

headspace centre 提供 什么服务?



headspace 为澳洲
各地数以万计的
青少年提供帮助



青少年的成长会经历许多不同的变化，但家长或照顾者往往难于察觉正常行为诸如烦躁、情绪波动或低落等与发生精神健康问题的差异。

精神健康是指人的情感与社交心理的健康。精神健康不良可影响人的情感、思维和行为，并可影响人的日常生活、学习、工作及人际关系等。

精神健康问题很常见。这些问题往往是对个人和社会问题的可以理解的反应。任何年龄、性别、种族或宗教信仰的人都有可能受到精神健康问题的影响，人们不应为此而觉得羞耻。若精神健康问题长期困扰并严重影响日常生活，就会变成疾病。青少年若有精神健康问题，及早获得帮助极为重要。

在 **headspace** 中心，青少年们可按需要与相关的健康工作者交谈，获得解决各种健康问题的帮助。这些健康工作者可以是医生、心理学家、社会工作者、辅导员、职业治疗师、青少年工作者、酗酒与吸毒问题工作者或原住民健康工作者。澳洲各地都有 **headspace** 中心。

headspace 中心在以下情况为年龄在 12 岁至 25 岁青少年提供服务。

- 因任何类型健康问题需获得帮助；
- 遇到某些生活困难；
- 感觉忧郁、焦虑或担忧；
- 对酗酒或使用毒品的情況感到担心；
- 对朋友或家人的情况感到担忧；
- 寻求有关教育或求职的指导意見；
- 希望讨论人际关系或自己的性健康的情况。

查找 headspace 中心

请在我们网站的 '[headspace centres](#)' 栏目查找就近的 **headspace** 中心。

若附近无 **headspace** 中心，可在我们网站的 [其他服务](#) 栏目查找其他服务项目。

预约

青少年们可直接与 **headspace** 中心联系，或要求教师、家长、家人、健康工作者或社区服务机构代其与 **headspace** 中心联系。预约方法简便，只需致电 **headspace** 中心，商定方便的见面时间。

headspace 中心还可提供“随到随见”服务，工作人员在接访时间内与随时到访的青少年面谈，不需预约。请向当地 **headspace** 中心进一步了解他们提供的服务项目。



提供什么服务?

到访 headspace 中心

青少年们第一次求助感到紧张是很平常的，向一个陌生人说出自己的情感和想法可能需要些时间才能适应。有时带朋友或家人同往并给予支持会有帮助。

青少年可按其来意倾谈自己的感受，工作、学校或学习的情况，也可谈睡眠、饮食以及与家人和朋友关系等情况。

很重要的一点是，青少年们对与其交谈的 **headspace** 中心工作人员有安全感，能自如地交谈。有的青少年只愿意与男性或女性的工作人员交谈，而有的只愿意与了解其文化背景的工作人员交谈。**headspace** 中心会尽一切努力安排让青少年感到自如的工作人员会面。

第一次会面往往最困难，因为青少年们不知道谈话会如何进行。他们可能会在第一次会面中被问到许多问题。这是为了解所有的重要问题，帮助定出最好的解决方法。一段时间之后，随着青少年们对 **headspace** 中心工作人员的了解和信任，谈话就会容易些。

与 **headspace** 中心工作人员的面谈通常为时 50 分钟到一个小时。与医生会面的时间可能会短些。

青少年们既可一次也可多次地到 **headspace** 中心倾谈其问题。**headspace** 中心的工作人员也可建议由其他人士如就业服务工作者等给予帮助。**headspace** 中心会帮助与这些外部服务机构或人员建立联系。

青少年们可在我们网站上的 '[Your Stories](#)' (你们的故事) 栏目上了解其他青少年如何获得帮助的经历。

headspace 中心的服务免费或收取少量费用。在约定会面时间时可获知。

保密

若未经有关青少年的同意，他们与 **headspace** 中心工作人员交谈的内容不会向任何人透露。但如果涉及安全问题或按法律规定必须向外报告的情况例外。

按法律规定，**headspace** 中心工作人员若对某个人的安全情况极为担心，则须设法保障每一个人的安全，这意味着他们可能需向其他人报告所担心的情况。

网站及进一步信息

headspace 中心采用英语提供服务，但可在某些情况下事先安排传译员，协助青少年与 **headspace** 中心工作人员在辅导过程中沟通。请向当地 **headspace** 中心了解有关详情。

本文所及的所有网站均链接英文网站，可以向你所知的青少年提供极好的信息和支持。此外，还有向家长和照顾者提供的信息。

有关精神健康中文版资料的详情，请向当地 **headspace** 中心了解，或浏览网站: [Multicultural Mental Health Australia](#)。

有关进一步信息，以及查找就近是否有 **headspace** 中心，请浏览 **headspace** 网站: www.headspace.org.au