



# ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਮਾਪਿਆਂ, ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## ਉਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਜੋ ਉਸਾਰੂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ:

- ਮਿਜ਼ਾਜ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਓ
- ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ
- ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲੇ ਗਿਲੇ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਤਮ-ਚਰਚਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਮਦਦ ਲਓ।<sup>1</sup>

ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ-ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ-ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਭਲਾਈ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ।

**ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ:** ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ। ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਦਿਮਾਗ ਆਤਮ-ਸੰਭਾਲ, ਸਮਝ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ, ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

## ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕੁਝ ਕੁ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਉਸਾਰੂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਇਹਨਾਂ ਉਪਰ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਮਦਦ ਮੰਗੋ ਜੇ ਦੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਸੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- 'ਹੀਣਾ' ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਅਸਧਾਰਣ ਤੌਰ ਤੇ ਤਣਾਅ-ਗ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ
- ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੁਸਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਿੜਚਿੜਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਖਤਰੇ ਲੈਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਜਾਂ ਬਿਹਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸਕਿਲਾਂ
- ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਾ
- ਸੌਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ।<sup>2 3</sup>

## ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਮੁੜਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ 000 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਕਰਨਾ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਸਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ headspace ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: [ਮੁਸਕਿਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।](https://www.headspace.org.au/dads/)

<sup>1</sup> headspace – ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਾਸਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/>

<sup>2</sup> headspace ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੋਸਟਰ <https://headspace.org.au/assets/uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf>

<sup>3</sup> headspace – ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਹੈ <https://headspace.org.au/dads/>



## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

- **ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ**
- **headspace ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ:** ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਸਕੂਲ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, headspace ਤੋਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ **ਸਥਾਨਕ headspace ਕੇਂਦਰ** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **eheadspace:** 1800 650 890\_ [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
- **ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Kids Helpline):** 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
- **Lifeline:** 13 11 14\_ [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
- **Beyond Blue:** 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)
- **Head to Help:** 1800 595 212 [www.headtohelp.org.au](http://www.headtohelp.org.au)
- **ਸੁਸਾਈਡ ਕਾਲ ਬੈਕ ਸਰਵਿਸ (Suicide Call Back Service):** 1300 659 467 [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)
- **ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ**
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ **000 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ**

## ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

- **Safe Steps:** 1800 015 188 [www.safesteps.org.au](http://www.safesteps.org.au)
- **1800RESPECT:** 1800 737 732 [www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au)
- **ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ:** [www.woah.org.au](http://www.woah.org.au)
- **ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਹਾਇਤਾ**

## ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਸਰੋਤ

- **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ** (ReachOut)
- **ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ** (headspace)
- **ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਤਮਘਾਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ** (SANE Australia)

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤ

- **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੂਲਕਿੱਟ:** ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  - **ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪੇਡਾਗੋਜ਼ੀ ਲੜੀ:** ਮਾਪਿਆਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ/ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ
  - **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ – ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ** (Orygen)
  - **ਸਿੱਖੇ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ** (headspace)
  - **ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜੀਓ (ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ)** (headspace)
- **ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ** (headspace)