

# headspace (हेडस्पेस) केंद्र में क्या अपेक्षा करें?



headspace ऑस्ट्रेलिया  
भर में हजारों युवाओं की  
सहायता करता है



**headspace**  
National Youth Mental Health Foundation

जैसे-जैसे युवा प्रौढ़ होते हैं वैसे-वैसे उनमें कई भिन्न परिवर्तन आ सकते हैं। माता-पिता या देखभालकर्ता के रूप में आपको उनके सामान्य व्यवहार, जैसे कि मनोदशा, चिड़चिड़ापन व प्रत्याहार और उनकी उभरती हुई मानसिक स्वास्थ्य समस्या के बीच अंतर करने में अक्सर कठिनाई हो सकती है।

मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य किसी व्यक्ति के भावनात्मक और सामाजिक कल्याण से है। जब किसी का मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ जाता है तो यह उनकी भावनाओं, उनके विचारों व कार्यों को प्रभावित कर सकता है। यह उनके दैनिक जीवन और पढ़ाई, रोजगार व संबंधों जैसी गतिविधियों में भाग लेने की क्रिया को प्रभावित कर सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएँ सामान्य हैं और ये आम तौर पर व्यक्तिगत व सामाजिक मुद्दों के प्रति स्वाभाविक प्रतिक्रियाएँ होती हैं। ये आयु, लिंग, जाति, धर्म आदि से परे किसी को भी प्रभावित कर सकती हैं। जब मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ लंबे समय तक बनी रहती हैं और किसी के दैनिक जीवन को गंभीर रूप से प्रभावित करती हैं, तो ऐसा हो सकता है कि यह समस्या एक बीमारी का रूप ले रही हो। यदि किसी युवा व्यक्ति में मानसिक स्वास्थ्य समस्या विकसित होती है तो यह आवश्यक है कि उन्हें शुरुआत में ही सहायता प्राप्त हो।

किसी **headspace** केंद्र में युवा व्यक्ति अपनी जरूरतों के लिए उचित प्रकार के स्वास्थ्यकर्मों से बात करके विभिन्न प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं के लिए सहायता प्राप्त कर सकते हैं। यह स्वास्थ्यकर्मों कोई डॉक्टर, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक कार्यकर्ता, परामर्शदाता, व्यावसायिक चिकित्सक (थेरेपिस्ट), युवा कार्यकर्ता, एल्कोहल व ड्रग कार्यकर्ता, या जनजातीय (Aboriginal) स्वास्थ्यकर्मों हो सकता है। **headspace** केंद्र पूरे ऑस्ट्रेलिया भर में स्थित हैं।

**headspace** उन लोगों के लिए सेवाएं प्रदान करता है जो 12 से 25 साल की उम्र के बीच के होते हैं, और...

- जिन्हें किसी भी प्रकार के स्वास्थ्य मामले से संबंधित किसी सहायता की जरूरत हो
- जो अपने जीवन में किसी बात को लेकर समस्या का सामना कर रहे हों
- जो उदास, चिंतित या परेशान महसूस कर रहे हों
- जो अल्कोहल या ड्रग्स (मादक-पदार्थ) के सेवन को लेकर चिंतित हों
- जो किसी मित्र या परिजन के बारे में चिंतित हों
- जिन्हें शिक्षा और/या रोजगार की तलाश करने के बारे में परामर्श की जरूरत हो
- जो संबंधों या अपने यौन स्वास्थ्य के बारे में चर्चा करना चाहते हों

## headspace केंद्र का पता लगाना

यह पता लगाने के लिए कि क्या आपके नजदीक कोई **headspace** केंद्र है, हमारी वेबसाइट पर '[headspace centres](#)' (केंद्रों) पर जाएँ। यदि आपके नजदीक कोई **headspace** न हो, तो आप **headspace** वेबसाइट पर [अन्य सेवाओं](#) के बारे में पता लगा सकते/सकती हैं।

## समय-नियुक्ति (अपॉइंटमेंट) करना

युवा व्यक्ति **headspace** को सीधे फोन कर सकते हैं या अध्यापक/अध्यापिका, माता-पिता, परिजन, स्वास्थ्यकर्मों या सामुदायिक संस्था से उनके लिए **headspace** से संपर्क करने का निवेदन कर सकते हैं। समय-नियुक्ति (अपॉइंटमेंट) करना आसान है; उपयुक्त समय पाने के लिए **headspace** को बस फोन करें।

आपका स्थानीय **headspace** केंद्र अपनी 'ड्रॉप इन' सेवा के माध्यम से बिना अपॉइंटमेंट के भी युवा लोगों से मिल सकता है जहाँ कोई युवा व्यक्ति उनके मिलने के समय के दौरान किसी भी समय मिलने के लिए आ सकता है। आपका स्थानीय **headspace** कौन सी सेवाएँ उपलब्ध कराता है, इसके बारे में और अधिक पता लगाने के लिए उन्हें फोन करें।



## headspace (हेडस्पेस) केंद्र में क्या अपेक्षा करें?

### headspace केंद्र पर जाना

किसी युवा व्यक्ति के लिए पहली बार मदद लेते समय घबराहट महसूस करना कोई असामान्य बात नहीं है, और एक अपरिचित व्यक्ति के साथ अपनी भावनाओं व अपने विचारों के बारे में बात करने के आदी हो जाने में समय लग सकता है। कभी-कभी सहायता के लिए अपने साथ किसी मित्र या परिवार के सदस्य को लाना भी सहायक होता है।

मिलने आने के कारण के अनुरूप, युवा व्यक्ति इस बात पर विचार-विमर्श कर सकते हैं कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं, और कार्य, स्कूल या पढ़ाई पर सब कैसा चल रहा है। वे इस बारे में भी बात कर सकते हैं कि क्या उन्हें ठीक से नींद आ रही है, क्या वे ठीक से भोजन कर रहे हैं, और क्या अपने परिवार व मित्रों के साथ उनके संबंध ठीक चल रहे हैं।

यह आवश्यक है कि युवा व्यक्ति अपने **headspace** कार्यकर्ता के साथ सुरक्षित और आरामदेह महसूस करे। कुछ लोग किसी पुरुष के साथ बात करना पसंद करते हैं, तो कुछ अन्य लोग किसी स्त्री के साथ बात करना पसंद करते हैं। कुछ लोग किसी ऐसे व्यक्ति के साथ बात करना पसंद करते हैं जो उनकी सांस्कृतिक पृष्ठभूमि को समझता हो। **headspace** यह सुनिश्चित करने के लिए अपनी ओर से पूरा प्रयास करेगा कि युवा व्यक्ति को किसी ऐसे व्यक्ति द्वारा देखा जाए जिसके साथ वह आरामदेह महसूस करे।

आम तौर पर पहली अपॉइंटमेंट सबसे मुश्किल होती है क्योंकि उन्हें यह पता नहीं होता है कि क्या उम्मीद करनी चाहिए। सम्भवतः उनकी पहली मुलाकात के दौरान उनसे कई प्रश्न पूछे जायेंगे। यह इस बात को सुनिश्चित करने के लिए किया जाएगा कि सभी महत्वपूर्ण मुद्दों को शामिल किया गया है, और ऐसा सबसे अच्छे समाधान का विकास करने के लिए भी किया जाएगा। समय बीतने के साथ, जैसे-जैसे युवा व्यक्ति अपने **headspace** कार्यकर्ता को जानने लगेगा और उनपर विश्वास करने लगेगा, वैसे-वैसे बात करना और आसान हो जाएगा।

**headspace** कार्यकर्ता के साथ अपॉइंटमेंट आम तौर पर 50 मिनटों से लेकर एक घंटे तक चलती है। डॉक्टर के साथ सत्र की अवधि इससे कम हो सकती है।

युवा व्यक्ति अपनी चिंताओं के बारे में बात करने के लिए **headspace** में केवल एक-बार या बार-बार भी वापस आ सकता है। **headspace** कार्यकर्ता ऐसे अन्य लोगों का भी सुझाव दे सकता है जो सहायता कर सकते हैं, जैसे कि रोजगार कार्यकर्ता। इन अन्य समर्थकों के साथ संपर्क स्थापित करने के लिए **headspace** मदद करेगा।

युवा व्यक्ति **headspace** वेबसाइट के 'Your Stories' (आपके कथन) सैक्शन में अन्य युवा लोगों के सहायता प्राप्त करने के अनुभवों के बारे में जान सकते हैं।

**headspace** केंद्र पर प्रदान की जाने वाली सेवाएँ या तो निःशुल्क होती हैं या उनका शुल्क बहुत कम होता है। समय-नियुक्ति (अपॉइंटमेंट) तय करने के दौरान इसकी पुष्टि की जा सकती है।

### गोपनीयता

जब कोई युवा व्यक्ति **headspace** के कार्यकर्ता से बात करता है तो उनकी अनुमति के बिना उनके द्वारा बताई गई कोई भी बात किसी और को आगे बताई नहीं जा सकती है परंतु इसमें कुछ अपवाद हैं: तब जबकि सुरक्षा एक मुद्दा हो, तथा ऐसी परिस्थितियों में जबकि कानूनी तौर पर यह आवश्यक हो।

यदि **headspace** कार्यकर्ता किसी व्यक्ति की सुरक्षा के बारे में गंभीर रूप से चिंतित होता है तो उसे अवश्य ही – कानूनी तौर पर अनिवार्यतः – हर किसी को सुरक्षित रखने का प्रयास करना चाहिए। इसका अर्थ है कि उन्हें अपनी चिंताएँ किसी और के साथ बाँटनी पड़ सकती हैं।

### वेबसाइटें और आगे की जानकारी

**headspace** सेवाएं अंग्रेजी में उपलब्ध कराई जाती हैं। कुछ मामलों में युवा व्यक्ति और **headspace** कार्यकर्ता के बीच होने वाले परामर्श के दौरान उनकी सहायता करने के लिए दुभाषियों की व्यवस्था की जा सकती है। इसके बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए अपने स्थानीय **headspace** को फोन करें।

इस दस्तावेज में संदर्भित सभी वेबसाइटें आपको अंग्रेजी साइट से लिंक करती हैं और ये आपको जानने वाले युवाओं के लिए सूचना व सहायता का एक महत्वपूर्ण स्रोत हो सकती हैं। माता-पिताओं और देखभालकर्ताओं के लिए अतिरिक्त जानकारी भी उपलब्ध है।

मानसिक स्वास्थ्य के विषय पर हिंदी में और अधिक जानकारी के लिए अपने स्थानीय **headspace** केंद्र से पूछ-ताछ करें या [Multicultural Mental Health Australia](#) (बहुसांस्कृतिक मानसिक स्वास्थ्य ऑस्ट्रेलिया) का वेबपेज देखें।

और अधिक जानकारी के लिए, तथा यह पता लगाने के लिए कि क्या आपके नजदीक कोई **headspace** केंद्र है, **headspace** की वेबसाइट देखें: [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)