



**headspace**

Fondazione Nazionale per la Salute Mentale Giovanile  
(National Youth Mental Health Foundation)

Italian

## headspace è qui per aiutare

**headspace** è un servizio di salute mentale per i giovani tra i 12 e i 25 anni di età, gratuito o a basso costo.

**headspace** offre informazioni e sostegno ai giovani, alle loro famiglie ed amici, in quattro principali aree:

- salute mentale
- salute fisica e sessuale
- lavoro, scuola e studio
- alcool e altre droghe.



I problemi di salute mentale colpiscono una persona giovane su quattro. Può essere difficile sapere se un giovane ha bisogno di aiuto per la propria salute mentale. Vi sono tuttavia dei sintomi che possono indicare se ha problemi. Ad esempio la persona:

- evita attività che normalmente le piace svolgere
- mostra cambiamenti dell' appetito o del sonno
- si irrita o si arrabbia facilmente
- appare insolitamente stressata, preoccupata o triste senza motivo
- ha difficoltà di concentrazione o di motivazione
- ha pensieri negativi, angoscianti o inconsueti
- ha un rendimento a scuola, in collegio professionale (TAFE), all'università o sul lavoro, che non è più buono come prima o come dovrebbe essere
- adotta comportamenti a rischio che normalmente eviterebbe, come assumere droghe o bere troppo alcool.

Il giusto sostegno può aiutare i giovani a rimettersi in carreggiata a scuola, sul lavoro e nelle relazioni personali e familiari.

### Per informazioni e sostegno:



Vai a **headspace.org.au**.

### Per assistenza online e per telefono:



Vai a **ehheadspace.org.au** o chiama il **1800 650 890**.

### Per consultare un operatore di headspace riguardo a un giovane o una giovane:



Contatta il centro locale di **headspace**. Vi sono centri di **headspace** in tutta Australia. Vai al sito **headspace.org.au** per trovare il centro più vicino.

---

Se hai bisogno di parlare con qualcuno nella tua lingua, chiama il Servizio Traduzioni e Interpreti (TIS National) al numero **131 450** e richiedi la lingua di cui hai bisogno.

**headspace** rispetta il diritto alla privacy della persona. Se però riteniamo che sia a rischio la sua sicurezza o quella di altre persone, condivideremo tali informazioni con le persone di sostegno appropriate. Per maggiori informazioni, rivolgiti a un operatore di **headspace**.

### headspace non è un servizio di emergenza

Se tu o un'altra persona giovane ha bisogno di sostegno immediato o di assistenza medica, telefona a:

- Emergency Services: 000
- Lifeline: 13 11 14
- Kids Helpline: 1800 55 1800

**headspace** National Youth Mental Health Foundation è sovvenzionata dal Ministero della Salute (Department of Health) del Governo Australiano