



headspace
National Youth Mental Health Foundation

Turkish

headspace yardım etmek için buradadır

headspace, 12-25 yaşları arasındakiler için ücretsiz veya düşük maliyetli bir gençlik akıl sağlığı hizmetidir.

headspace dört ana alanda gençlere, ailelerine ve arkadaşlarına bilgi ve destek sağlar:

- akıl sağlığı
- bedensel ve cinsel sağlık
- iş, okul ve öğrenim
- alkol ve diğer uyuşturucular



Akıl sağlığı sorunları 4 gençten 1'ini etkiler. Bir gencin akıl sağlığı konusunda yardıma ihtiyacı olup olmadığını bilmek zor olabilir, ama sorunları olduğu izlenimini uyandırabilen şunlar gibi bazı uyarı işaretleri olabilir:

- normalde zevk aldıkları etkinliklerden kaçınmak
- iştahlarını veya uyku düzenlerini değiştirmek
- kolayca sinirlenmek veya kızmak
- hiçbir neden olmadan aşırı derecede stresli, endişeli veya üzgün görünmek
- yoğunlaşma veya motivasyonda zorluklar yaşamak
- olumsuz, üzüntülü veya olağan dışı düşüncelere sahip olmak
- okuldaki, TAFE'deki, üniversitedeki, işteki icraatlarını eskiden olduğu veya olması gerektiği gibi iyi bulmamak
- kendilerini uyuşturucu almak veya çok alkol kullanmak gibi normalde kaçındıkları riskli davranışlara sokmak

Doğru destek, bir gencin okulda, iş yerinde ve kişisel ve aile ilişkilerinde eski yoluna girmesine yardımcı olabilir.

Bilgi ve destek için:



headspace.org.au sitesine girin.

İnternette ve telefonda danışmanlık için:



eheadspace.org.au sitesine girin veya
1800 650 890 numaralı telefonu arayın.

Bir genç hakkında bir headspace görevlisiyle konuşmak için:



Yerel **headspace** merkezinizle ilişkiye geçin.
Tüm Avustralya'da **headspace** merkezleri vardır.
En yakın headspace merkezini bulmak için
headspace.org.au sitesine girin.

Kendi dilinizde birisiyle konuşmaya ihtiyacınız varsa,
Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ni (TIS NATIONAL)
131 450 numaralı telefondan arayın ve ihtiyaç
duyduğunuz dili söyleyin.

headspace bir gencin gizliliğine saygı duyar ama,
bir gencin veya başka birisinin güvenliğinin riskte
olduğunu düşünürsek, bu bilgiyi destek sağlayıcı
uygun kişilerle paylaşırız. Daha fazla bilgi için lütfen
headspace görevlisiyle konuşun.

headspace bir acil servis değildir

Siz veya bir genç acil bir desteğe veya tıbbi yardıma
ihtiyaç duyuyorsanız, şuralarla ilişkiye geçin:

- Acil Servisler: 000
- Lifeline: 13 11 14
- Kids Helpline: 1800 55 1800

headspace Ulusal Gençlik Akıl Sağlığı Vakfı'na Avustralya
Hükümeti Sağlık Bakanlığı tarafından fon sağlanmaktadır.