

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.