

headspace به هزاران  
جوان در سرتاسر استرالیا  
کمک می کند



# از headspace centre (مرکز هد اسپیس) چه توقعی می توانید داشته باشید؟

جوانان هنگام کلان شدن ممکن است دستخوش دگرگونی های بسیار شوند. اغلب برای والدین یا مواظبین ممکن است دشوار باشد بدانند که تفاوت بین کردار عادی مثلا تغییر روحیه، عصبانیت و یا گوشه گیری با تکلیف صحت روانی چیست.

صحت روانی به نیکبودی اجتماعی و احساسی شخص اشاره دارد. وقتی که صحت روانی کسی رو به زوال می گذارد ممکن است بر روی احساسات، افکار و اقدامات او اثر بگذارد. این امر می تواند بر زندگی روزمره و اشتراک آنان در فعالیت هائی نظیر مکتب، کار و روابط با دیگران اثر نماید.

دشواری های صحت روانی بسیار رایج است و معمولاً هنگام عکس العمل نسبت به موضوعات ناگوار شخصی و اجتماعی قابل درک می باشد. این حوادث می تواند بر روی هر کسی، صرف نظر از سن، جنس، نژاد، دین و غیره اثر کند و چیزی نیست که انسان از آن شرمند شود. وقتی که دشواری صحت روانی برای مدتی مدید دوام یابد و بر زندگی روزمره فرد اثر عمده ای داشته باشد، تبدیل به ناجوری و مرض می شود. اگر یک جوان مبتلا به مسئله صحت روانی شد خیلی مهم است که خیلی زود کمک بگیرد.

در مرکز **headspace**، جوانان می توانند برای محدوده وسیعی از مسائل صحت با گپ و گفتگو داشتن با افراد مسلکی صحت روانی مناسب برای تأمین نیاز های خود کمک بگیرند. این افراد مسلکی ممکن است داکتر، روانشناس، مددکار اجتماعی، مشاور، متخصص کاردرمانی، مددکار جوانان، مددکار مبتلایان به الکل و مواد مخدره، یا مددکار صحت برای بومیان باشند. مراکز **headspace** در سراسر استرالیا پراکنده اند.

هد اسپیس **headspace** به افراد سنین ۱۲ تا ۲۵ ساله و با شرایط زیر خدماتی ارائه می نماید که جوان:

- در مورد هر نوع مسائل صحت به کمک هائی ضرورت داشته باشند
- در زندگی خود در مواردی مشکل داشته باشند
- احساس جگر خونی (غمگینی)، تشویش، یا نگرانی داشته باشند
- در مورد استفاده از الکل و مواد مخدره نگرانی داشته باشند
- راجع به دوست یا عضوی از فامیل خود نگران باشند
- راجع به تعلیم و تربیه و/ یا یافتن کار به مشوره نیاز داشته باشند
- یا بخواهد راجع به روابط خود با دیگران و صحت آمیزشی (جنسی) خود سخن بگوید.

## یافتن یک مرکز headspace

برای یافتن اینکه یک مرکز **headspace** در نزدیکی شما وجود دارد به ['headspace centres'](#) در ویسایت **headspace** مراجعه کنید. اگر یکی از مراکز **headspace** در نزدیکی شما نباشد، می توانید راجع به سایر مراکز ارائه کننده خدمات به [سایر خدمات](#) در ویسایت **headspace** مراجعه کنید.

## تعیین وقت ملاقات

جوانان مستقیماً به **headspace** تلیفون کرده یا می توانند از معلم، یکی از والدین، سایر اعضای فامیل، مددکاران صحت، یا مؤسسات محلی بخواهند که از جانب آنان با **headspace** تماس بگیرند. تعیین وقت ملاقات آسان است؛ فقط به **headspace** زنگ بزنید و وقتی مناسب را برای دیدار تعیین کنید.

مرکز محلی **headspace** شما ممکن است یا "خدمت به مراجعین بدون وقت قبلی" هم جوانان را بدون تعیین وقت قبلی ملاقات نماید و در ساعات کار مرکز، هر وقت بخواهید به آنجا مراجعه کرده می توانید. به **headspace** محللتان زنگ بزنید تا بدانید چه خدماتی را ارائه می نماید.



## از headspace (مرکز هد اسپیس) چه توقعی می توانید داشته باشید؟

### دیدار از یک مرکز headspace

این غیر عادی نیست که جوان برای دریافت اولین کمک احساسی عصبی داشته باشد، و به وقت احتیاج دارد تا عادت نماید که با یک فرد بیگانه راجع به احساس و مفکوره های خود سخن گوید. برخی از اوقات برای حمایت، آوردن یک دوست یا عضو فامیل به جلسه دیدار کمک می کند.

بسته به دلیل ملاقات، یک جوان ممکن است راجع به احساس خود و اینکه وضع کار، مکتب، و یا درس خواندن چه طور است صحبت نماید. ممکن است او راجع به وضع خواب، خوراک، و چگونگی سازش با فامیل و دوستان خود سخن بگوید.

مهم است که جوانان با مددکارشان در **headspace** احساس امنیت نمایند و راحت باشند. برخی از جوانان ترجیح می دهند مددکارشان مرد باشد و دیگران خوش دارند که با یک مددکار زن صحبت کنند. برخی از آنان می خواهند با کسی صحبت کنند که کلتور آنان را درک نماید. مؤسسه **headspace** منتهای کوشش خود را به عمل می آورد تا اطمینان حاصل نماید که جوان را کسی ملاقات نماید که با او راحت باشد.

برای جوانان، اولین وقت ملاقات معمولاً از دشوارترین آنها است چون نمی دانند که چه توقعی می توانند داشته باشند. احتمالاً در نخستین دیدار، از آنان پرسش های بسیاری می شود. این برای آن است که یقین حاصل کنند که همه موضوعات مهم در نظر گرفته و کمک شود بهترین راه حل برای مشکل پیدا نمایند. هرچه زمان می گذرد و با تکرار ملاقات ها، کار راحت می شود چون شخص جوان با مددکار **headspace** آشنا شده و به او اعتماد پیدا می کند.

تعیین وقت ملاقات با مددکار **headspace** برای مدت ۵۰ دقیقه تا یک ساعت است. جلسه ملاقات با داکتر ممکن است از این هم کوتاه تر باشد.

یک شخص جوان ممکن است به **headspace** مراجعه کند تا راجع به موارد مورد نگرانی خویش یک بار یا چند بار ملاقات داشته باشد. مددکار **headspace** ممکن است ملاقات با کسان دیگری، مانند مددکاران استخدامی که می توانند کمک نمایند را توصیه نماید. مؤسسه **headspace** کمک می کند تا ارتباط با این پشتیبانان دیگر را هم برقرار سازد.

یک جوان ممکن است بخواهد راجع به تجربه جوانان دیگر در گرفتن کمک، معلومات پیدا کند که در بخش '[Your Stories](#)' (قصه های شما) ویسایت **headspace** موجود می باشد:

خدمات در یک مرکز **headspace** یا رایگان و یا با مصارف کم است. هنگامی که وقتی را برای ملاقات تعیین می کنید در این مورد هم معلومات بخواهید.

### راز داری

وقتی که یک جوان با مددکار **headspace** سخن می گوید هیچ یک از گفته های او بدون رضایت آن جوان به شخص دیگر گفته نمی شود مگر در موارد استثنائی: وقتی که امنیت کسی در میان بوده و در برخی از شرایط، اگر مکلفیت قانونی وجود داشته باشد.

اگر مددکار **headspace** به طور جدی نگران امنیت کسی باشد، طبق قانون بایستی کوشش کند امنیت همه اشخاص حفظ شود. این بدان معنی است که باید معلومات را با شخص دیگری در میان بگذارد.

### ویسایت و سایر معلومات

ارائه خدمات توسط **headspace** به لسان انگلیسی است. در برخی از موارد می توان از پیش برای پشتیبانی از جوان در مشوره با مددکار **headspace** ترجمان ترتیب داد. به **headspace** زنگ بزنید تا در این باره معلومات بیشتر کسب نمائید.

همه ویسایت هائی که در این نشریه بدان اشاره شده است شما را به یک سایت انگلیسی متصل می سازد که یک منبع معلومات رسانی مهم و پشتیبان شخص جوان مورد آشنای شما می باشد. همچنین معلومات اضافی هم برای والدین و مواظبین در دسترس است.

برای معلومات بیشتر راجع به صحت روانی به دری لطفاً از مرکز **headspace** در محلتان پرسان کرده یا به [Multicultural Mental Health Australia](#) (صحت روانی چند کلتوری در استرالیا) مراجعه کنید.

برای معلومات بیشتر و یافتن نزدیک ترین مرکز **headspace** به شما به ویسایت **headspace** مراجعه کنید: [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)