

- बहुत सारे नकारात्मक विचार आना
- नींद और खाने की आदतों में बदलाव आना।²

युवा लोगों द्वारा एक-दूसरे को समर्थन देना

इस बात की **बहुत अधिक संभावना** है कि युवा व्यक्ति समर्थन के लिए किसी वयस्क या सेवा प्रदाता की खोज करने से पहले **एक-दूसरे की ओर रुख करेंगे**।

युवा व्यक्ति इस माध्यम से एक-दूसरे को समर्थन दे सकते हैं:

- **यदि किसी दोस्त को तत्काल समर्थन की आवश्यकता है** या उन्हें खुद को या दूसरों को नुकसान पहुंचाने का खतरा है, तो 000 पर संपर्क करना
- किसी दोस्त से संपर्क करना, उन्हें समर्थन देना और उन्हें बताना कि आपको परवाह है
- उनके दोस्त को बताना कि उन्हें अपनी चिंताओं के बारे में किसी भरोसेमंद वयस्क को बताने की आवश्यकता हो सकती है।

इस प्रकार की बातचीत करना युवा लोगों के लिए मुश्किल हो सकता है। किसी दोस्त को सहायता देने के तरीके के बारे में युवा लोगों के लिए जानकारी उपलब्ध है:

- [0000000000](#): [मुश्किल समय से गुजर रहे दोस्त को समर्थन कैसे दें](#)
- मानसिक स्वास्थ्य और सकुशलता टूलकिट ([000000 000000 000 0000000000 00000000](#)): [अगर आपको या किसी दोस्त को मानसिक स्वास्थ्य में मदद की ज़रूरत है](#)

मानसिक स्वास्थ्य संसाधन

- [अवकाश के दौरान अपने युवा व्यक्ति को समर्थन देना](#) ([0000000000](#))
- [मानसिक स्वास्थ्य और सकुशलता टूलकिट \(शिक्षा विभाग\)](#)
 - [00000000 0000000000](#) [पॉडकास्ट श्रृंखला](#): माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए विशेषज्ञ सलाह और जानकारी, जिसमें यह भी शामिल है कि अपने बच्चे को ऑनलाइन सुरक्षित कैसे रखें
 - [मानसिक स्वास्थ्य को समझना - तथ्य पत्रक](#) ([00000000](#))
 - [मुश्किल समय का सामना करना सीखें](#) ([000000000000](#))
 - [जीवन में शामिल हों \(अपने हेडस्पेस को स्वस्थ रखने के लिए\)](#) ([000000000000](#))

ऑनलाइन सकुशलता और सुरक्षा

- [0000 00000000](#) (शिक्षा विभाग)
 - [तथ्य पत्रक - प्राथमिक विद्यार्थियों के माता-पिता](#)
 - [तथ्य पत्रक - माध्यमिक विद्यार्थियों के माता-पिता](#)
- [000000000000](#) ([00000000](#))
 - [माता-पिता और देखभालकर्ता हब](#)
- [सोशल मीडिया आयु प्रतिबंध](#) ([00000000 0000000000000000](#))

मानसिक स्वास्थ्य समर्थन

- तत्काल समर्थन के लिए 000 पर संपर्क करें
- मानसिक स्वास्थ्य योजना और रेफरल के लिए **आपके स्थानीय जीपी**

² 0000000000 '0000000 0000000 000 000' पोस्टर [000000://0000000000.000.00/0000000/00000000/0000000-0000000-00000000-000000.000](#) और 000000000000 - अपने बच्चों के साथ मानसिक स्वास्थ्य के बारे में कैसे बात करें [000000://0000000000.000.00/000000/](#)

- **काउंसलिंग:** 12-25 वर्ष की आयु के युवा लोग काउंसलिंग की परामर्श सेवाओं का उपयोग कर सकते हैं। अवकाश के दौरान, आप अपने [स्थानीय काउंसलिंग सेंटर](#) को कॉल कर सकते/ती हैं
- **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.suicidecallback.vic.gov.au

आत्म-हानि और आत्महत्या की रोकथाम के लिए संसाधन

- [मानसिक स्वास्थ्य देखभाल योजना प्राप्त करना](#) (संसाधन)
- [आत्म-हानि के बारे में आपको क्या पता होना चाहिए](#) (संसाधन)
- [जब किसी को आत्महत्या के विचार आ रहे हों, तो समर्थन कैसे दें](#) (संसाधन)

पारिवारिक हिंसा समर्थन और संसाधन

- **1800RESPECT:** 1800 015 188 www.1800respect.org.au
- **1800RESPECT:** 1800 737 732 www.1800respect.org.au
- **पारिवारिक हिंसा समर्थन संसाधन**