

헤드스페이스가 여러분을 도와 드립니다

헤드스페이스는 무료 혹은 저비용으로 12-25세의 청소년층에 제공되는 정신건강 서비스입니다.

헤드스페이스는 청소년 및 그들의 가족에게 다음과 같은 네가지 주요 분야의 정보 및 지원을 제공합니다.

- 정신건강
- 신체 및 성 건강
- 일, 학교 및 학업
- 술 및 기타 약물



청소년 4명 중 1명이 정신건강 문제를 겪고 있습니다. 청소년이 그들의 정신건강에 도움이 필요한 지 알아보기 힘들 수도 있으나, 그들이 문제를 겪고 있음을 시사하는 것일 수도 있는 다음과 같은 몇몇 경고 조짐들이 있습니다.

- 평상 시 즐기곤 하는 활동들을 회피함
- 식욕이나 수면습관이 변함
- 쉽게 짜증내거나 화를 냄
- 평소와 달리 이유없이 스트레스를 받거나, 걱정하거나 슬퍼보임
- 집중이나 동기부여가 힘들
- 부정적, 괴로운 혹은 비정상적 사고를 함
- 학교나, TAFE, 대학 혹은 직장에서의 성과가 전보다 혹은 본인능력에 비해 떨어짐
- 약물복용이나 지나친 음주 등 평소라면 하지 않을 위험한 행동을 함

올바른 지원은 청소년들이 학교나 직장 혹은 그들의 개인적 및 가족관계에서 다시 본 궤도로 돌아오게 도움을 줄 수 있습니다.

정보나 지원을 원하시면:



headspace.org.au 를 방문하십시오.

온라인 혹은 전화 상담을 원하시면:



ehespace.org.au 를 방문하거나
1800 650 890 에 연락하십시오.

청소년에 관해 헤드스페이스 담당자와
이야기하고 싶으시면:



여러분 지역의 **헤드스페이스** 센터에 연락하십시오.
헤드스페이스 센터는 호주 전역에 사무소가 있습니다.
여러분 지역에서 가장 가까운 센터는 headspace.org.au
에서 찾을 수 있습니다.

모국어로 누군가에게 얘기하고 싶을 때에는 **131 450** 으로
번역 및 통역 서비스 (TIS 내셔널)에 연락하여 필요한 언어가
무언지 얘기하시면 됩니다.

헤드스페이스 는 청소년의 사생활권을 존중하지만
청소년이나 다른 누군가의 안전이 위협 받는다 여기면 관련
정보를 적절한 지원 담당자와 공유할 것입니다. 더 상세한
정보를 원하시면 **헤드스페이스** 담당자에게 얘기하십시오.

헤드스페이스는 응급서비스가 아닙니다

여러분이나 청소년이 즉각적인 지원이나 의학적
도움이 필요할 경우의 연락처는 다음과 같습니다.

- 응급 서비스: 000
- 생명의 전화: 13 11 14
- 키즈 헬프라인: 1800 55 1800

헤드스페이스 전국 청소년 정신건강재단은 호주 정부 보건부의
자금지원을 받습니다