

# Što se može očekivati u headspace centru?



headspace pomaže tisućama mladih diljem Australije



**headspace**  
National Youth Mental Health Foundation

Tijekom svog rasta i razvoja, mladi ljudi prolaze kroz niz raznih promjena. Roditeljima i skrbnicima je često vrlo teško znati koja je razlika između normalnog ponašanja, kao što su ćudljivost, razdražljivost i povlačenje u sebe i početka problema vezanog za mentalno zdravlje.

Mentalno zdravlje se odnosi na emocionalnu i socijalnu dobrobit osobe. Kada mentalno zdravlje propada, to stanje utječe na osjećaje, misli i postupke. Takvo stanje može utjecati na svakodnevni život, na odnos prema školi, radu i na odnose u privatnom životu.

Problemi s mentalnim zdravljem su česta pojava i obično su razumljiv način reagiranja na osobne i društvene probleme. Mogu se pojaviti kod bilo koga, bez obzira na dob, spol, rasu, vjeru itd., i zbog toga se ne treba osjećati posramljenim. Ukoliko mentalni problemi potraju kroz duža razdoblja i imaju znatnog učinka na svakodnevni život, to može značiti da problem prerasta u bolest. Ako se kod mlade osobe pojavi problem mentalne bolesti, važno je što prije potražiti pomoć.

Mladi ljudi mogu u **headspace** centru dobiti pomoć za niz zdravstvenih problema, u razgovoru sa zdravstvenim djelatnikom primjerenim za njihove potrebe. To može biti liječnik, psiholog, socijalni radnik, savjetnik, radni terapeut, djelatnik za rad s mladima, djelatnik za probleme s alkoholom i drogama ili zdravstveni djelatnik za aboriđinsku mladež. **headspace** centri su rasprostranjeni diljem Australije.

**headspace** nudi usluge mladim ljudima u dobi od 12 do 25 godina, koji...

- trebaju pomoć u svezi bilo kakvih zdravstvenih problema
- imaju neki problem u svom životu
- osjećaju tugu, anksioznost ili zabrinutost
- osjećaju zabrinutost zbog korištenja alkohola ili droga
- zabrinuti su za prijatelja ili člana obitelji
- trebaju savjet o školovanju i/ili nalaženju posla
- željeli bi razgovarati o svojim osobnim odnosima ili seksualnom zdravlju

## Kako ćete pronaći headspace centar

Ako želite pronaći **headspace** koji je u blizini, posjetite '[headspace centres](#)' na našoj web stranici.

Ako se **headspace** ne nalazi u blizini, o [drugim uslugama](#) možete naći informacije u rubrici pod druge službe na **headspace** web stranici.

## Kako zakazati sastanak

Mladi ljudi mogu izravno nazvati **headspace** ili zamoliti nastavnika, roditelja, nekog drugog u obitelji, zdravstvenog djelatnika ili neku društvenu službu da u njihovo ime kontaktiraju **headspace**. Vrlo je jednostavno zakazati sastanak; samo nazovite **headspace** i dogovorite vrijeme koje vam odgovara.

Mjesni **headspace** centar može primiti mlade ljude i bez zakazanog sastanka u službi za nenadane posjete gdje mlada osoba može navratiti u bilo koje vrijeme kada je centar otvoren za posjete. Ako želite saznati kakve sve usluge nudi **headspace**, nazovite mjesni **headspace** centar.



## Što se može očekivati u headspace centru?

### Posjeta headspace centru

Nije neobično da se mladi pribojavaju i neugodno im je prvi put potražiti pomoć pa odluka o tome da porazgovaraju o svojim osjećajima i razmišljanjima s nekim tko im je stran može uzeti dosta vremena. Ponekad je lakše ako se povede prijatelja ili nekog od obitelji radi osobne potpore.

Ovisno o razlogu posjete, mlada osoba može razgovarati o tome kako se osjeća te kakvo je stanje na poslu, u školi ili na studijama. Može razgovarati i o tome kako spava, kako jede i kako se slaže sa svojom obitelji i prijateljima.

Važno je da se dotična mlada osoba osjeća ugodno u razgovoru sa svojim **headspace** djelatnikom. Neki žele razgovarati s muškarcem, a neki sa ženom. Neki bi radije razgovarali s osobom koja razumije njihove kulturološke navike. **headspace** će se potruditi osigurati mladoj osobi djelatnika s kojim će se ugodno osjećati.

Prvi susret je obično najteži, zato što osoba ne zna što može očekivati. U prvom susretu djelatnik obično postavlja niz pitanja. Time se želi osigurati da sva važna pitanja budu obuhvaćena kako bi se pomoglo doći do najboljeg rješenja. Vremenom razgovaranje postaje sve lakše, kako mlada osoba upoznaje svog **headspace** djelatnika i stječe povjerenje prema toj osobi.

Sastanci s **headspace** djelatnikom obično traju 50 minuta do sat vremena. Pregledi ili konzultacije kod liječnika obično ne traju toliko dugo.

Mlada osoba može doći u **headspace** na razgovor o svojim problemima samo jedanput, ili dolaziti neko vrijeme na razgovore. **headspace** djelatnik može predložiti da u rješavanje problema budu uključene i druge osobe koje mogu u tome pomoći, kao np. djelatnik koji pomaže ljudima naći posao. **headspace** će pomoći uspostaviti kontakt s takvim službama.

Mlada osoba možda želi čuti kakva su iskustva drugih mladih ljudi u pokušaju nalaženja pomoći, koja su u rubrici '[Your Stories](#)' na **headspace** web stranici.

Usluge u **headspace** centru su besplatne ili se naplaćuju po niskim cijenama. To se može provjeriti kada se zakazuje sastanak.

### Povjerljivost

Kada mlada osoba razgovara s **headspace** djelatnikom, ništa od onoga što je rečeno ne iznosi se nikome bez suglasnosti dotične mlade osobe, osim u određenim izuzecima: ako je u pitanju nečija sigurnost, te u nekim okolnostima kada to nalaže zakon.

Ukoliko je **headspace** djelatnik ozbiljno zabrinut za sigurnost dotične mlade osobe, dužan je – po zakonu – pokušati zaštititi svačiju sigurnost. To znači da će možda morati podijeliti svoju zabrinutost s nekim drugim.

### Web stranice i detaljnije informacije

**headspace** pruža usluge na engleskom jeziku. U nekim slučajevima može se zakazati dolazak tumača kako bi se pomoglo mladoj osobi i **headspace** djelatniku prilikom razgovora. Za više informacija o tome nazovite svog **headspace** djelatnika.

Sve web stranice navedene u poveznicama ovog dokumenta povezuju vas sa stranicama na engleskom jeziku i mogu biti izvrstan izvor informacija i potpore mladoj osobi koju poznajete. Dostupne su i dodatne informacije za roditelje i skrbnike.

Za više informacija o mentalnom zdravlju na hrvatskom jeziku, molimo nazovite mjesni **headspace** centar ili posjetite [Multicultural Mental Health Australia](#).

Za više informacija kao i nalazi li se **headspace** centar blizu vas, posjetite **headspace** web stranicu: [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)