



headspace

Mfuko wa Fedha wa Afya ya Akili ya Vijana wa Taifa

Swahili

headspace ipo kukusaidia

headspace ni huduma ya afya ya akili ya vijana ambayo ni bure au malipo-kidogo kwa watu wenye umri wa miaka 12-25.

headspace inatoa maelezo na msaada kwa vijana na jamaa na marafiki yao kuhusu maeneo manne muhimu:

- Afya ya akili
- Afya ya kimwili na kingono
- Kazi, shule na masomo
- Pombe na dawa nyingine za kulevya



Masuala ya afya ya akili yanaathiri 1 wa vijana 4. Inaweza kuwa vigumu kufahamu kama kijana anahitaji kusaidiwa na afya yake ya akili, lakini

kuna alama zingine zenye onyo zinazoweza kudokeza anakuwa na matatizo, kama:

- Kuepuka mashughuli ambazo anapenda kwa kawaidia
- Kubadilika utaratibu wa hamu ya chakula au kulala
- Kukasirika au kuwa mwenye hasira kwa rahisi
- Kuonekana kuwa na mfadhaiko, wasiwasi au huzuni ambako sio kawaida na bila sababu
- Kuwa na shida na makini au motisha
- Kuwa na mawazo mabaya, yenye kusikitisha, au yasiyo kawaida
- Kuonekana kuwa utendaji wao pale shuleni, TAFE, chuoni au kazini sio mzuri kama ulivyokuwa au utakavyofaa
- Kujihusisha na matendo yenye hatari ambazo kwa kawaidia angeepuka, kama kutumia dawa za kulevya au kunywa pombe kupita kiasi

Msaada unaofaa unaweza kusaidia kijana kurudisha kwa maendeleo mazuri tena pale shuleni, kazini na katika uhusiano wao wa kibinfasi na wa jamaa.

Kwa habari na msaada:



Enda kwa **headspace.org.au**.

Kwa ushauri nasaha wa mtandaoni na wa simu:



Enda kwa **ehespace.org.au**
au piga simu **1800 650 890**

Kuongea na mfanyakazi wa headspace kuhusu kijana fulani:



Wasiliana na kituo cha **headspace** ya mtaa wako. Kuna vituo vya **headspace** kwa mahali pengi nchini Australia. Enda kwa **headspace.org.au** kufahamu kituo chako cha karibu kipo wapi.

Ikiwa unahitaji kuongea na mtu kwa kutumia lugha yako, pigia simu Huduma ya Utafsiri na Ukalimani (TIS Taifa) kwa nambari ya **131 450** na sema neno la lugha unayohitaji.

headspace inaheshimu haki ya ufaragha ya kijana lakini tukiona usalama wa kijana au mtu mwengine upo katika hatari tutawaambia watu wenye kufaa wa kusaidia. Kwa maelezo zaidi tafadhali ongea na mfanyakazi wa **headspace**.

headspace sio huduma ya dharura

Kama wewe au kijana anahitaji msaada wa mara moja au msaada wa udaktari wasiliana na:

- Huduma za Dharura: 000
- LainiUhai (Lifeline): 13 11 14
- LainiMsaada ya Watoto: 1800 55 1800

headspace Mfuko wa Fedha wa Afya ya Akili ya Vijana wa Taifa unafadhilika na Idara ya Afya ya Serikali ya Australia.