

Những điều bạn có thể kỳ vọng tại một trung tâm headspace?



headspace giúp đỡ hàng ngàn thanh thiếu niên trên khắp nước Úc



headspace
National Youth Mental Health Foundation

Giới thanh thiếu niên có thể trải qua nhiều sự thay đổi khác nhau trong quá trình trưởng thành. Thường thì các bậc cha mẹ hay người chăm sóc khó mà biết được điểm khác biệt giữa hành vi cư xử bình thường, chẳng hạn như tâm trạng ủ rũ, cáu kỉnh, thu mình và trở ngại về sức khỏe tâm thần mới xuất hiện.

Sức khỏe tâm thần liên quan tới tình trạng an lành về cảm xúc và xã hội của một người. Khi sức khỏe tâm thần của một người nào đó bị sa sút, nó có thể ảnh hưởng tới cảm xúc, tư tưởng và hành động của người này. Tình trạng này có thể ảnh hưởng tới cuộc sống và việc tham gia của họ vào những hoạt động hàng ngày chẳng hạn như học hành, làm việc và các mối quan hệ của họ.

Những trở ngại về sức khỏe tâm thần hiện rất phổ biến và thường là những phản ứng có thể hiểu được đối với những vấn đề cá nhân và xã hội. Chúng có thể ảnh hưởng tới bất kỳ người nào bất kể tuổi tác, phái tính, chủng tộc, tôn giáo v.v... của họ ra sao, và không phải là điều đáng xấu hổ. Khi những trở ngại về sức khỏe tâm thần kéo dài và ảnh hưởng nghiêm trọng tới cuộc sống hàng ngày của một người nào đó, có thể là vấn đề này sẽ trở thành một chứng bệnh. Nếu một người trẻ bị trở ngại về sức khỏe tâm thần, điều quan trọng là họ cần được giúp đỡ sớm.

Tại một trung tâm **headspace**, giới thanh thiếu niên có thể tìm được sự giúp đỡ đối với nhiều trở ngại về sức khỏe bằng cách nói chuyện với đúng nhân viên y tế phụ trách về các nhu cầu của mình. Đây có thể là một bác sĩ, chuyên gia tâm lý, nhân viên xã hội, nhân viên cố vấn, chuyên viên lao động trị liệu, nhân viên đặc trách thanh thiếu niên, nhân viên đặc trách vấn đề rượu bia và ma túy, hoặc nhân viên y tế Thổ Dân. Các trung tâm **headspace** có mặt trên khắp nước Úc.

headspace cung cấp dịch vụ cho những người tuổi từ 12 tới 25, và...

- cần được giúp đỡ về bất kỳ vấn đề nào về sức khỏe
- đang gặp khó khăn về một vấn đề nào đó trong cuộc sống
- đang có cảm giác buồn bã, băn khoăn hoặc lo lắng
- đang bận tâm về việc sử dụng rượu bia hoặc ma túy
- đang lo lắng về một người bạn hoặc người thân trong gia đình
- cần được cố vấn về vấn đề giáo dục và/hoặc tìm việc làm
- muốn thảo luận về các mối quan hệ hay vấn đề sức khỏe tinh dục của mình

Tìm một trung tâm headspace

Muốn tìm hiểu xem gần chỗ của bạn có một trung tâm **headspace** nào không, xin truy cập phần '[headspace centres](#)' (các trung tâm **headspace**) trên trang mạng của chúng tôi.

Nếu không có một trung tâm **headspace** nào gần nhà, bạn có thể tìm hiểu về [các dịch vụ khác](#) trên trang mạng của **headspace**.

Làm hẹn

Giới thanh thiếu niên có thể trực tiếp gọi cho **headspace** hoặc nhờ một giáo viên, cha/mẹ, một người thân khác trong gia đình, nhân viên y tế hoặc một cơ quan cộng đồng liên lạc với **headspace** cho mình. Việc làm hẹn thật đơn giản, bạn chỉ việc gọi điện thoại cho **headspace** để tìm một giờ giấc thuận tiện với mình.

Trung tâm **headspace** địa phương của bạn cũng có thể tiếp chuyện với giới thanh thiếu niên mà không cần hẹn trước qua dịch vụ 'ghé ngang bất chợt' (drop in) trong đó các thanh thiếu niên có thể ghé tới bất kỳ lúc nào trong giờ tiếp khách. Hãy gọi cho trung tâm **headspace** địa phương của bạn để tìm hiểu thêm về những dịch vụ họ hiện đang cung cấp.



Những điều bạn có thể kỳ vọng tại một trung tâm headspace?

Ghé tới một trung tâm headspace

Việc một người trẻ tuổi cảm thấy e ngại về việc tìm sự giúp đỡ lần đầu tiên không phải là một điều bất thường, và có thể phải mất một thời gian trước khi họ có thể làm quen được với việc nói chuyện với một người lạ về những cảm giác và ý tưởng của mình. Đôi khi việc mang theo một người bạn hay một người thân trong gia đình để hỗ trợ có thể giúp ích cho họ.

Tùy thuộc vào lý do của việc ghé tới trung tâm, giới thanh thiếu niên có thể thảo luận về những cảm giác của mình cũng như về các vấn đề tại nơi làm việc, trường học hoặc việc học tập. Họ cũng có thể nói chuyện về việc ngủ nghỉ, ăn uống, và vấn đề quan hệ giao tiếp với gia đình và bạn bè của họ.

Điều quan trọng là giới thanh thiếu niên phải cảm thấy an toàn và thoải mái với nhân viên **headspace** của mình. Một số người muốn nói chuyện với một nam nhân viên, những người khác muốn nói chuyện với một nữ nhân viên. Một số người muốn nói chuyện với một người nào đó hiểu biết về nguồn gốc văn hóa của họ. **headspace** sẽ cố gắng hết sức để bảo đảm là các thanh thiếu niên được tiếp chuyện với một người mà họ cảm thấy thoải mái.

Buổi hẹn đầu tiên thường khó khăn nhất vì họ không biết là mình có thể kỳ vọng những gì. Có thể họ sẽ bị hỏi rất nhiều câu hỏi trong buổi hẹn đầu tiên. Việc này để bảo đảm là mọi vấn đề quan trọng đều được bàn tới, và để giúp đưa ra một phương thức giải quyết hữu hiệu nhất. Qua một thời gian, việc nói chuyện sẽ dễ dàng hơn vì người trẻ đã biết và tin tưởng vào người nhân viên **headspace** của họ.

Các buổi hẹn với một nhân viên **headspace** thường kéo dài từ 50 phút tới một giờ. Các buổi hẹn với bác sĩ có thể ngắn hơn.

Một người trẻ có thể ghé tới trung tâm **headspace** để nói chuyện về những bận tâm của họ một lần duy nhất, hoặc quay trở lại nhiều lần. Người nhân viên **headspace** cũng có thể đề nghị những người khác có thể giúp đỡ, chẳng hạn như các nhân viên tìm việc làm. **headspace** sẽ thiết lập việc liên hệ với những nơi hỗ trợ khác này.

Một người trẻ có thể muốn nghe kinh nghiệm của những người khác về việc tìm sự giúp đỡ trong phần '[Your Stories](#)' (Các Câu Chuyện của Bạn) trên trang mạng của **headspace**.

Các dịch vụ tại trung tâm **headspace** hoặc miễn phí hoặc chỉ tính một khoản phí thấp. Việc này sẽ được xác nhận khi làm hẹn.

Vấn đề bảo mật

Khi một người trẻ nói chuyện với một nhân viên của **headspace**, những điều họ nói sẽ không được tiết lộ cho bất kỳ người nào khác nếu không có sự cho phép của họ. Tuy nhiên, có một vài ngoại lệ: Nếu sự an toàn là một vấn đề, và trong một số trường hợp, luật pháp đòi hỏi việc tiết lộ thông tin này.

Nếu một nhân viên của **headspace** cảm thấy vô cùng lo ngại về vấn đề an toàn của một người nào đó, theo luật pháp, họ phải tìm cách bảo vệ an toàn cho tất cả mọi người. Điều này có nghĩa là họ phải chia sẻ những quan ngại của mình với một số người khác.

Các trang mạng và thông tin thêm

Việc cung cấp dịch vụ của **headspace** được thực hiện bằng tiếng Anh. Trong một số trường hợp, các thông ngôn viên có thể được sắp xếp trước để hỗ trợ người trẻ và nhân viên của **headspace** trong quá trình tư vấn. Hãy gọi cho **headspace** tại địa phương của bạn để tìm hiểu thêm.

Tất cả các trang mạng được đề cập trong tài liệu này đều nối kết bạn tới một trang bằng tiếng Anh và có thể là một nguồn thông tin và hỗ trợ lý tưởng đối với những thanh thiếu niên mà bạn biết. Ngoài ra hiện còn có các thông tin thêm dành cho các bậc cha mẹ và người chăm sóc.

Muốn biết thêm thông tin về vấn đề sức khỏe tâm thần bằng tiếng Việt, xin hỏi trung tâm **headspace** địa phương hoặc truy cập trang mạng của tổ chức [Multicultural Mental Health Australia](#) (Sức Khỏe Tâm Thần Đa Văn Hóa Úc).

Muốn biết thêm thông tin, và muốn biết xem có một trung tâm **headspace** nào gần bạn hay không, xin truy cập trang mạng của **headspace**: www.headspace.org.au