headspace
ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੌਜਵਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ

Punjabi

ਹੈੱਡਸਪੇਸ (headspace) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

headspace ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 12-25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

headspace ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ
- ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ (sexual) ਸਿਹਤ
- ਕੰਮ-ਕਾਜ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ

1/4

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮਸਲੇ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲੈਣਾ
- ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਿੜਚਿੜਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਆਮ ਤੌਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਤਣਾਉਗ੍ਰਸਤ, ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਜਾਂ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਉਦਾਸ ਰਹਿਣਾ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਨਕਾਰਾਤਮਕ, ਤਣਾਉਪੂਰਵਕ ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਾ
- ਇਹ ਇਹਸਾਸ ਹੋਣਾ ਕਿ ਸਕੂਲ, TAFE, ਯੂਨੀਵਰਸੀਟੀ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਓਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਏਨਾਂ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਭਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ।

ਸਹੀ ਮਦਦ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਕੰਮ-ਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ:

headspace.org.au ਤੇ ਜਾਓ

ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ:

1800 650 890 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ
eheadspace.org.au ਤੇ ਜਾਓ

ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ headspace ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ:

ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ **headspace** ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। **headspace** ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਪੂਰੇ ਆਸਟਰੇਲਿਆ ਵਿਚ ਮਜੂਦ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੇਂਦਰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ **headspace.org.au** ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ਿਆ ਸੇਵਾ (TIS National) ਨੂੰ **131 450** ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

headspace ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗੁਪਨੀਯਤਾ ਦੇ ਹੱਕ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਾਂਗੇ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ **headspace** ਦੇ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

headspace ਕੋਈ ਅਪਾਤਕਾਲ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਅਪਾਤਕਾਲ ਸੇਵਾ: 000
- ਲਾਈਫ਼ਲਾਇਨ: 13 11 14
- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇਆਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਇਨ: 1800 55 1800

headspace ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੌਜਵਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਆਸਟਰੇਲਿਅਨ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਫੰਡ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।