



headspace

Tổ chức Y tế Tâm lý Quốc gia Dành cho Thanh thiếu niên

Vietnamese

## headspace hiện diện để giúp bạn

**headspace** là dịch vụ y tế tâm lý miễn phí hoặc có lệ phí thấp dành cho thanh thiếu niên từ 12-25 tuổi

**headspace** cung ứng thông tin và sự hỗ trợ cho thanh thiếu niên và gia đình và bạn bè trong bốn lãnh vực chính:

- y tế tâm lý
- y tế cho sức khoẻ tổng quát và tình dục
- việc làm, trường học và học hành
- rượu bia và các chất ma túy khác.



Các vấn đề y tế tâm lý ảnh hưởng tới 1 trong 4 thanh thiếu niên. Có thể khó mà biết được nếu một thanh thiếu niên cần được trợ giúp về y tế tâm lý, nhưng có một số dấu hiệu cảnh báo có thể cho biết em có vấn đề, ví dụ như:

- tránh các sinh hoạt mà em thường thích làm
- thay đổi cách ăn uống hoặc ngủ nghỉ của mình
- dễ bị bực tức hoặc giận dữ
- có vẻ bị căng thẳng, lo âu hoặc buồn rầu một cách bất thường không có lý do
- gặp khó khăn trong việc tập trung hoặc thiếu động lực
- có ý nghĩ tiêu cực, lo âu hoặc bất thường
- thấy thành tích của mình tại trường, TAFE, đại học hoặc tại chỗ làm không được khả quan như trước, hoặc như mong muốn
- có các hành vi liều lĩnh mà trước kia em thường tránh làm, ví dụ sử dụng ma túy hoặc uống nhiều rượu bia quá.

Sự hỗ trợ đúng cách có thể giúp thanh thiếu niên trở lại con đường chính đáng tại trường, tại chỗ làm hoặc trong mối quan hệ gia đình và cá nhân của mình.

**Để được hướng dẫn và giúp đỡ:**



Hãy tới trang mạng **headspace.org.au**.

**Để được tư vấn trực tuyến và qua điện thoại:**



Hãy tới trang mạng **eheadspace.org.au**  
hoặc gọi điện thoại tới **1800 650 890**.

**Để nói chuyện với nhân viên của  
headspace về một thanh thiếu niên:**



Hãy liên lạc với trung tâm **headspace** tại địa phương của bạn. Có các trung tâm **headspace** trên toàn nước Úc. Hãy tới trang mạng **headspace.org.au** để biết địa điểm của trung tâm gần bạn nhất.

Nếu bạn cần nói chuyện với ai bằng tiếng Việt, hãy điện thoại tới Dịch vụ Thông Phiên Dịch (Translating and Interpreting Service – TIS) ở số **131 450** và cho biết bạn nói tiếng Việt.

**headspace** tôn trọng quyền riêng tư của thanh thiếu niên, nhưng nếu chúng tôi nghĩ là sự an toàn của thanh thiếu niên hoặc ai khác đang gặp nguy hiểm thì chúng tôi sẽ chia sẻ thông tin này với những người hỗ trợ thích hợp. Để biết thêm chi tiết, xin nói chuyện với nhân viên của **headspace**.

### **headspace không phải là dịch vụ khẩn cấp**

Nếu bạn hoặc một thanh thiếu niên nào cần sự hỗ trợ hoặc trợ giúp y tế ngay lập tức thì hãy liên lạc với:

- Các Dịch vụ Khẩn cấp: 000
- Đường dây cứu mạng sống (Lifeline): 13 11 14
- Đường dây Trợ giúp Trẻ em (Kids Helpline): 1800 55 1800

**headspace**, Tổ chức Y tế Tâm lý Quốc gia Dành cho Thanh thiếu niên, được sự tài trợ của Bộ Y tế của Chính phủ Úc