



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 مكذّرة 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