


headspace 能夠幫助你

headspace 是一個為12歲至25歲的青少年提供免費或低收費精神健康服務的機構。

headspace 在以下四個主要領域為青少年及其家人和朋友提供資訊與支援：

- 精神衛生
- 生理衛生與性健康
- 工作、學校與學習
- 酒精與其他藥品/毒品問題。

 每四名青少年中就有一人受到精神健康問題的影響。雖然有時候較難確認一名青少年是否需要精神健康方面的幫助，但是一些警告信號可以讓人看出他們或許正面臨問題。這些信號包括：

- 躲避參加他們通常喜歡的活動
- 他們的食慾或睡眠習慣發生變化
- 變得容易煩躁或發怒
- 明顯精神壓力過度，憂心忡忡或毫無理由感到憂傷
- 難以集中精神或缺乏動力
- 表現出消極、痛苦或異常的想法
- 在學校、TAFE、大學或工作方面的表現不如以前或低於應有的水準
- 參與一些他們以前通常都會避免的危險行為，例如使用藥品/毒品或酗酒。

正確恰當的支援服務能夠幫助青少年在學校、工作以及個人與家庭關係等方面的生活重新走上正軌。

獲取資訊與支援服務：



前往 headspace.org.au。

獲取在線與電話心理輔導：



前往 ehheadspace.org.au 或致電 **1800 650 890**。

與 **headspace** 工作人員就青少年的情況進行商談：



請聯絡你所在地區的 **headspace** 中心。澳洲各地都有 **headspace** 中心。請在 headspace.org.au 網站查找距離你最近的中心的聯絡詳情。

若你需要使用母語與我們交談，請聯絡翻譯及傳譯服務處(TIS National)，電話 **131 450**，告訴他們你需要哪一種語言協助。

headspace 尊重青少年人士的隱私權。但是，若我們認為任何一名青少年或其他人的生命安全正面臨危險，我們將與恰當必要的支援人員分享相關情況。請向 **headspace** 工作人員瞭解詳情。

headspace 不是緊急服務機構

若你或任何青少年人士需要緊急支援或醫療方面的協助，請聯絡：

- Emergency Services (緊急服務): 000
- Lifeline (生命熱線): 13 11 14
- Kids Helpline (兒童幫助熱線): 1800 55 1800