

माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए विद्यालय की छुट्टियों के दौरान छात्र/छात्राओं के कल्याण हेतु समर्थन

यह मार्गदर्शिका माता-पिता, देखभालकर्ताओं और परिवारों को विद्यालय की छुट्टियों के दौरान बच्चों और युवाओं की देखभाल में उनके मानसिक स्वास्थ्य तथा कल्याण के लिए सुझाव और संसाधन प्रदान करती है। इसमें आवश्यकतानुसार और अधिक समर्थन प्राप्त करने के लिए सेवाएँ शामिल हैं।

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के समर्थन के लिए गतिविधियाँ

अपने युवा को प्रोत्साहित करें कि वे:

- अपनी मनोदशा प्रफुल्लित रखने के लिए व्यायाम करें और स्वास्थ्यवर्धक आहार का सेवन करें
- मानसिक और भावनात्मक कल्याण के समर्थन के लिए नींद को प्राथमिकता दें
- विश्राम करने के तरीकों और कठिनाइयों का सामना करने के लिए कार्यनीतियों की खोज करें
- संपर्क में रहें और दोस्तों और प्रियजनों के साथ बातचीत करें
- जो कार्य करने में आपको आनंद आता है, उन्हें करने के लिए समय निकालें
- सकारात्मक आत्म-संवाद करें - और उन्हें याद दिलाएँ कि वे अकेले/अकेली नहीं हैं
- आवश्यकता होने पर पेशेवर सहायता लें।¹

विभाग ने प्राथमिक विद्यालय आयु-वर्ग के बच्चों और माध्यमिक विद्यालय आयु-वर्ग के बच्चों के माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए कुशलता गतिविधियाँ और चर्चाएँ आरंभ की हैं।

इसे महसूस करें: उच्चतर माध्यमिक छात्र/छात्राओं के लिए मानसिक सचेतन के संसाधन और गतिविधियाँ। Smiling Mind आत्म-देखभाल करने, भावनाओं को समझने और प्रबंधित करने, सचेत रहने, स्वयं के प्रति दयाभाव रखने, अनिश्चितता से पार पाने और परिवर्तन की तैयारी करने के लिए सुझाव देता है।

किसी बच्चे/बच्ची या युवा के लिए मानसिक स्वास्थ्य समर्थन की आवश्यकता दर्शाने वाले संकेत

कुछ मामलों में, ये कार्य अच्छे मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए पर्याप्त नहीं होंगी।

ऐसे परिवर्तनों के लिए ध्यान रखें और पेशेवर सहायता लें, जो दो या इससे अधिक सप्ताहों के लिए बने रहते हैं, जैसे:

- आम-तौर पर आनंदित करने वाली गतिविधियों में रुचि या भागीदारी का कम होना
- 'उदास' महसूस करना, असामान्य रूप से तनावग्रस्त या चिंतित होना
- साधारण कार्य करने में कठिनाई होना
- छोटी-छोटी बातों में चिढ़ जाना या क्रोधित होना
- अधिक खतरनाक जोखिम उठाना, जैसे शराब या नशीले पदार्थों का उपयोग करना
- दूसरों से विमुख होना या अभिभूत महसूस करना
- एकाग्रता और प्रेरणा में कठिनाइयाँ होना
- अत्यधिक नकारात्मक विचार आना
- सोने और खाने में परिवर्तन होना।^{2,3}

एक-दूसरे को समर्थन देने वाले युवा

वयस्क या सेवा प्रदाता की तलाश करने से पहले युवाओं को **समर्थन प्राप्त करने के लिए एक-दूसरे की ओर देखने की सबसे अधिक संभावना है।**

युवा इस प्रकार से एक-दूसरे को समर्थन दे सकते हैं:

- यदि किसी मित्र को तत्काल सहायता की आवश्यकता है या उसके लिए स्वयं को या दूसरों को नुकसान पहुँचाने का जोखिम है, तो 000 से संपर्क करें
- मित्र के लिए हाथ बढ़ाएँ, समर्थन प्रस्तुत करें और उन्हें एहसास दिलाएँ कि आप उनकी परवाह करते/करती हैं
- अपने मित्र को बताएँ कि अपनी चिंताओं के बारे में उन्हें किसी भरोसेमंद वयस्क को बताना ज़रूरी हो सकता है।

इस प्रकार की बातचीत करना युवाओं के लिए कठिन हो सकता है। headspace की वेबसाइट पर मित्र को समर्थन कैसे दें, इस बारे में जानकारी उपलब्ध है: कठिन समय से गुजर रहे मित्र की सहायता कैसे करें।

¹ headspace - माता-पिता के लिए स्कूल के मुद्दों और तनाव के लिए मार्गदर्शिका <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/>

² headspace 'मानसिक स्वास्थ्य और आप' का पोस्टर <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf>

³ headspace - मानसिक स्वास्थ्य के बारे में अपने बच्चों से कैसे बात करें <https://headspace.org.au/dads/>



मानसिक स्वास्थ्य समर्थन

- आपका स्थानीय ज़ीपी
- **headspace परामर्श:** विक्टोरिया सरकार के माध्यमिक स्कूल के छात्र/छात्राएँ, जिनमें वे भी शामिल हैं जिनकी स्कूली शिक्षा अभी-अभी पूरी हुई है, headspace की परामर्श सेवाओं का उपयोग कर सकते/सकती हैं। छुट्टियों के दौरान छात्र/छात्राएँ अपने **स्थानीय headspace केंद्र को कॉल करके अपने आप को रेफर कर सकते/सकती हैं।**
- **eheadspace:** 1800 650 890_
www.headspace.org.au/eheadspace
- **Kids Helpline:** 1800 551 800_
www.kidshelpline.com.au
- **Lifeline:** 13 11 14
<http://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
- **पारिवारिक हिंसा के बारे में सूचना और समर्थन सेवाएँ**
- तत्काल सहायता के लिए **000 पर संपर्क करें।**

पारिवारिक हिंसा के लिए समर्थन और संसाधन

- **Safe Steps:** 1800 015 188
www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT:** 1800 737 732
www.1800respect.org.au
- **What's okay at home:**
www.woah.org.au
- पारिवारिक हिंसा के लिए समर्थन

आत्मक्षति और आत्महत्या की रोकथाम के लिए संसाधन

- **मानसिक स्वास्थ्य देखभाल योजना प्राप्त करना (ReachOut)**
- **आत्मक्षति के बारे में आपको क्या जानने की आवश्यकता है (headspace)**
- **आत्महत्या की मनोवृत्ति पैदा होने पर किसी की सहायता कैसे करें (SANE Australia)**

मानसिक स्वास्थ्य संसाधन

- **मानसिक स्वास्थ्य टूलकिट:** इसमें बच्चों और युवाओं की देखभाल में उनके मानसिक स्वास्थ्य व कल्याण को समर्थन देने के उद्देश्य से छात्र/छात्राओं, माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए संसाधन दिए गए हैं, जिनमें शामिल हैं:
 - **शिक्षार्थियों की परवरिश पॉडकास्ट श्रृंखला:** अपने बच्चे/अपनी बच्ची को ऑनलाइन सुरक्षित रखने के तरीकों समेत अन्य विषयों पर माता-पिता/देखभालकर्ताओं के लिए विशेषज्ञ सलाह/जानकारी
 - **मानसिक स्वास्थ्य को समझना - तथ्य पत्रक (Orygen)**
 - **कठिन समय का सामना करना सीखें (headspace)**
 - **जीवन जीना सीखें (अपने headspace को स्वस्थ रखने के लिए) (headspace)**
- **छुट्टियों के दौरान अपने युवा को समर्थन देना (headspace)**