headspace

Per sapere se esiste un centro **headspace** vicino a voi visitate '[headspace centres](#)' (centri **headspace**) sul nostro sito web.

Se non esiste un centro **headspace** nelle vostre vicinanze, potete consultare [altri servizi](#) sul sito web di **headspace**.

Fissare un appuntamento

I giovani possono chiamare direttamente **headspace** oppure chiedere a un insegnante, genitore, familiare, operatore sanitario o agenzia comunitaria di contattare **headspace** al loro posto. È facile fissare un appuntamento, basta chiamare **headspace** e concordare un orario adatto.

Il vostro centro **headspace** di zona potrebbe anche ricevere i giovani senza previo appuntamento grazie al loro servizio 'di passaggio' con cui un giovane può far visita in qualsiasi momento durante l'orario delle visite. Chiamate il vostro centro **headspace** di zona per ottenere maggiori informazioni sui servizi offerti.



Che cosa aspettarsi presso un centro headspace?

La visita a un centro headspace

Non è insolito per un giovane sentirsi nervoso quando cerca aiuto per la prima volta e potrebbe volerci del tempo prima di abituarsi a parlare con uno sconosciuto dei propri sentimenti e pensieri. A volte può essere d'aiuto farsi accompagnare da un amico o un familiare per sostegno.

In base alla motivazione della visita, il giovane potrebbe discutere di come si sente, di come vanno le cose al lavoro, a scuola o con gli studi o di come dorme, mangia e interagisce con la famiglia e gli amici.

È importante che il giovane si senta al sicuro e a proprio agio con l'assistente **headspace**. Alcune persone preferiscono parlare con un uomo, altre con una donna e altre ancora preferiscono parlare con qualcuno che comprenda la loro provenienza culturale. **headspace** farà del proprio meglio per assicurarsi che il giovane sia ricevuto da qualcuno con cui si trova a proprio agio.

Il primo appuntamento è solitamente il più difficile poiché non si sa che cosa aspettarsi. Verranno probabilmente poste molte domande nel corso della prima visita. Questo è per far sì che vengano trattate tutte le questioni importanti e per cercare di trovare la soluzione migliore. Nel corso del tempo risulterà più facile parlare, in quanto il giovane impara a conoscere e a fidarsi dell'assistente **headspace**.

Gli appuntamenti con l'assistente **headspace** durano generalmente da 50 minuti a un'ora. Le visite con un medico potrebbero essere più brevi.

Un giovane può visitare **headspace** per parlare delle proprie preoccupazioni solo una volta oppure ritornarvi più volte. L'assistente **headspace** potrebbe inoltre suggerire altre persone che possono d'essere d'aiuto, quali gli assistenti alla selezione del personale. **headspace** assisterà il giovane a prendere contatti con tali persone .

Un giovane può leggere le esperienze degli altri giovani su come ottenere aiuto nella sezione '[Your Stories](#)' (le vostre storie) sul sito web di **headspace**.

I servizi presso un centro **headspace** sono gratuiti oppure hanno un costo esiguo. Questo verrà confermato quando si fissa l'appuntamento.

Riservatezza

Quando un giovane parla con un operatore **headspace**, niente di ciò che dice potrà essere divulgato ad altri senza il suo permesso, tuttavia vi sono alcune eccezioni, come nel caso in cui esistano questioni di sicurezza e in alcuni casi richiesti dalla legge.

Se un operatore **headspace** è seriamente preoccupato per la sicurezza di una persona, questi è tenuto, per legge, a cercare di preservare la sicurezza di tutti; ciò significa che potrebbe comunicare ad altri le proprie remore.

Siti web e ulteriori informazioni

L'erogazione dei servizi **headspace** è in lingua inglese. In alcuni casi può essere organizzata anticipatamente la presenza di un interprete che assista il giovane e l'operatore **headspace** durante il loro incontro. Chiamate il vostro centro **headspace** di zona per saperne di più.

Tutti i siti web menzionati in questo documento vi collegano con un sito in inglese e rappresentano un'eccellente fonte di informazioni e di assistenza per i giovani di vostra conoscenza. Vi sono inoltre ulteriori informazioni disponibili per i genitori e gli assistenti

Per ulteriori informazioni sulla salute mentale in italiano, chiedete al vostro centro **headspace** di zona oppure visitate [Multicultural Mental Health Australia](#).

Per ulteriori informazioni e per scoprire se esiste un centro **headspace** vicino a voi, visitate il sito web di **headspace**: www.headspace.org.au