Nepali

headspace is here to help

हेडस्पेश १२-२५ बर्षका युवाहरुको लागि निशुल्कः अथवा न्यून शुल्कः लाग्ने मानिशिक स्वास्थ्य सेवा हो।

हेडस्पेशले युवाहरु र उनिहरुको परिवारलाई निम्न चार प्रमुख क्षेत्रहरुमा टेवा दिन जानकारी प्रदान गर्दछः

- मानसिक स्वास्थ्य
- शारिरीक र यौन शिक्षा
- काम, विद्यालय र अध्ययन
- रक्सी र अन्य लागू पदार्थहरु।

१/४

मानसिक स्वास्थ्य समस्याले ४ मा १ युवा वर्गलाई असर पार्दछ। युवाहरुकोलागि उनिहरुलाई मद्दत चाहिन्छ भनेर एकिन गर्नु एकदमै गाह्रो हुन्छ, तर उनिहरुमा केहि संकेतहरु देखा पर्नेछ जसले उनिहरुमा समस्या छ भन्ने एकिन गर्न सजिलो हुन्छ, जस्तैः

- साधारणतया सहभागी हुन रुचाउने कृयाकलाप देखि टाढा रहन खोज्ने
- खानपिनमा रुची वा सुत्ने पद्दतीमा परिवर्तन
- सजिलै संग आक्रोशित वा झिज्याउने हुने
- साधारणतया कारणै बिना आंत्तिने, चिन्तित हुने वा दुखी हुने
- एकाग्रता वा प्रेरित हुन गाह्रो हुने
- नकारात्मक, अत्तलिने वा असामयिक सोचाई गर्ने
- विद्यालय, टेफ, विश्वविद्यालय वा काममा पहिला जस्तो राम्रो वा जति हुनु पर्नेहो त्यती नहुने
- आफूलाई खतरनाक आचरणमा संलग्न गराउने जसबाट पहिला टाढै रहन्थे, जस्तै लागू औषत लिने वा अत्याधिक मदिरापान गर्ने।

सहि मार्गदर्शन र टेवाले युवा पिढीलाई विद्यालय, काम र उनिहरुको व्यक्तिगत र पारिवारिक संम्बन्धमा सहयोग पुग्नेछ।

जानकारी र सहयोगको लागि:

headspace.org.au मा जानुहोला।

अनलाईन र टेलिफोन परामर्शको लागि:

eheadspace.org.au मा जानुहोला वा **१८०० ६५० ८९०** मा फोन गर्नुहोला।

हेडस्पेसका कामदारहरु संग युवा वर्गहरुको बारेमा कुरा गर्नकोलागि:

तपाईको स्थानिय **हेडस्पेस** केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोला। अष्ट्रेलिया भरिनै **हेडस्पेस** केन्द्रहरु छन्। तपाईको नजिकको केन्द्र पत्तालगाउनकोलागि **headspace.org.au** मा जानुहोला।

यदि तपाईलाई आफ्नो भाषामा कसै संग कुरा गर्न परेमा, ट्रान्सलेटिङ्ग एण्ड ईन्टरपेटिङ्गस् सर्भिस (TIS National) लाई **१३१ ४५०** मा सम्पर्क गरेर तपाईलाई चाहिने भाषाको नाम भन्नुहोला।

हेडस्पेसले युवा वर्गको गोपनियता अधिकारलाई आदर गर्दछ तर यदि हामिलाई उक्त युवा को व्यक्तिगत वा अरु कसैलाई खतरा पुग्ने खतरा छ भन्ने लागेमा हामी यी जानकारीहरु उचित व्यक्तीहरु संग आदान प्रदान गर्नेछौं। थप जानकारीको लागि **हेडस्पेस** कामदार संग कुरा गर्नुहोला।

हेडस्पेस आकस्मिक सेवा हैन

यदि तपाई वा एउटा युवा व्यक्ती लाई टेवाको खाँचो परेमा वा चिकित्सा सहायताको खाँचो परेमा निम्न सम्पर्कमा सम्पर्क गर्नुहोला:

- आकस्मिक सेवा: ०००
- लाईफलाईन: १३ ११ १४
- बालबालिका हेल्पलाईन: १८०० ५५ १८००

हेडस्पेस राष्ट्रिय युवा मानिशिक स्वास्थ्य फाउण्डेशन अष्ट्रेलियाली सरकारको स्वास्थ्य विभाग द्वारा लगानि गरिएको हो