

Τι να περιμένετε σε κέντρο headspace?



Το headspace βοηθά χιλιάδες νεαρά άτομα σε όλη την Αυστραλία



headspace
National Youth Mental Health Foundation

Τα νεαρά άτομα βιώνουν πολλές διαφορετικές αλλαγές καθώς μεγαλώνουν. Μπορεί συχνά να είναι δύσκολο ως γονέας ή φροντιστής να αναγνωρίζετε τη διαφορά μεταξύ της φυσιολογικής συμπεριφοράς, όπως κατήφειας, ερεθιστικότητας και απόσυρσης και του αναδυόμενου προβλήματος ψυχικής υγείας.

Η ψυχική υγεία αφορά τη συναισθηματική και κοινωνική ευεξία του ατόμου. Όταν η ψυχική υγεία κάποιου ατόμου είναι πεσμένη μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις πράξεις του. Αυτό μπορεί να επηρεάσει την καθημερινή του ζωή και τη συμμετοχή του σε δραστηριότητες όπως το σχολείο, την εργασία και τις σχέσεις.

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι κοινά και αποτελούν συνήθως κατανοητές αντιδράσεις προς προσωπικά και κοινωνικά ζητήματα. Μπορούν να επηρεάσουν οποιονδήποτε, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου, φυλής, θρησκείας κλπ, και δεν είναι κάτι για το οποίο πρέπει να ντρέπεται το άτομο. Όταν όμως τα προβλήματα ψυχικής υγείας διαρκούν για μεγάλο χρονικό διάστημα και επηρεάζουν σοβαρά την καθημερινή ζωή ενός ατόμου, μπορεί τότε το πρόβλημα να γίνει ασθένεια. Αν ένα νεαρό άτομο αναπτύξει πρόβλημα ψυχικής υγείας, είναι σημαντικό να λαμβάνει έγκαιρα βοήθεια.

Σε ένα κέντρο **headspace** τα νεαρά άτομα μπορούν να έχουν πρόσβαση σε βοήθεια για διάφορα προβλήματα υγείας με το να συζητούν με τον κατάλληλο επαγγελματία υγείας για τις ανάγκες τους. Αυτός ο επαγγελματίας μπορεί να είναι ένας γιατρός, ψυχολόγος, κοινωνικός λειτουργός, σύμβουλος, εργοθεραπευτής, λειτουργός υποστήριξης για νέους, λειτουργός υποστήριξης για άτομα με προβλήματα αλκοόλ και ναρκωτικών, ή επαγγελματίες υγείας για Αυτόχθονες. Τα κέντρα **headspace** βρίσκονται σε όλη την Αυστραλία.

Το **headspace** προσφέρει υπηρεσίες σε άτομα ηλικίας μεταξύ 12 και 25 χρόνων και που...

- χρειάζονται κάποια βοήθεια με κάθε είδους πρόβλημα υγείας
- ανησυχούν για κάποιο φίλο τους ή μέλος της οικογένειας
- αντιμετωπίζουν δυσκολίες με κάτι στη ζωή τους
- χρειάζονται συμβουλές για εκπαίδευση ή/και εύρεση εργασίας
- αισθάνονται θλίψη, άγχος ή ανησυχούν
- θα ήθελαν να συζητήσουν για σχέσεις ή για τη σεξουαλική τους υγεία
- ανησυχούν για τη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών

Εύρεση κέντρου headspace

Για να βρείτε το πλησιέστερό σας κέντρο **headspace** επισκεφθείτε το ['headspace centres'](#) στο διαδικτυακό μας τόπο.

Αν δεν υπάρχει κοντά σας **headspace**, μπορείτε να μάθετε για [άλλες υπηρεσίες](#) στο διαδικτυακό τόπο του **headspace**.

Κλείσιμο ραντεβού

Τα νεαρά άτομα μπορούν να καλέσουν άμεσα το **headspace** ή να ζητήσουν από καθηγητή, γονέα, άλλο μέλος της οικογένειας, λειτουργό για θέματα υγείας ή κοινοτικό οργανισμό να επικοινωνήσουν με το **headspace** εκ μέρους τους. Το κλείσιμο ραντεβού είναι απλό καλέστε στο **headspace** για να βρείτε ποια ώρα είναι βολική.

Το τοπικό σας κέντρο **headspace** μπορεί επίσης να δεχθεί νεαρά άτομα χωρίς ραντεβού οποτεδήποτε κατά τη διάρκεια των ωρών λειτουργίας του. Καλέστε το τοπικό σας κέντρο **headspace** για να μάθετε περισσότερα για τι είδους υπηρεσίες προσφέρει.



Τι να περιμένετε σε κέντρο headspace?

Επίσκεψη σε κέντρο headspace

Δεν είναι ασυνήθιστο για ένα νεαρό άτομο να αισθάνεται νευρικό για τη λήψη υποστήριξης την πρώτη φορά, και επίσης το να μιλήσει με έναν άγνωστο για τα συναισθήματα και τις σκέψεις του μπορεί να πάρει κάποιο χρόνο να το συνηθίσει. Μερικές φορές σ' αυτό βοηθά το να φέρει μαζί του για συμπαράσταση ένα φίλο ή ένα μέλος της οικογένειας.

Ανάλογα με το λόγο που επισκέπτεται το κέντρο το νεαρό άτομο μπορεί να συζητήσει πως αισθάνεται, πως είναι τα πράγματα στη δουλειά, στο σχολείο ή με τις σπουδές του. Μπορεί επίσης να μιλήσει για το πως κοιμάται, τρώει και πως είναι η σχέση του με την οικογένειά του και τους φίλους του.

Είναι σημαντικό το νεαρό άτομο να αισθάνεται ασφαλές και άνετο με τον λειτουργό του **headspace**. Μερικά άτομα προτιμούν να μιλούν σε άνδρα, άλλα προτιμούν να μιλούν σε γυναίκα. Κάποια προτιμούν να μιλούν σε κάποιον που τους καταλαβαίνει πολιτισμικά. Το **headspace** θα καταβάλει κάθε δυνατή προσπάθεια να εξασφαλίσει ότι το νεαρό άτομο θα δει κάποιον υπεύθυνο που αισθάνεται άνετα μαζί του.

Το πρώτο ραντεβού είναι συνήθως το δυσκολότερο επειδή τα άτομα δεν ξέρουν τι να περιμένουν. Πιθανότατα θα τους τεθούν πολλές ερωτήσεις κατά τη διάρκεια της πρώτης τους επίσκεψης. Αυτό γίνεται για να εξασφαλιστεί ότι θα καλυφθούν όλα τα σημαντικά θέματα, και για να βοηθήσει στην εύρεση της καλύτερης λύσης. Με την πάροδο του χρόνου γίνεται ευκολότερο για τα νεαρά άτομα να μιλάνε, καθώς γνωρίζουν και εμπιστεύονται το λειτουργό τους του **headspace**.

Οι συνεδρίες με λειτουργό του **headspace** συνήθως διαρκούν 50 λεπτά ως μία ώρα. Οι συνεδρίες με γιατρό μπορεί να είναι μικρότερες.

Ένα νεαρό άτομο μπορεί να επισκεφθεί είτε μόνο μία φορά το **headspace** για να συζητήσει τις ανησυχίες του, είτε να επιστρέψει για πολλαπλές επισκέψεις. Ο λειτουργός του **headspace** μπορεί να προτείνει άλλα άτομα που θα μπορούσαν να βοηθήσουν, όπως λειτουργούς απασχόλησης. Το **headspace** θα βοηθήσει το νεαρό άτομο να έλθει σε επαφή με τέτοιου είδους υπηρεσίες στήριξης.

Ένα νεαρό άτομο μπορεί να θέλει να ακούσει τις εμπειρίες άλλων νέων σχετικά με τη λήψη βοήθειας στο τμήμα ['Your Stories'](#) του διαδικτυακού τόπου του **headspace**.

Οι υπηρεσίες των κέντρων **headspace** παρέχονται είτε δωρεάν, ή με χαμηλό κόστος. Αυτό μπορεί να επιβεβαιωθεί όταν κλείνεται το ραντεβού.

Εμπιστευτικότητα

Όταν ένα νεαρό άτομο μιλάει σε λειτουργό του **headspace** κανένα μέρος της συζήτησής τους δε θα μεταφερθεί σε κανέναν άλλο χωρίς την άδειά του, αλλά υπάρχουν λίγες εξαιρέσεις, όπως: Αν τίθεται θέμα ασφάλειας, και σε ορισμένες περιπτώσεις, όπως απαιτείται από το νόμο.

Αν ένας λειτουργός του **headspace** ανησυχήσει σοβαρά για την ασφάλεια ενός ατόμου, πρέπει - βάσει του νόμου - να προσπαθήσει να κρατήσει όλους ασφαλείς. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να χρειαστεί να μοιραστεί τις ανησυχίες του με κάποιον άλλον.

Διαδικτυακοί τόποι και επιπλέον πληροφορίες

Οι υπηρεσίες που παρέχει το **headspace** είναι στην αγγλική γλώσσα. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να κανονιστεί εκ των προτέρων η χρήση διερμηνέα για να διευκολύνει την επικοινωνία κατά τη διάρκεια της συνάντησης μεταξύ του νεαρού ατόμου και του λειτουργού του **headspace**. Καλέστε το τοπικό σας **headspace** για να μάθετε περισσότερα.

Όλοι οι διαδικτυακοί τόποι που αναφέρονται σε αυτό το έγγραφο σας συνδέουν με διαδικτυακούς τόπους που είναι γραμμένοι στην αγγλική γλώσσα και μπορεί να αποτελούν μια σημαντική πηγή πληροφοριών και υποστήριξης προς τα νεαρά άτομα που γνωρίζετε. Υπάρχουν επίσης πρόσθετες πληροφορίες για γονείς και φροντιστές.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία στα ελληνικά, ρωτήστε το τοπικό σας κέντρο **headspace** ή επισκεφθείτε το [Multicultural Mental Health Australia](#).

Για περισσότερες πληροφορίες και για να μάθετε αν υπάρχει κοντά σας ένα κέντρο **headspace**, επισκεφθείτε το διαδικτυακό τόπο του **headspace** στο: www.headspace.org.au