

دعم الرفاهية خلال العطلة المدرسية

علامات تدلّ على أنك أو أحد الأصدقاء بحاجة إلى الدعم في ما يتعلق بالصحة النفسية

تنبّه واطلب المساعدة من مُخصّص في حال ظهور التغييرات التي تستمر لمدة أسبوعين أو أكثر مثل:

- فقدان الاهتمام أو المشاركة في الأنشطة التي يتم الاستمتاع بها عادة
- الشعور "بالحزن" والتوتر أو القلق على غير عادة
- القيام بالأمر العادية يزداد صعوبة
- الشعور بالانزعاج أو الغضب بسهولة
- القيام بمخاطر أكثر خطورة، مثل تعاطي الكحول أو المخدرات
- الانزواء على الذات أو الشعور بالإرهاق
- صعوبات في التركيز والتحفيز
- وجود عدد كبير من الأفكار السلبية
- تغييرات على النوم والأكل.³²

يقدم هذا الدليل نصائح لكي تستمرّ بالاهتمام بصحتك النفسية ورفاهيتك خلال العطلة المدرسية بالإضافة إلى الخدمات التي يمكنك الحصول عليها إذا كنت بحاجة إلى الدعم.

إجراءات لدعم الصحة النفسية الإيجابية خلال العطلة المدرسية

- تعزّز مزاولة الرياضة المزاج والصحة النفسية – لتكون ممتعة!
- تغذية عقلك من خلال تناول الطعام الصحي - كما أنه سيحسن من مزاجك
- إعطاء الأولوية للنوم لدعم الصحة النفسية والعاطفية
- استكشاف تقنيات الاسترخاء واستراتيجيات التأقلم
- البقاء على اتصال مع الأصدقاء والأحباء والاجتماع معهم لمعرفة أخبارهم
- تخصيص الوقت للقيام بأشياء تستمتع بها
- التدرّب على الحديث الذاتي الإيجابي - تذكر أنك لست لوحدهم
- طلب المساعدة من متخصص إذا لزم الأمر.¹

ما أشعرُ به: أنشطة وموارد حول التأمل الواعي للطلاب. تمنحك منظمة Smiling Mind نصائح حول الاهتمام بنفسك، وفهم العواطف وإدارتها، والتنبّه، والتعامل مع نفسك بلطف، والتغلب على حالة عدم اليقين، والاستعداد للتغيير.

قد تجد أن هذه الإجراءات لا تكفي للاهتمام بصحتك النفسية. وإليك بعض العلامات التي تدلّ على أنك بحاجة إلى بعض الدعم.

1 headspace – دليل أولياء الأمور للمسائل المتعلقة بالمدرسة والتوتر - <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-managing-stress-and-problems-at-school/>

2 ملصق "الصحة النفسية واتم" التابع لمنظمة headspace <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>

3 headspace – كيف تتحدثون مع أطفالكم عن الصحة النفسية <https://headspace.org.au/dads/>



دعم أصدقائك

- من المرجح أن تلجأ أنت وأصدقائك إلى بعضكم البعض للحصول على الدعم قبل طلب المساعدة من شخص بالغ أو مقدم خدمة. يمكنك أنت وأصدقائك دعم بعضكم البعض من خلال:
- الاتصال برقم الطوارئ 000 إذا احتاج أحد الأصدقاء إلى مساعدة عاجلة أو كان معرضاً لخطر إيذاء نفسه أو الآخرين
- التواصل مع صديقك وتقديم الدعم له وإخباره أنك تهتم به
- إخبار صديقك أنك قد تحتاج إلى إخبار شخص بالغ تثق به عن مخاوفك.

قد يكون من الصعب إجراء هذه الأنواع من المحادثات. تتوفر المعلومات حول كيفية دعم صديق على موقع [headspace الإلكتروني](http://www.headspace.org.au): كيفية مساعدة صديق يمر بوقت عصيب.

دعم الصحة النفسية

- يستطيع طبيبك العام تزويدك بدعم إضافي
- استشارات **headspace**: يستطيع طلاب المدارس الثانوية التابعة لحكومة ولاية فيكتوريا، بما في ذلك الطلاب الذين أنهوا تعليمهم للتو، الحصول على خدمات الاستشارات النفسية من **headspace**. خلال العطلة، يمكنك إحالة نفسك عن طريق الاتصال بمركز headspace المحلي.

1800 650 890 :**eheadspace**

www.headspace.org.au/eheadspace

1800 551 800 :**Kids Helpline**

www.kidshelpline.com.au

13 11 14 :**Lifeline** www.lifeline.org.au

1300 224 636 :**Beyond Blue**

www.beyondblue.org.au

1800 595 212 :**Head to Help**

www.headtohelp.org.au

1300 659 467 :**Suicide Call Back Service**

www.suicidecallbackservice.org.au

الاتصال برقم الطوارئ 000 إذا كنت بحاجة إلى مساعدة طارئة.

موارد منع الانتحار وإيذاء النفس

- وضع خطة لرعاية الصحة النفسية (ReachOut)
- الأمر التي يجب أن تعرفها عن إيذاء النفس (headspace)
- كيفية المساعدة عندما يفكر أحد الأشخاص في الانتحار (SANE Australia)

دعم وموارد العنف الأسري

1800 015 188 :**Safe Steps**

www.safesteps.org.au

1800 737 732 :**1800RESPECT**

www.1800respect.org.au

الأشياء المقبولة في المنزل:

www.woah.org.au

دعم مسائل العنف الأسري

موارد الصحة النفسية

- مجموعة أدوات الصحة النفسية
- فهم الصحة النفسية - صحيفة وقائع (Orygen)
- تعلم كيفية التعامل مع الأوقات الصعبة (headspace)
- استكشاف الحياة (للحفاظ على صحة عقلك) (headspace)