

माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए स्कूल के अवकाश में विद्यार्थियों के लिए सकुशलता समर्थन

यह मार्गदर्शिका माता-पिता, देखभालकर्ताओं और परिवारों को स्कूल के अवकाश के दौरान बच्चों और युवा लोगों के मानसिक स्वास्थ्य व सकुशलता के समर्थन के लिए सुझाव एवं संसाधन प्रदान करती है। यदि आपको समर्थन की आवश्यकता है, तो इसमें ऐसी सेवाएँ शामिल हैं जिनसे आप संपर्क कर सकते/ती हैं।

सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के समर्थन के लिए कदम

अपने बच्चे या युवा व्यक्ति को प्रोत्साहित करें:

- उनके मूड को बढ़ाने के लिए व्यायाम करें और स्वस्थ भोजन करें
 - मानसिक और भावनात्मक सकुशलता के समर्थन के लिए नींद को प्राथमिकता दें
 - विश्राम करने की तकनीकों और सामना करने की कार्यनीतियों की खोजबीन करें
 - संपर्क में बने रहें और दोस्तों व प्रियजनों से मिलें
 - उन्हें आनंद देने वाली गतिविधियों के लिए समय निकालें
 - सकारात्मक आत्म-चर्चा का अभ्यास करें - और उन्हें याद दिलाएँ कि वे अकेले नहीं हैं
 - स्वस्थ ऑनलाइन आदतों के साथ व्यस्त रहें
 - ज़रूरत पड़ने पर पेशेवर समर्थन लें।¹

विभाग ने **प्राथमिक स्कूल आयुर्वर्ग के बच्चों** और **माध्यमिक स्कूल आयुर्वर्ग के बच्चों** के माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए सकृदानन्दनीय और बातचीत की शुरुआत विकसित की है।

माध्यमिक विद्यार्थियों के लिए माइंडफुलनेस संसाधन और गतिविधियाँ। माइंडफुलनेस संसाधन आपको अपनी देखभाल करने, भावनाओं को समझने और इनका प्रबंधन करने, सचेत रहने, अपने प्रति दयाभाव रखने, अनिश्चितता को समझने-बूझने और बदलाव की तैयारी करने के लिए सुझाव देता है।

इस बात के संकेत कि किसी बच्चे या युवा व्यक्ति को मानसिक स्वास्थ्य समर्थनकी आवश्यकता हो सकती है।

ये कदम कछ मामलों में सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के समर्थन के लिए पर्याप्त नहीं होंगे।

ध्यान रखें और पिछले दो या अधिक सप्ताहों में होने वाले परिवर्तनों के लिए पेशेवर समर्थन लें। जैसे:

- आमतौर पर आनंद देने वाली गतिविधियों में रुचि खोना या उनमें शामिल न होना
 - 'निष्ठा', असामान्य रूप से तनावग्रस्त या चिंतित महसूस करना
 - सामान्य काम-काज करना अधिक मुश्किल लगता है
 - आसानी से चिड़ियांड़ा या क्रोधित होना
 - अधिक खतरे-भरे जोखिम उठाना, जैसे एल्कोहल या मादक-पदार्थों का उपयोग करना
 - खुद को दूसरों से दूर करना या अभिभूत महसूस करना
 - एकाग्रता और प्रेरित बने रहने में कठिनाइयाँ

- 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:

- **मुश्किल समय से गुजर रहे दोस्त को समर्थन कैसे दें**
- मानसिक स्वास्थ्य और सकुशलता टूलकिट (**मानसिक स्वास्थ्य को समझना - तथ्य पत्रक**): [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](#) (**मानसिक स्वास्थ्य को समझना - तथ्य पत्रक**)
- [मानसिक स्वास्थ्य और सकुशलता टूलकिट \(शिक्षा विभाग\)](#)
 - [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](#) (**मानसिक स्वास्थ्य को समझना - तथ्य पत्रक**)
 - [मुश्किल समय का सामना करना सीखें](#) (**मुश्किल समय का सामना करना सीखें**)
 - [जीवन में शामिल हों](#) (**अपने हेडस्पेस को स्वस्थ रखने के लिए**) (**जीवन में शामिल हों**)

ऑनलाइन सकुशलता और सुरक्षा

- [मानसिक स्वास्थ्य को समझना - तथ्य पत्रक \(शिक्षा विभाग\)](#)
 - [तथ्य पत्रक - प्राथमिक विद्यार्थियों के माता-पिता](#)
 - [तथ्य पत्रक - माध्यमिक विद्यार्थियों के माता-पिता](#)
- [मानसिक स्वास्थ्य को समझना - तथ्य पत्रक](#) (**मानसिक स्वास्थ्य को समझना - तथ्य पत्रक**)
 - [माता-पिता और देखभालकर्ता हब](#)
- [सोशल मीडिया आयु प्रतिबंध](#) (**सोशल मीडिया आयु प्रतिबंध**) (**सोशल मीडिया आयु प्रतिबंध**)

मानसिक स्वास्थ्य समर्थन

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

² [मानसिक स्वास्थ्य को समझना - तथ्य पत्रक](#) (**मानसिक स्वास्थ्य को समझना - तथ्य पत्रक**) पोस्टर <http://www.vic.gov.au/0000000000.000.00/00000000/00000000/00000000-00000000-00000000-00000000.000> और [मानसिक स्वास्थ्य को समझना - तथ्य पत्रक](#) - अपने बच्चों के साथ मानसिक स्वास्थ्य के बारे में कैसे बात करें <http://www.vic.gov.au/0000000000.000.00/00000000/00000000/00000000-00000000-00000000-00000000>

- **प्रायोगिक काउंसलिंग:** 12-25 वर्ष की आयु के युवा लोग **प्रायोगिक काउंसलिंग** की परामर्श सेवाओं का उपयोग कर सकते हैं। अवकाश के दौरान, आप अपने **स्थानीय प्रायोगिक केंद्र 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 १३००.६५९४६७.१३००.६५९४६७

आत्म-हानि और आत्महत्या की रोकथाम के लिए संसाधन

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

पारिवारिक हिंसा समर्थन और संसाधन

- १८००० १०५०००: 1800 015 188 www.18000150000.com
 - **1800RESPECT:** 1800 737 732 www.1800respect.com.au
 - विश्व'रा राष्ट्रीय ना बोलना: www.vishwariyarnabolan.com
 - परिवारिक हिंसा समर्थन संसाधन