

برای متعلمین حمایت از آسایش متعلمین در جریان رخصتی های مکتب

این راهنما نکاتی را برای ادامهٔ رسیدگی به صحت روانی و رفاه تان در جریان رخصتی های مکتب ارائه می کند. این راهنما همچنان شامل خدماتی است که در صورت نیاز به حمایت بیشتر، می توان با آن ها مراجعه کرد.

اقداماتی که از صحت روانی مثبت حمایت میکنند

طفل یا شخص نوجوان خود را تشویق کنید که:

- ورزش کند، این کار روحیه و صحت روانی شان را بهبود می بخشد - آن را به یک کار سرگرم کننده تبدیل کنید!
- با خوردن غذای سالم، مغز خود را تغذیه کند - این کار حالت روحی تان را نیز بهبود می بخشد.
- خواب را در اولویت قرار دهد تا از صحت روانی و عاطفی اش حمایت شود.
- شیوه های آرام سازی و راهکارهای مقابله با استرس را کشف کند.
- با دوستان و عزیزان خود در تماس بماند و دید و بازدید داشته باشد.
- برای کارهایی که دوست دارد انجام دهد، وقت بگذارد.
- گفتار مثبت با خود را تمرین کند - و به یاد داشته باشد که تنها نیست.
- عادت های سالم آنلاین داشته باشد.
- در صورت نیاز، از کمک های تخصصی استفاده کند.¹

این وزارت فعالیت های رفاهی و پرسش های آغازگر گفتگو را برای والدین و مراقبت کنندگان [اطفال مکاتب ابتدایی](#) و [اطفال مکاتب متوسطه](#) ایجاد کرده است.

Feeling it: منابع و فعالیت های ذهن آگاهی برای شاگردان دوره متوسطه. Smiling Mind نکاتی راجع به مراقبت از خود، درک و مدیریت احساسات، هوشیار بودن، مهربان بودن با خود، مقابله با نبود قطعیت و آمادگی برای تغییر ارائه می کند.

علائمی که ممکن است نشان دهند شما یا یک دوست تان به حمایت صحت روانی نیاز دارید

شاید متوجه شوید که این اقدامات برای حمایت از صحت روانی تان کافی نمی باشند. اینجا بعضی از علائمی ذکر شده است که شما، یا یک دوست تان ممکن به بعضی از کمک ها نیاز داشته باشید:

- از دست دادن علاقه یا عدم مشارکت در فعالیتهایی که معمولاً از آن ها لذت می بردید
- احساس «غمگینی»، داشتن استرس یا نگرانی غیرمعمول
- دشوار شدن انجام کارهای معمولی
- به آسانی عصبانی یا خشمگین شدن
- انجام دادن کارهای پرخطر بیشتر، مانند استفاده از الکل یا مواد مخدر
- کنارگیری یا احساس درماندگی
- مشکلات در تمرکز و انگیزه
- داشتن افکار منفی زیاد
- تغییر در عادت های خواب و غذا خوردن.²

¹ headspace - حمایت دریافت کنید <https://headspace.org.au/>

² پوستر 'mental health and you' headspace <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf>، headspace - حمایت برای اشخاص نوجوان برای اینکه سالم بخورند و خواب کافی داشته باشند: <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well/>

حمایت نمودن از دوستان تان

شما و دوستان تان معمولاً پیش از مراجعه به یک بزرگسال یا ارائه‌دهنده خدمات، بیشتر به یکدیگر تان برای حمایت روی می‌آورید. شما و دوستان تان می‌توانید از یکدیگر به طریقه های ذیل حمایت کنید:

- اگر یکی از دوستان به کمک فوری نیاز داشته باشد یا در خطر آسیب رساندن به خود یا دیگران باشد، با شماره 000 تماس بگیرید
 - با یک دوست تماس گرفته، پیشنهاد حمایت نموده و ابراز کنید که برای تان اهمیت دارد
 - به دوست خود بگویید که ممکن است نیاز باشد نگرانی‌های خود را با یک بزرگسال مورد اعتماد در میان بگذارید.
- داشتن چنین گفتگوهایی می‌تواند دشوار باشد. معلومات دربارهٔ چگونگی حمایت از یک دوست در این نشانی‌ها در دسترس است:

- [چگونه به دوستی که دوران سختی را می‌گذراند کمک کنیم](#)
- [اگر شما یا دوستان به کمک در زمینهٔ صحت روانی نیاز دارید](#)

منابع صحت روانی

- [جعبه ابزار صحت روانی و رفاه \(وزارت معارف\)](#) مشوره‌هایی برای اشخاص نوجوان دربارهٔ چگونگی رسیدگی به صحت روانی و رفاه خود، حمایت از یک دوست، و اینکه از کجا می‌توان کمک دریافت کرد.
- [درک نمودن صحت روانی – ورق معلوماتی \(Orygen\)](#)
- [آموختن مدیریت وقت دشوار \(headspace\)](#)
- [وارد شدن به زندگی \(برای سالم نگهداشتن فضای ذهنی تان\) \(headspace\)](#)
- [راهنما به صحت روانی و رفاه \(Youth Central\)](#)

حمایت صحت روانی

- تماس گرفتن با 000 برای دریافت کمک فوری
- [داکتر خانوادگی \(GP\)](#) محلی تان می‌تواند در حمایت بیشتر به شما کمک کند
- **مشاوره headspace:** اشخاص نوجوان بین سنین 12 تا 25 سال می‌توانند خدمات مشاوره را از نهاد headspace دریافت کنند. در جریان رخصتی‌ها، متعلمین می‌توانند به [مرکز محلی headspace](#) شان به تماس شوند.
- **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 www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria
- **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au

رفاه و ایمنی آنلاین

- [Safe Socials](#) (وزارت معارف)
- ورق معلوماتی برای متعلمین دوره متوسطه
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
- [راهنما برای نوجوانان](#)
- [TL;DR](#)
- [پلان رفاه دیجیتال](#)
- محدودیت‌های سنی رسانه‌های اجتماعی (**eSafety Commissioner**)

منابع جلوگیری از خود-آزاری و خودکشی

- گرفتن یک پلان مراقبت صحت روانی (**ReachOut**)
- چیزهایی که باید راجع به خود-آزاری بدانید (**headspace**)
- زمانیکه کدام کسی احساس خودکشی دارد چی باید کرد (**SANE Australia**)

منابع و حمایت از خشونت خانوادگی

- **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
- [حمایت راجع به خشونت خانگی](#)