Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਹੈੱਡਸਪੇਸ (headspace) ਬਾਰੇ

ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?

ਅਸੀਂ 12 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ
- ਕੰਮ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।

ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਓਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਕੋਰਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ
- ਅਕਸਰ ਤਣਾਅ, ਉਦਾਸੀ, ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਵੀ ਸਵਾਗਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

headspace
National Youth Mental Health Foundation

ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਚੋਣ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈ-ਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਰਾਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਭ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜਤਾ

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ, ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੱਗੇ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਾਂਗੇ:

- ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ
- ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰਨ ਲਈ
- ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ:
  - ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
  - ਉਹਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:
headspace.org.au

ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:
1800 650 890

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਸੈਂਟਰ ਲੱਭੋ:
headspace.org.au/online-and-phone-support/connect-with-us

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਜੁੜੋ

ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।