மாணவர்களுக்கு பள்ளி விடுமுறை நாள்களின்போது அளிக்கப்படும் நலவாழ்வு ஆதரவு

இந்தக் கையேடு பள்ளி விடுமுறை நாள்களின்போது உங்கள் மன ஆரோக்கியம் மற்றும் நலவாழ்வை தொடர்ந்து கவனித்துக்கொள்வதற்கான குறிப்புகளையும், உங்களுக்கு ஆதரவு தேவைப்பட்டால் நீங்கள் தொடர்புகொள்ள வேண்டிய சேவைகளையும் தெரிவிக்கிறது.

பள்ளி விடுமுறை நாள்களில் நேர்மறையான மன ஆரோக்கியத்துக்கு ஆதரவளிக்கும் நடவடிக்கைகள்

- உடற்பயிற்சி மனநிலை மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது - அதை மகிழ்ச்சியானதாக ஆக்குங்கள்!
- ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொள்வதன் மூலம் உங்கள் மூளைக்கு ஊட்டமளிக்கவும் - இது உங்கள் மனநிலையையும் மேம்படுத்தும்
- மன மற்றும் உணர்ச்சிரீதியான நலவாழ்வை ஆதரிக்க தூக்கத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுக்கவும்
- தளர்வூட்டும் உத்திகள் மற்றும் சமாளிக்கும் உத்திகளை ஆராயவும்
- நண்பர்களுடனும் அன்பிற்குரியவர்களுடனும் தொடர்பில் இருக்கவும் மற்றும் அவர்களைப் பற்றிய விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ளவும்
- உங்களுக்குப் பிடித்தமான விஷயங்களைச் செய்ய நேரம் ஒதுக்கவும்
- நேர்மறையான சுய பேச்சை பயிற்சி செய்யவும் - நீங்கள் தனியாள் அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்
- தேவைப்பட்டால் வல்லுநர்களின் உதவியை நாடவும்.[1]

அதை உணர்தல்: மாணவர்களுக்கான நினைவாற்றல் வளங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகள். Smiling Mind உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ளுதல், உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொள்ளுதல் மற்றும் நிர்வகித்தல், விழிப்புடன் இருத்தல், சுய அன்பு செலுத்துதல், நிச்சயமற்ற தன்மையைச் சமாளிக்கும் திறன் மற்றும் மாற்றத்திற்குத் தயாராகுதல் ஆகியவை குறித்த குறிப்புகளை உங்களுக்குக் கொடுக்கிறது.

உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தைக் கவனித்துக்கொள்ள இந்த நடவடிக்கைகள் போதாது என உங்களுக்குத் தோன்றலாம். உங்களுக்கு ஆதரவு தேவைப்படக்கூடிய சில அறிகுறிகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

உங்களுக்கு அல்லது நண்பர் ஒருவருக்கு மன ஆரோக்கியத்திற்கு ஆதரவு தேவைப்படக்கூடிய அறிகுறிகள்

பின்வருபவை போன்ற மாற்றங்கள் இரண்டு வாரங்கள் அல்லது அதற்கு மேல் நீடிப்பதை நீங்கள் கவனித்தால் வல்லுநர்களிடம் உதவி பெறவும்:

- சாதாரணமாக மகிழ்ச்சியுடன் மேற்கொள்ளும் செயல்பாடுகளில் ஆர்வம் அல்லது ஈடுபாடு இல்லாமலிருப்பது
- 'சோர்வாக', வழக்கத்துக்கு மாறாக மன அழுத்தம் அல்லது கவலை கொண்டவராக உணர்தல்
- சாதாரண விஷயங்கள் கடினமாக இருப்பதாகத் தோன்றுதல்
- எளிதில் எரிச்சல் அல்லது கோபம் அடைதல்
- மது அல்லது போதைப் பொருட்கள் பயன்படுத்துதல் போன்று, மிகவும் ஆபத்தான அபாயங்களில் ஈடுபடுவது
- பின்வாங்குதல் அல்லது குழப்பமாக உணர்தல்
- மனதை ஒருமுகப்படுத்துதல் மற்றும் ஊக்குவித்தல் ஆகியவற்றில் சிரமங்கள்
- அதிகமான எதிர்மறை எண்ணங்கள் கொண்டிருப்பது
- தூக்கம் மற்றும் சாப்பிடுதலில் மாற்றம்.[2 3]

1 headspace – பள்ளிப் பிரச்சனைகள் மற்றும் மன அழுத்தம் குறித்த பெற்றோர்களுக்கான கையேடு https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide- tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/

2 headspace 'மன ஆரோக்கியமும் நீங்களும்' சுவரொட்டி https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf

3 headspace – மன ஆரோக்கியம் பற்றி உங்கள் குழந்தைகளுடன் எப்படிப் பேசுவது https://headspace.org.au/dads/

THE EDUCATION STATE

உங்கள் நண்பர்களுக்கு ஆதரவளித்தல்

ஒரு பெரியவரிடம் அல்லது சேவை வழங்குநரிடம் உதவி கேட்பதற்கு முன்னதாக நீங்களும் உங்கள் நண்பர்களும் **பரஸ்பரம் ஒருவருக்கொருவர் உதவிக்கொள்வதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது** . பின்வரும் வழிமுறைகள் மூலம் நீங்களும் உங்கள் நண்பர்களும் பரஸ்பரம் ஒருவருக்கொருவர் உதவ முடியும்:

- ஒரு நண்பருக்கு அவசரமாக உதவி தேவைப்பட்டாலோ அல்லது அவர் சுய தீங்கு அல்லது மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு ஏற்படுத்துவதற்கான ஆபத்து இருந்தாலோ 000 என்ற எண்ணைத் தொடர்புகொள்ளுதல்
- நண்பரைத் தொடர்புகொள்ளுதல், அவருக்கு ஆதரவளித்தல் மற்றும் நீங்கள் அவர் மீது அக்கறை கொள்கிறீர்கள் என்பதை அவருக்குத் தெரியப்படுத்துதல்
- உங்களுடைய பிரச்சனைகளைப் பற்றி நம்பிக்கைக்குரிய பெரியவர் ஒருவரிடம் சொல்ல வேண்டும் என்பதை உங்கள் நண்பருக்குத் தெரியப்படுத்துதல்.

இந்த வகையான உரையாடல்களில் ஈடுபடுவது சிரமமானதாக இருக்கலாம். ஒரு நண்பருக்கு எவ்வாறு ஆதரவளிப்பது என்பது குறித்த தகவல்கள் headspace வலைத்தளத்தில் கிடைக்கின்றன: கடினமான சூழ்நிலையை எதிர்கொண்டுள்ள ஒரு நண்பருக்குஎவ்வாறு உதவுவது.

மன ஆரோக்கியத்துக்கான ஆதரவு

- **உங்கள் உள்ளூர் GP** உங்களுக்கு கூடுதல் ஆதரவு வழங்க முடியும்
- **headspace ஆலோசனை:** தற்போது பள்ளிப் படிப்பை முடித்துச் சென்ற மாணவர்கள் உட்பட, விக்டோரியன் அரசு இடைநிலைப் பள்ளி மாணவர்கள் அனைவரும் headspace இடமிருந்து ஆலோசனை சேவைகளைப் பெற முடியும். விடுமுறை நாள்களில் உங்கள், உள்ளூர் headspace மையத்தை அழைத்து நீங்கள் சுய பரிந்துரை செய்துகொள்ளலாம்.
- **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
- உங்களுக்கு அவசர உதவி தேவைப்பட்டால் **000-ஐத் தொடர்புகொள்ளவும்**.

சுய தீங்கு மற்றும் தற்கொலைத் தடுப்பு வளஆதாரங்கள்

- ஒரு மன ஆரோக்கிய திட்டத்தைப் பெறுதல் (ReachOut)
- சுய தீங்கிழைத்தல் குறித்து நீங்கள் என்ன தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் (headspace)
- தற்கொலை செய்துகொள்ளும் எண்ணம் கொண்டிருப்பவருக்கு எவ்வாறு உதவுவது (SANE Australia)

குடும்ப வன்முறை ஆதரவு மற்றும் வள ஆதாரங்கள்

- **Safe Steps**: 1800 015 188 www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT:** 1800 737 732 www.1800respect.org.au
- **வீட்டில் எது சரியாக இருக்கிறது (WOAH):** www.woah.org.au
- குடும்ப வன்முறை ஆதரவு

மன ஆரோக்கிய வளஆதாரங்கள்

- மன ஆரோக்கிய கருவித்தொகுப்பு
- மன ஆரோக்கியத்தைப் புரிந்துகொள்ளுதல் – உண்மை தாள் (Orygen)
- கடினமான நேரங்களை எப்படி கையாளுவது என்பதை அறிந்துகொள்ளவும் (headspace)
- வாழ்க்கையை அனுபவிக்கவும் (உங்கள் headspace-ஐ ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள) (headspace)