



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