



العربية | Arabic

# حول headspace

## كيف يمكننا المساعدة

إن الاهتمام برفاهك وصحتك النفسية أمر مهم  
يقدر أهمية الاهتمام بصحتك الجسدية.  
يمكننا أن ندعمك إذا كنت:

تعاني في المدرسة أو العمل



لست متأكدًا من الدورة الدراسية التي  
تريد البدء بها أو تبحث عن وظيفة



تعاني من الضغط أو الحزن أو القلق  
في كثير من الأحيان



تتعامل مع أي مشاكل صحية جسدية



تواجه مشاكل في الأكل أو النوم.



موظفو headspace متاحون لدعمك في  
الأوقات الصعبة من خلال التركيز على نقاط  
قوتك وأهدافك.

أفراد عائلتك مرحب بهم، ويمكننا مساعدتهم  
في دعمك.

## من نحن

نحن نقدم خدمات مجانية للشباب الذين تتراوح  
أعمارهم بين 12 إلى 25 عامًا وعائلاتهم.

نحن نقدم خدماتنا شخصيًا في مراكزنا، أو عبر  
الهاتف، أو عبر الإنترنت.

يمكننا أن ندعمك فيما يلي:

صحتك النفسية



صحتك البدنية



العمل والدراسة



تعاطي الكحول والمخدرات الأخرى.



## ماذا يحدث قبل موعدك الأول

قبل موعدك، سوف نطلب منك:

ملء نموذج التسجيل أو مشاركة  
بعض التفاصيل



إجراء استطلاع قصير عبر الإنترنت



التحدث إلى أحد موظفي head-  
space حول:



- كيف تشعر
- الأهداف التي قد ترغب في العمل على تحقيقها.

زيارتك الأولى هي من أجل معرفة ما إذا كانت  
headspace هي الخيار المناسب لك.

إذا كنت تريد حجز موعد، يمكنك الاتصال بنا أو  
مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني. يمكنك تحديد  
موعدك شخصيًا، أو عبر الهاتف، أو عبر مكالمة  
فيديو.

إذا كنت لا ترغب في تحديد موعد، يمكنك زيارة  
أحد مراكزنا وسنعمل على إيجاد شخص لدعمك  
في أقرب وقت ممكن.

## كيفية التواصل معنا

تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني:

**headspace.org.au**

اتصل بنا:

**1800 650 890**

ابحث عن أحد مراكز headspace القريبة منك:

**headspace.org.au/online-and-  
phone-support/connect-with-us**

تواصل معنا عبر الإنترنت



يتم تمويل مؤسسة headspace الوطنية للصحة النفسية  
للشباب من قبل وزارة الصحة بالحكومة الأسترالية.

## خصوصيتك



خدماتنا سرية. وهذا يعني  
أننا لن نشارك معلوماتك  
الشخصية أو ما تخبرنا به مع أي شخص  
آخر. نحن لا نشارك معلوماتك أو ما تخبرنا  
به إلا إذا قلت أننا نستطيع ذلك، أو لحماية  
شخص ما من بعض الأذى الجسيم.

