

# للطلاب

## دعم الصحة النفسية خلال العطلات المدرسية

يقدم هذا الدليل نصائح لمواصلة العناية بصحتك النفسية ورفاهيتك خلال العطلات المدرسية. يتضمن ذلك خدمات يمكنك التواصل معها إذا كنت بحاجة إلى دعم.

### إجراءات تدعم الصحة النفسية الإيجابية

شجع نفسك والشباب الآخرين على:

- ممارسة الرياضة تعزز المزاج والصحة النفسية – اجعلها ممتعة!
- غذّي دماغك بتناول الطعام الصحي – فهذا سيحسن مزاجك أيضاً.
- أعط الأولوية للنوم لدعم الصحة النفسية والعاطفية
- استكشف تقنيات الاسترخاء واستراتيجيات التأمل
- ابّق على اتصال وتواصل مع الأصدقاء والأحباب
- خصص وقتاً للقيام بالأشياء التي تستمتع بها
- مارس الحديث الإيجابي مع نفسك – وتنظر أنك لست وحدك
- انخرط في عادات صحية على الإنترنت
- اطلب المساعدة المتخصصة إذا لزم الأمر.

قامت الإدارة بتطوير أنشطة الرفاهية ومواضيع بدء المحادثة لأولئك الأمور ومقدمي الرعاية للأطفال في [المدرسة الابتدائية والأطفال والمدرسة الثانوية](#).

**Feeling it: موارد وأنشطة اليقطة الذهنية للطلاب** Smiling Mind نصائح حول كيفية الاعتناء بنفسك، وفهم وإدارة المشاعر، واليقطة الذهنية، وللطف مع نفسك، والتعامل مع عدم اليقين، والاستعداد للتغيير.

### علامات تدل على أنك أو أحد أصدقائك قد يحتاج إلى دعم في مجال الصحة النفسية

قد تجد أن هذه الإجراءات ليست كافية للعناية بصحتك النفسية. إليك بعض العلامات التي قد تدل على أنك، أو أحد أصدقائك، بحاجة إلى بعض الدعم:

- فقدان الاهتمام أو المشاركة في الأنشطة التي كان يستمتع بها عادةً
- الشعور بالحزن أو التوتر أو القلق بشكل غير معتاد
- صعوبة القيام بالأمور اليومية

- أن تصبح سريع الانفعال أو الغضب
- المجازفة بمخاطر كبيرة، مثل تعاطي الكحول أو المخدرات.
- الانسحاب أو الشعور بالإرهاق
- صعوبات في التركيز والتحفيز
- كثرة الأفكار السلبية
- تغيرات في عادات النوم والأكل.<sup>2</sup>

### دعم أصدقائك

من المرجح أن تلجم أنت وأصدقاؤك إلى بعضكم البعض للحصول على الدعم قبل البحث عن شخص بالغ أو مقدم خدمة. يمكنك أن ت وأصدقاؤك دعم بعضكم البعض من خلال:

- الاتصال برقم الطوارئ 000 إذا كان شخص ما بحاجة إلى مساعدة عاجلة أو معرضًا لخطر إيهام نفسه أو الآخرين

<sup>1</sup> headspace - احصل على الدعم <https://headspace.org.au>

<sup>2</sup> headspace 'mental health and you' ملصق <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>

– دعم للشباب حول التغذية السليمة والحصول على قسط كافٍ من النوم: <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well>

- التواصل مع صديق، وتقديم الدعم له، وإخباره بأنك تهتم لأمره.
- إخبار صديقك بأنك قد تحتاج إلى إخبار شخص بالغ تثق به بشأن مخاوفك.
- إجراء هذا النوع من المحادثات قد يكون صعباً. توفر معلومات حول كيفية دعم صديق على الرابط التالي:

[كيفية مساعدة صديق يمر بوقت عصبي](#)  
[إذا كنت أنت أو أحد أصدقائك بحاجة إلى مساعدة في مجال الصحة النفسية](#)

## موارد الصحة النفسية

- مجموعة أدوات الصحة العقلية والرفاهية (وزارة التعليم) نصائح للشباب حول كيفية الاعتناء بصحتهم النفسية ورفاهيتهم، ودعم صديق، وأين يمكن الحصول على المساعدة.

[فهم الصحة النفسية - صحيفة وقائع \(Oxygen\)](#)

[تعلم كيفية التعامل مع الأوقات الصعبة \(headspace\)](#)

[انغمس في الحياة \(الحفاظ على صحة ذهنك\) \(headspace\)](#)

[دليل الصحة النفسية والرفاهية \(Youth Central\)](#)

## دعم الصحة النفسية

- الاتصال برقم الطوارئ **000** لطلب المساعدة العاجلة
- بإمكان **GP** العام المحلي أن يقدم لك دعماً إضافياً
- استشارات **headspace**: يمكن للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 25 عاماً الوصول إلى خدمات الاستشارة من خلال منصة هيد سبيس. خلال العطلات، يمكنك الاتصال [مركز هيد سبيس المحلي](#).

[www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace) 1800 650 890 :**eheadspace**

[www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) 1800 551 800 :**Kids Helpline**

[www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) 13 11 14 :**Lifeline**

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au) 1300 224 636 :**Beyond Blue**

<https://www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health> 1800 595 212 :**Head to Health clinics-victoria**

[www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au) 1300 659 467 :**Suicide Call Back Service**

## السلامة والرفاهية على الإنترنت

[التواصل الاجتماعي الآمن \(Department of Education\)](#)

[صحيفة معلومات لطلاب المرحلة الثانوية](#)

[\(Oxygen\) ScrollSafe](#)

[دليل للمراهقين](#)

[باختصار شديد](#)

[خطة الرفاهية الرقمية](#)

[القيود العمرية على وسائل التواصل الاجتماعي \(eSafety Commissioner\)](#)

## موارد للوقاية من إيذاء النفس والانتحار

[الحصول على خطة رعاية صحية نفسية \(ReachOut\)](#)

[ما تحتاج لمعرفته حول إيذاء النفس \(headspace\)](#)

[كيفية تقديم المساعدة لشخص يفكر في الانتحار \(منظمة SANE Australia\)](#)

## الدعم والموارد المتعلقة بالعنف الأسري

[www.safesteps.org.au](http://www.safesteps.org.au) 1800 015 188 :**Safe Steps**

[www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au) 1800 732 732 :**RESPECT1800**

[org.au/www.woah](http://org.au/www.woah) :**What's okay at home**

[دعم ضحايا العنف الأسري](#)

•