

Para sa mga Mag-aaral

Suporta sa kapakanan sa panahon ng mga bakasyon sa paaralan

Itong gabay ay nagbibigay ng mga paala-ala na ipagpapatuloy ninyo ang pangangalaga sa iyong kalusugan sa pag-iisip at kapakanan habang nasa mga bakasyon mula sa paaralan. Kasama rito ang mga serbisyo na maaaring makontak kung kinakailangan ng mga suporta.

Mga gawain na susuporta sa kalusugan sa pag-iisip

Hikayatin ang sarili at ibang mga kabataan na:

- Mag-ehersisyo Exercise, it boosts mood and mental health – make it fun!
- Pakainin ang iyong utak sa pamamagitan ng mga pagkaing malulusog – ito ay magpapahusay din ng iyong pakiramdam
- Unahin ang pagtulog upang masuportahan ang kalusugan sa pag-iisip at kapakanan sa emosyon
- Subukan ang mga tekniko ng pagpapahinga at istratehiya ng pagkakaya
- Manatiling nakikipag-ugnay at nagkukumustahan sa mga kaibigan at mahal sa buhay
- Magkaroon ng oras para sa paggawa ng mga bagay-bagay na ginugusto
- Subukan ang positibong pakikipag-usap sa sarili – at tandaan na hindi ka nag-iisa
- Gumawa ng mga gawi na nasa online
- Tumawag ng propesyonal na tulong kung kailangan.¹

Ang kagawaran ay gumawa ng mga aktibidad at panimula sa pag-uusap tungkol sa kapakanan para sa mga magulang at tagapag-alaga ng [mga batang nasa edad na pang-paaralang primarya](#) at [sekondarya](#).

Feeling it: [mga mapagkukunan at aktibidad ng pagiging mapagmasid para sa mga mag-aaral](#).

Ang **Smiling Mind** ay nagbibigay ng mga paalala tungkol sa pangangalaga sa sarili, pag-intindi at pamamahala sa mga emosyon, pagiging maalamanin, pagiging maawain sa sarili, pamamahala sa mga alalahanin at paghahanda sa pagbabago.

Mga palatandaan na ikaw o isang kaibigan ay maaaring nangangailangan ng suporta para sa kalusugan sa pag-iisip

Maaari mong malaman na ang gawaing ito ay hindi sapat sa pangangalaga ng iyong kalusugan sa pag-iisip. Narito ang ilang mga palatandaan na ikaw o isang kaibigan ay maaaring mangangailangan ng suporta:

- Pagkawala ng interes o pakikisali sa mga aktibidad na dating ginugusto
- ‘Mababang’ pakikiramdam, di-pangkaraniwang pagkaka-stress o pag-aalala
- Ang paggawa ng mga ordinaryong bagay ay nagiging mahirap
- Madaling mairita o magalit

¹ headspace – get support <https://headspace.org.au/>

- Paggawa ng mas delikadong mga gawain, katulad ng pag-inum ng alak o pagdrug
- Pagsusuko o nakakaramdam ng kabigatan
- Kahirapan sa pagkonsentrar at motibasyon
- Pagkakaroon ng maraming negatibong kaisipan
- Pagbabago sa gawi ng pagtulog at pagkain.²

Pagsusuporta sa iyong mga kaibigan

Ikaw at ang iyong mga kaibigan ay **kadalasang kayo-kayo ang magsusuportahan bago** magpatulong sa mga may edad o sa nagbibigay ng serbisyo. Ikaw at iyong mga kaibigan ay maaaring magsusuportahan sa pamamagitan ng:

- **pagkontak sa 000** kung may nangangailangan ng tulong o may kahamakang sasaktan nila ang sarili o ibang tao.
- pakikipag-ugnayan sa isang kaibigan, pagbibigay ng suporta at pagsasabi na mahal mo sila
- ipaalam sa kaibigan na maaaring kailangang ipaalam sa isang mapagkakatiwalaang may edad tungkol sa mga ikinababahalang mo.

Maaaring napakahirap ang mga ganitong mga pag-uusap. Ang mga impormasyon tungkol sa kung paano sumuporta sa isang kaibigan ay makukuha sa:

- [Paano tumulong sa isang kaibigan na may mga suliranin](#)
- [Kung ikaw o isang kaibigan ay nangangailangan ng tulong tungkol sa kalusugan ng pag-iisip](#)

Mga mapagkukunan tungkol sa kalusugan sa pag-iisip

- [Kagamitan tungkol sa kalusugan sa pag-iisip at kabutihan](#) (**Kagawaran ng Edukasyon**) Payo sa mga kabataan kung paano mapangalagaan ang iyong kalusugan sa pag-iisip at kapakanan, pagsusuporta sa isang kaibigan, at kung saan makatawag ng tulong.
- [Pagkakaintindi tungkol sa kalusugan sa pag-iisip - papel ng kaalaman](#) (**Orygen**)
- [Pag-aralan kung paano pamahalaan ang mga panahon ng kahirapan](#) (**headspace**)
- [Maging masaya sa buhay \(manatiling maging malusog ang pag-iisip\)](#) (**headspace**)
- [Gabay sa kalusugan ng pag-iisip at kabutihan](#) (**Youth Central**)

Suporta sa kalusugan ng pag-iisip

- **Pagtawag sa 000** para sa mga apurahan na tulong
- Ang iyong **lokal GP** ay maaaring magbigay ng karagdagang suporta
- Ang **headspace Counselling**: Ang mga kabataan na nasa edad 12-25 ay maaaring gumamit ng mga serbisyo ng pagpapayo mula sa headspace. Habang nasa mga bakasyon, maaaring tumawag sa iyong **lokal na sentro ng headspace**
- **ehespace**: 1800 650 890 www.headspace.org.au/ehespace
- **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>

² paskil ng headspace 'mental health and you' <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>
at headspace – suporta para sa mga kabataan tungkol sa mabuting pagkain at pagkakaroon ng sapat na tulog:
<https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well/>

- **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au

Kapakanan at kaligtasan sa online

- [Safe Socials](#) (**Department of Education**)
 - [Papel ng kaalaman para sa mga mag-aaral sa sekondarya](#)
- [ScrollSafe](#) (**Orygen**)
 - [Gabay sa mga kabataan](#)
 - [TL;DR](#)
 - [Plano ng kabutihan sa digital](#)
- [Limitasyon ng edad sa paggamit ng social media](#) (**eSafety Commissioner**)

Mga mapagkukunan sa pagprebenta ng pananakit sa sarili at pagpapatiwakal

- [Pagkakaroon ng plano tungkol sa pangangalaga ng kalusugan sa pag-iisip](#) (**ReachOut**)
- [Ano ang mga dapat mong malaman tungkol sa pananakit sa sarili](#) (**headspace**)
- [Paano makakatulong kung may taong gustong magpatiwakal](#) (**SANE Australia**)

Mga suporta at mapagkukunan laban sa karahasan sa pamilya

- **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
- [Suporta laban sa karahasan ng pamilya](#)