



# ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸਾਰੂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

- ਕਸਰਤ ਮਿਜ਼ਾਜ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ – ਇਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਓ!
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿਓ – ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇਗਾ
- 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 ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਤਮ-ਚਰਚਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ – ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਮਦਦ ਲਓ।<sup>1</sup>

**ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ:** ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ। ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ, ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

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

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

1 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/>

2 headspace 'ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ' ਪੋਸਟਰ <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>

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

## ਆਪਣੇ ਦੇਸਤਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਮੁੜਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ 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 ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ [headspace ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।](#)

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

- **ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ** ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- **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-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ [ਸਥਾਨਕ headspace ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।](#)
- **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)
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ **000** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ।

## 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 \(SANE Australia\)](#)

## 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](#)

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤ

- [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੂਲਕਿੱਟ](#)
- [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ – ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ \(Orygen\)](#)
- [ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ \(headspace\)](#)
- [ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜੀਓ \(ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ\) \(headspace\)](#)