Urdu | اردو

ہیڈ اسپیس کے بارے میں

ہم کون ہیں؟

ہم 12 سے 25 سال کی عمر کے نوجوانوں اور ان کی فیملیز کے لیے مفت خدمات فراہم کرتے ہیں۔

ہم اپنے مراکز میں ذاتی طور پر، فون پر یا آن لائن خدمات فراہم کرتے ہیں۔

ہم درج ذیل کے لیے آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

- آپ کی ذہنی صحت
- آپ کی جسمانی صحت
- کام اور پڑھائی
- شراب اور دیگر منشیات کا استعمال۔

ہم کیسے مدد کر سکتے ہیں؟

اپنی جسمانی صحت کی طرح اپنی ذہنی صحت اورخیروعافیت کا خیال رکھنا بھی اتنا ہی ضروری ہے۔

ہم آپ کی مدد کر سکتے ہیں اگر:

- آپ اسکول یا کام میں مشکلات کا سامنا کر رہے ہیں
- آپ کو ٹھیک سے پتہ نہیں ہے کہ آپ کون سا کورس کرنا چاہتے ہیں یا کام تلاش کر رہے ہیں
- آپ اکثر تناؤ کا شکار، اداس یا پریشان رہتے ہیں
- آپ کسی جسمانی صحت کے مسائل سے نمٹ رہے ہیں
- آپ کھانے پینے یا نیند کے مسائل کا سامنا کر رہے ہیں۔

ہیڈ اسپیس ورکرز آپ کی خوبیوں اورمقاصد پر توجہ مرکوز کرکے مشکل وقت میں آپ کی مدد کے لیے موجود ہیں۔

آپ کے گھرانے کو بھی خوش آمدید کہا جاتا ہے۔ ہم انہیں آپ کی مدد کرنے میں مدد کریں گے۔

headspace
National Youth Mental Health Foundation

آپ کی پہلی اپائنٹمنٹ سے پہلے کیا ہوتا ہے؟

پہلی ملاقات میں آپ یہ جان سکتے ہیں کہ ہیڈ اسپیس آپ کے لیے مناسب ہے یا نہیں۔

اگر آپ اپائنٹمنٹ لینا چاہتے ہیں، تو آپ ہمیں فون کر سکتے ہیں یا ای میل کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی ملاقات ذاتی طور پر، فون پر یا ویڈیو کال پر کروا سکتے ہیں۔

اگر آپ اپائنٹمنٹ نہیں لینا چاہتے ہیں، تو آپ ہمارے کسی مرکز کا دورہ کر سکتے ہیں اور ہم آپ کی جلد از جلد مدد کرنے کے لیے کسی کو تلاش کریں گے۔

آپ کی رازداری

ہماری خدمات رازداری پر مبنی ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ہم آپ کی ذاتی معلومات یا آپ جو ہمیں بتاتے ہیں، وہ کسی اور کے ساتھ شیئر نہیں کریں گے۔ ہم آپ کی معلومات یا آپ جو ہمیں بتاتے ہیں، اسے صرف ان حالات میں شیئر کریں گے جب آپ ہمیں اجازت دیں یا جب کسی کی جان یا سلامتی کو خطرہ ہو۔

اپنی ملاقات سے پہلے، ہم آپ سے درخواست کریں گے کہ:

- آپ ایک رجسٹریشن فارم بھریں یا کچھ تفصیلات شیئر کریں
- ایک مختصر آن لائن سروے کریں
- ایک ہیڈ اسپیس ورکر سے بات کریں:
  - آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں
  - آپ کون سے مقاصد حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

ہم سے کیسے رابطہ کیا جائے؟

ہماری ویب سائیٹ پر جائیں:
headspace.org.au

ہمیں کال کریں:
1800 650 890

اپنا قریبی ہیڈ اسپیس مرکز تلاش کریں:
headspace.org.au/online-and-phone-support/connect-with-us

آن لائن ہم سے رابطہ کریں

ہیڈ اسپیس نیشنل یوتھ مینٹل ہیلتھ فاؤنڈیشن کو آسٹریلین گورنمنٹ ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ کی طرف سے فنڈز فراہم کیے جاتے ہیں۔