

برای والدین و مراقبین حمایت بهزیستی برای متعلمین در طی رخصتی های مکتب

این رهنما نکات و منابعی را برای والدین و مراقبین و خانواده هابرای حمایت از صحت روحی و بهزیستی اطفال و افراد جوان در مراقبت شان در طی رخصتی های مکتب ارائه می دهد. این بشمول کمک خواستن بیشتر در صورت ضرورت می باشد

نشانه هایی که یک طفل یا فرد جوان ممکن است به حمایت صحت روحی ضرورت داشته باشد

در بعضی موارد، این اقدامات برای مراقبت از صحت روحی مثبت کافی نیستند

مراقب باشید و برای تغییراتی که دو یا چند هفته طول می کشد به دنبال کمک مسلکی باشید مثل:

- از دست دادن علاقه یا مشارکت در فعالیتهایی که معمولاً از آنها لذت می برید
- احساس "کم خلقی"، استرس غیرمعمول یا نگرانی
- کارهای عادی سخت تر می شوند
- به راحتی آشفتگی یا عصبانی شدن
- انجام ریسک های خطرناک تر، مانند استفاده از الکل یا مواد مخدره
- کنار کشیدن یا احساس ماندگی شدید
- تکلیف در تمرکز و انگیزه
- داشتن افکار منفی زیاد
- تغییر در خواب و غذا خوردن³²

اقداماتی که از صحت روحی مثبت حمایت می کنند

افراد جوان را تشویق کنید که:

- برای تقویت خلق شان، سپورت کنند و صحتی غذا بخورند
- خواب را برای حمایت از بهزیستی روحی و عاطفی در اولویت قرار دهید
- تکنیک های آرام سازی و استراتژی های مقابله با تکلیف را تلاشی کنید
- در ارتباط باشید و با دوستان و عزیزان تماس بگیرید
- برای انجام کارهایی که از آنها لذت می برند وقت بگذارید
- صحبت با خویشان مثبت را تمرین کنید - و به یاد آنها بیاورید که تنها نیستند
- در صورت لزوم از متخصص کمک بگیرید¹

وزارت فعالیت های رفاهی و مکالمه شروعی را برای والدین و مراقبان اطفال دبستانی و لیسه ایجاد کرده است.

افراد جوانی که از همدیگر حمایت می کنند

افراد جوان قبل از جستجوی یک کلانسال یا ارائه دهنده خدمات، به احتمال زیاد برای حمایت به یکدیگر متوسل می شوند.

افراد جوان می توانند از همدیگر حمایت کنند از طریق:

- در صورت ضرورت به کمک فوری یا در معرض آسیب قرار گرفتن خود یا دیگران، با 000 تماس بگیرید
 - با یک دوست تماس بگیرید، از او حمایت کنید و به او بگویید که وی برایتان مهم است
 - به دوست شان بگویید ممکن است لازم باشد تشویش هایشان را به یک کلانسال مورد اعتماد بگویند.
- داشتن این نوع مکالمات می تواند برای افراد جوان دشوار باشد. معلومات برای افراد جوان در مورد چگونگی حمایت از یک دوست در وب سایت **headspace** موجود است: چگونه به دوست خود کمک کنیم که یک زمان سخت را سیری کند.

1 headspace - رهنمای والدین برای مسائل و استرس های مکتب - <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-problems-at-school/>
2 headspace - پوستر صحت روحی و شما <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>
3 headspace - چگونه با اطفال تان در مورد صحت روحی گپ بزنید/ <https://headspace.org.au/dads/>



حمایت صحت روانی

- داکتر محلی تان
- مشوره **headspace**: متعلمین لیسه دولت ویکتوریا، بشمول کسانی که تحصیلات خود را به پایان رسانده اند، می توانند از طریق **headspace** به خدمات مشوره دسترسی پیدا کنند. در طول رخصتی، متعلمین می توانند با تماس با مرکز **headspace** محلی خودتان به آنجا مراجعه کنند.
- **eheadspace**: 1800 650 890
www.headspace.org.au/eheadspace
- **Kids Helpline**: 1800 551 800
www.kidshelpline.com.au
- **Lifeline**: 13 11 14
www.lifeline.org.au
- **Beyond Blue**: 1300 224 636
www.beyondblue.org.au
- **Head to Help**: 1800 595 212
www.headtohelp.org.au
- **Suicide Call Back Service**: 1300 659 467
www.suicidecallbackservice.org.au
- خدمات معلومات و حمایت برای خشونت خانوادگی
- تماس با نمبر **0000** برای کمک عاجل

منابع و حمایت برای خشونت خانوادگی

- **Safe Steps**: 1800 015 188
www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT**: 1800 737 732
www.1800respect.org.au
- چه چیزی در منزل کار می کند:
www.woah.org.au
- حمایت از خشونت خانوادگی

منابع پیشگیری از خودزنی و خودکشی

- گرفتن یک طرح مراقبت از صحت روحی
(ReachOut)
- آنچه شما باید در مورد خودزنی بدانید (headspace)
- چگونه به شخصی که در شرایط خودکشی است کمک کنید (SANE Australia)

منابع صحت روحی

- **جعبه ابزار صحت روحی**: شامل منابعی برای متعلمین، والدین و مراقبان جهت حمایت از صحت روحی و بهزیستی اطفال کودکان و جوانان تحت مراقبت از آنها بشمول:
- **مجموعه یادگست ترتیب متعلمین**: ارائه مشوره / معلومات مسلکی به والدین / مراقبان در موضوعاتی از جمله نحوه مصون نگه داشتن فرزند خود به صورت آنلاین
- **درک صحت روحی - ورق معلوماتی** (Orygen)
- **یادگیری نحوه برخورد با زمانهای دشوار**
(headspace)
- **وارد زندگی شوید (headspace تان را صحتی نگه دارید)**
(headspace)
- **حمایت از فرد جوان تان در رخصتی ها**
(headspace)