



دري | Dari

درباره headspace

نحوه کمک ما

درباره ما

مراقبت از صحت روانی و رفاه شما به اندازه مراقبت از سلامت جسمانی تان اهمیت دارد. اگر در شرایط ذیل قرار دارید، میتوانیم شما را کمک کنیم:

ما خدمات رایگان برای نوجوانان 12 تا 25 ساله و خانواده های آنها ارائه می دهیم. ما خدمات را به صورت حضوری در شعبه های خود، تلفونی یا آنلاین ارائه می دهیم. ما می توانیم در زمینه های زیر از شما حمایت کنیم:

در مکتب یا کار دچار مشکل شده اید



نمیدانید کدام کورس را بخوانید یا دنبال کار هستید



اکثراً پریشان، غمگین یا نگران هستید



به کدام مشکلات صحت فیزیکی دچار هستید



مشکلات در خوردن و خواب دارید.



صحت روانی تان



صحت فیزیکی تان



کار یا تحصیل



استفاده از الکل و سایر مواد مخدر.



کارمندان headspace آماده اند تا در شرایط سخت با تمرکز بر نقاط قوت و اهداف تان، از شما حمایت کنند.

میتوانید فامیل خود را نیز با خود بیاورید، و ما میتوانیم به آنها در حمایت از شما کمک کنیم.

قبل از اولین وعده ملاقات تان چه میشود

قبل از وعده ملاقات تان، از شما خواهیم پرسید که:

- یک فرمه ثبت نام را تکمیل کنید یا بعضی از جزئیات را شریک سازید 
- یک نظرسنجی کوتاه آنلاین را تکمیل کنید 
- با یک کارمند headspace راجع به موارد ذیل صحبت کنید: 
- چه احساسی داشته اید
- اهدافی که برای بدست آوردن آنها تلاش خواهید کرد.

نحوه وصل شدن با ما

از وبسایت ما بازدید کنید:
headspace.org.au

با ما تماس بگیرید:
1800 650 890

یک مرکز headspace را در نزدیکی خود پیدا کنید:

headspace.org.au/online-and-phone-support/connect-with-us

با ما آنلاین وصل شوید



بنیاد ملی صحت روانی نوجوانان headspace توسط وزارت صحت عامه دولت استرالیا تامین مالی می‌شود.

اولین ملاقات تان برای این است که بدانید آیا headspace یک مکان مناسب برای شما می باشد یا نه.

اگر بخواهید یک وعده ملاقات بگیرید، میتوانید برای ما زنگ بزنید یا ایمیل روان کنید. وعده ملاقات خود را میتوانید حضوری، تلفونی یا از طریق تماس تصویری بگیرید.

اگر نمی خواهید یک وعده ملاقات بگیرید، میتوانید از یکی از شعبه های ما بازدید کنید و ما کدام کسی را پیدا خواهیم کرد تا در اسرع وقت به شما کمک کند.



حریم خصوصی تان

خدمات ما خصوصی میباشند. این یعنی ما معلومات شخصی شما یا آنچه را که به ما می‌گویید با هیچکس دیگری به اشتراک نخواهیم گذاشت. ما معلومات شما یا آنچه را که به ما می‌گویید فقط در صورتی به اشتراک می‌گذاریم که خودتان اجازه دهید، یا برای اینکه کسی را از یک آسیب جدی مصئون نگه داریم.

