

学生指南

学校放假期间的身心健康支持服务

本指南提供了一些建议，帮助你在学校放假期间持续关注心理健康与身心福祉，包括在你需要支持时可以求助的服务。

维护心理健康的具体做法

激励自己并带动其他年轻人去做以下事情：

- 运动能改善情绪和心理健康——让它变得有趣起来！
- 通过健康饮食来滋养大脑，同时提升情绪
- 优先保证睡眠，以维护心理和情绪健康
- 探索各种帮助身心放松的方法和面对压力或挑战时的应对方式
- 保持联络，并与亲朋好友交流近况
- 合理安排时间，参与自己喜爱的活动
- 培养积极的自我对话，并牢记你并非孤立无援
- 践行健康的网络使用习惯
- 必要时应当寻求专业协助。¹

教育部已为[小学及中学阶段学生的父母和照护者设计了健康促进活动及交流话题指引](#)。

Feeling it: [面向学生的正念资源与活动](#)。Smiling Mind 提供关于自我关怀、情绪理解与管理、正念练习、自我善待、不确定性应对及变化准备的指导。

表明你或你的朋友可能需要心理健康支持的迹象

你可能会意识到，仅靠这些措施不足以维护心理健康。以下征兆可能表明你或你的朋友需要心理健康支持：

- 对日常喜爱的活动失去兴趣或减少参与
- 出现情绪低落、过度紧张或焦虑的情况
- 完成日常事务变得愈发困难
- 容易出现烦躁或愤怒情绪
- 从事更高风险的行为，例如酗酒或滥用药物
- 出现回避社交或感到压力过大的情况
- 难以集中注意力，缺乏积极性
- 产生大量消极想法
- 睡眠与饮食习惯方面的异常变化。²

给予朋友支持

在寻求成年人或服务机构帮助之前，你和朋友**往往会优先互相支持**。你和朋友可以通过以下方式互相支持：

- 在有人需要紧急援助，或存在自我伤害或伤害他人的风险时，应立即**拨打 000**
- 主动联系朋友，提供支持，并表达你的关心

¹ headspace – 寻求专业支持 <https://headspace.org.au/>

² headspace “mental health and you”海报 <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf>
和 headspace- 为青少年在合理饮食与充足睡眠方面提供支持指导：<https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well/>

- 提醒朋友，其可能需要向可信赖的成年人传达担忧。

开展这类对话可能会很困难。可以通过以下途径获取有关给朋友提供支持的资源：

- [如何在朋友面临困境时给予支持](#)
- [如你或朋友在心理健康方面需要帮助](#)

心理健康资源

- [心理健康与幸福工具包](#)（教育部） 该工具包为年轻人提供建议，内容涵盖如何照顾自己的心理健康与身心福祉，如何在朋友需要时给予支持，以及在遇到困难时可以在哪里寻求帮助。
- [心理健康概览——资料页](#)（Orygen）
- [学习如何在困境中进行自我调适与应对](#)（headspace）
- [积极投入生活，以维持心理健康](#)（headspace）
- [心理健康与幸福指导手册](#)（Youth Central）

心理健康支持服务

- 在紧急情况下，请拨打 000 寻求援助
- 您所在地区的 **GP** 能够为您提供进一步的支持与帮助
- **headspace 咨询服务**: 年龄在 12-25 岁之间的年轻人可获得 Headspace 提供的心理健康咨询服务。在假期期间，你可以联系你[所在地区的 Headspace 中心](#)寻求帮助
- **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 Health**: 1800 595 212 <https://www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria>
- **Suicide Call Back Service**: 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au

网络心理健康与安全

- [Safe Socials](#)（教育部）
 - [中学生资料页](#)
- [ScrollSafe](#)（Orygen）
 - [青少年指南](#)
 - [TL:DR](#)
 - [与数字生活相关的幸福与健康规划](#)
- [社交媒体年龄限制](#)（eSafety Commissioner）

预防自残和自杀资源

- [获取心理健康护理计划](#)（ReachOut）
- [关于自残的重要信息](#)（headspace）
- [如何帮助有自杀倾向的人](#)（SANE Australia）

反家庭暴力援助服务与资源

- **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
- [反家庭暴力援助](#)