

تقدم مراكز headspace المساعدة للآلاف من الشباب في أنحاء أستراليا



يمكن أن يمر الشباب بالعديد من التغييرات المختلفة أثناء فترة بلوغهم. وغالبًا ما يجد الأب\الأم أو مقدم الرعاية صعوبة في معرفة الفرق بين السلوك الطبيعي مثل تقلب المزاج وسرعة الانفعال والانطواء، وبين بروز مشكلة في الصحة النفسية.

يشير مصطلح الصحة النفسية إلى رفاهية الشخص العاطفية والاجتماعية. فعندما تعتل الصحة النفسية لشخص ما، فإنها قد تؤثر على مشاعره وأفكاره وأفعاله. وقد يؤثر هذا على سير حياته اليومية واشتراكه في الأنشطة الأخرى كالمدرسة والعمل والعلاقات العاطفية.

إن مشاكل الصحة النفسية أمر شائع وهي عادة ما تكون ردود فعل معقولة للمشاكل الاجتماعية والشخصية. إذ يمكن أن تؤثر على أي شخص بصرف النظر عن سنه أو جنسه أو عرقه أو دينه إلخ... وهي ليست مدعاة للشعور بالخجل. وعندما تستمر مشاكل الصحة النفسية إلى فترات زمنية طويلة وتؤثر بشكل حاد على حياته اليومية، فقد تصبح المشكلة حالة مرضية. فإذا كان الشاب يعاني من مشكلة في صحته النفسية فمن المهم له طلب المساعدة في وقت مبكر.

يتمكن الشباب الحصول على مساعدة لدى مراكز headspace حول مجموعة من المشاكل الصحية من خلال التحدث عن احتياجاتهم إلى الموظف الصحي المعني. وقد يكون هذا الموظف طبيبا أو معالجا نفسانيا أو موظفا اجتماعيا أو مستشارا نفسيا (مقدم مشورة) أو معالجا وظيفيا أو أحد موظفي الشباب، أو موظفا معنيا بالكحول والمخدرات، أو موظفا في مجال صحة السكان الأصليين (الأبروجينيز). وتوجد مراكز headspace في جميع أنحاء أستراليا.

تقدم مراكز headspace خدماتها للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 25 عاما، و...

- يحتاجون إلى بعض المساعدة في أي نوع من أنواع المشاكل الصحية
- يواجهون صعوبة في أمر ما من أمور حياتهم
- يشعرون بالحزن أو القلق أو الهم
- يشعرون بمخاوف تتعلق بتعاطيهم للكحول أو المخدرات
- يشعرون بالقلق حول صديق لهم أو أحد أفراد عائلتهم
- يحتاجون إلى النصيحة حول التعليم وأو الحصول على عمل
- يرغبون في مناقشة علاقاتهم العاطفية أو صحتهم الجنسية

البحث عن مركز headspace

لمعرفة وجود مركز headspace قريب منك، قم بزيارة "[headspace centres](#)" في موقعنا التالي على الإنترنت.

إذا لم يوجد مركز headspace قريب منك، بإمكانك البحث عن [خدمات أخرى](#) في موقع headspace التالي على الإنترنت.

تحديد موعد

يمكن للشباب أن يتصلوا بمركز headspace مباشرة أو يطلبوا من معلمهم أو أحد والديهم أو فرد آخر من أفراد العائلة أو موظف صحي أو مؤسسة صحية الاتصال بمركز headspace بالنيابة عنهم. إن تحديد موعد أمر بسيط؛ فقط اتصل بمركز headspace لتحديد الوقت الذي يناسبك.

قد يكون بإمكان مركز headspace المحلي استقبال الشباب من دون موعد مسبق من خلال خدمة "drop in" (مراجعة دون موعد) والتي يمكن من خلالها للشباب مراجعة المركز في أي وقت خلال أوقات الدوام الخاصة بالمركز. اتصل بمركز headspace لتتعرف على المزيد حول الخدمات التي يقدمها.



ما الذي تتوقعه من أحد مراكز headspace (هيدسبيس)؟

مراجعة مراكز headspace

ليس غريباً أن يشعر الشاب بالخوف والارتباك في المرة الأولى عند طلب المساعدة، كما أنه قد يحتاج إلى بعض الوقت للتعود على مسألة التحدث مع شخص غريب حول مشاعره وأفكاره. وقد يكون من المفيد أحياناً أن يجلب معه صديقاً أو أحد أفراد العائلة لدعمه. وبحسب سبب الزيارة، فإن الشاب قد يرغب في التحدث عما يراوده من مشاعر، وكيف تسير معه الأمور في مكان عمله أو مدرسته أو دراسته. وقد يتحدث كذلك عن كيفية نموه وشهيته للطعام وكيفية توافقه مع أفراد عائلته وأصدقائه.

من المهم أن يشعر الشخص الشاب بالأمان والارتياح مع الموظف المعني في مركز **headspace**. فقد يرغب بعض الأشخاص أن يتحدثوا مع موظف ذكر، بينما يرغب آخرون في التحدث مع موظفة أنثى. وقد يفضل البعض أن يتحدثوا مع شخص يتفهم خلفيتهم الثقافية. وتعمل مراكز **headspace** كل ما في وسعها لضمان تخصيص الموظف المناسب الذي يشعر معه الشخص الشاب بالارتياح.

إن الموعد الأول عادة ما يكون هو الأصعب لأن الشخص الشاب لا يعلم بما يتوقعه. فقد تطرح عليه أسئلة كثيرة عند الزيارة الأولى، وذلك حرصاً على تغطية جميع القضايا، وللمساعدة في إعداد الحل الأفضل لها. و مع مرور الوقت يصبح الأمر أسهل على الشخص الشاب للتحدث، لأنه سوف يتعرف على موظف مركز **headspace** ويتقن به.

يستغرق الموعد مع موظف **headspace** عادة ما بين 50 دقيقة إلى ساعة واحدة. أما جلسة المراجعة لدى الطبيب فقد تكون أقصر من ذلك.

وقد يزور الشخص الشاب مركز **headspace** للتحدث عن مخاوفه لمرة واحدة فقط، أو قد يعود إلى المركز في زيارات متعددة. وقد يقترح موظف مركز **headspace** اشتراك أفراد آخرين لتقديم المساعدة، مثل موظفي التوظيف. ويقوم مركز **headspace** من جانبه بالاتصال بهؤلاء الأفراد ومقدمي الدعم الآخرين.

قد يرغب الشاب في سماع تجارب الشبان الآخرين حول الحصول على مساعدة من خلال قسم **"Your Stories"** (قصصكم) على موقع **headspace** على الإنترنت.

الخدمات التي تقدمها مراكز **headspace** إما مجانية أو بكلفة قليلة. وبالإمكان التأكد من هذا الأمر عند تحديد موعد.

خصوصية المعلومات

عندما يتحدث الشاب مع موظف مركز **headspace** فإنه لن يتم الإفصاح عن أي شيء مما يجري التحدث عنه إلى أي شخص آخر من دون إذن الشاب، باستثناء بعض الحالات: في حال وجود مشكلة تتعلق بسلامة الشاب، وفي بعض الحالات المطلوبة بموجب القانون.

إذا شعر موظف **headspace** بالقلق الشديد حول أمور السلامة، فيجب على الموظف - بموجب القانون - أن يسعى إلى الحفاظ على سلامة الجميع. وهذا يعني أنه يتوجب على الموظف إطلاع شخص آخر على ما يثير قلقه.

مواقع على الإنترنت ومعلومات إضافية

تقوم مراكز **headspace** بتقديم خدماتها باللغة الإنجليزية. وفي بعض الحالات يتم إجراء بعض الترتيبات المسبقة لتأمين خدمة الترجمة لمساعدة الشاب وموظف **headspace** أثناء جلسة الاستشارة. للمزيد من المعلومات، اتصل بمركز **headspace** المحلي الخاص بك.

جميع مواقع الإنترنت المدرجة في هذا المنشور تربطك بموقع باللغة الإنجليزية وهو ما قد يكون مصدراً رائعاً للمعلومات والدعم لمن تعرفه من الشباب. وتتوافر كذلك معلومات إضافية للوالدين ومقدمي الرعاية.

للمزيد من المعلومات باللغة العربية حول الصحة النفسية، الرجاء طلب ذلك من موظف مركز **headspace** المحلي الخاص بك، أو قم بزيارة موقع Multicultural Mental Health Australia (الصحة النفسية متعددة الثقافات في أستراليا) على الإنترنت.

للمزيد من المعلومات، ولمعرفة وجود مركز **headspace** قريب منك، قم بزيارة موقع **headspace** على الإنترنت:

www.headspace.org.au