

हैडस्पेस (headspace) आपकी मदद के लिए यहाँ है

हैडस्पेस 12 – 25 वर्ष के युवाओं के लिए एक निःशुल्क व सस्ती मानसिक स्वास्थ्य सेवा है।

हैडस्पेस (headspace) युवाओं व उनके परिवारों व मित्रों को चार मुख्य क्षेत्रों में जानकारी व सहायता प्रदान करता है:

- मानसिक स्वास्थ्य
- शारीरिक व यौन संबंधी स्वास्थ्य
- काम, स्कूल व पढ़ाई
- शराब व अन्य ड्रग्स



मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ एक चौथाई युवा लोगों को प्रभावित करती हैं। यह जानना कठिन हो सकता है कि किसी युवा व्यक्ति को मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मदद की आवश्यकता है या नहीं, पर कई चेतावनी के चिन्ह होते हैं जो बताते हैं कि किसी व्यक्ति को इस प्रकार की समस्याएँ हैं, जैसे कि:

- जिन गतिविधियों का वे आमतौर पर आनन्द लेते हैं उनसे कतराना
- उनकी भूख व सोने के तरीके में बदलाव होना
- आसानी से चिड़चिड़ाता या गुस्सा हो जाना
- बिना किसी कारण के बहुत अधिक तनावग्रस्त, चिन्तित या उदास रहना
- किसी चीज़ पर ध्यान केन्द्रित करने या प्रेरित होने में कठिनाई होना
- बुरे, कष्टप्रद या अजीब विचार आना
- स्कूल, टेफ़, विश्वविद्यालय या काम पर उनका प्रदर्शन उतना अच्छा नहीं है जितना पहले था या होना चाहिए
- ख़तरे के ऐसे काम में हिस्सा लेना जिससे आमतौर पर पहले वे दूर रहते थे, जैसे कि ड्रग लेना या बहुत अधिक शराब पीना।

उचित प्रकार का सहयोग मिलने से युवा व्यक्ति को स्कूल, काम पर व उनके निजी व पारिवारिक संबंधों में सही रास्ते पर लाने में सहायता मिल सकती है।

सहायता पाने व जानकारी के लिए:



headspace.org.au पर जाएँ

ऑनलाइन व टेलीफोन पर कॉउन्सलिंग पाने के लिए:



ehespace.org.au पर जाएँ या
1800 650 890 पर फ़ोन करें।

किसी युवा व्यक्ति के बारे में हैडस्पेस
(headspace) कार्यकर्ता से बात करने के लिए:



अपने स्थानीय **headspace** केन्द्र से संपर्क करें। **headspace** केन्द्र पूरे ऑस्ट्रेलिया में हैं। आपके निकट के केन्द्र के बारे में जानने के लिए headspace.org.au पर देखें।

यदि आप किसी से अपनी भाषा में बात करना चाहते हैं तो अनुवाद व दुभाषिया सेवा [Translating and Interpreting Service (TIS National)] को **131 450** पर फ़ोन करें और अपनी भाषा बताएँ।

headspace प्रत्येक युवा व्यक्ति के गोपनीयता के अधिकार का सम्मान करता है पर यदि हमें लगता है कि किसी युवा व्यक्ति या किसी अन्य व्यक्ति की सुरक्षा को कोई खतरा है तो हम उचित सहायता देने वाले लोगों को इस जानकारी के बारे में बताएँगे। अधिक जानकारी के लिए कृपया **हैडस्पेस (headspace)** कार्यकर्ता से बात करें।

headspace आपातकालीन सेवा नहीं है

यदि आपको या किसी युवा व्यक्ति को तुरन्त सहायता या डॉक्टर की मदद चाहिए तो इनसे संपर्क करें:

- आपातकालीन सेवा (Emergency Services): 000
- लाइफ़ लाइन (Lifeline): 13 11 14
- किड्स हैल्पलाइन (Kids Helpline): 1800 55 1800

headspace राष्ट्रीय युवा मानसिक स्वास्थ्य फ़ाउन्डेशन (National Youth Mental Health Foundation) को ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य विभाग द्वारा धन प्रदान किया जाता है।