

विद्यार्थियों के लिए स्कूल के अवकाश में सकुशलता समर्थन

इस मार्गदर्शिका में स्कूल के अवकाश के दौरान आपके मानसिक स्वास्थ्य व सकुशलता की देखभाल बनाए रखने के लिए सुझाव दिए गए हैं। यदि आपको समर्थन की आवश्यकता हो, तो इसमें ऐसी सेवाएँ शामिल हैं जिनसे आप संपर्क कर सकते/ती हैं।

सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के समर्थन के लिए कदम

खुद को और अन्य युवाओं को प्रोत्साहित करें:

- व्यायाम, यह मूड और मानसिक स्वास्थ्य को पुरजोर बढ़ावा देता है - इसे मज़ेदार बनाएँ!
- स्वस्थ भोजन करके अपने मस्तिष्क को पोषित करें - इससे आपके मूड में भी सुधार आएगा
- 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
- आपको आनंद देने वाली गतिविधियों के लिए समय निकालें
- सकारात्मक आत्म-चर्चा का अभ्यास करें - और याद रखें कि आप अकेले नहीं हैं
- स्वस्थ ऑनलाइन आदतों से व्यस्त रहें
- ज़रूरत पड़ने पर पेशेवर समर्थन लें।¹

विभाग ने [प्राथमिक स्कूल आयुवर्ग के बच्चों](#) और [माध्यमिक स्कूल आयुवर्ग के बच्चों](#) के माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए सकुशलता गतिविधियाँ और बातचीत की शुरुआत विकसित की है।

□□□□□□□ □□: [विद्यार्थियों के लिए माइंडफुलनेस संसाधन और गतिविधियाँ](#)। □□□□□□□ □□□□ 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।

आपको या किसी दोस्त को मानसिक स्वास्थ्य समर्थन की आवश्यकता होने के संकेत

आपको ऐसा लग सकता है कि ये गतिविधियाँ आपके मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए पर्याप्त नहीं हैं। यहाँ इस बात के कुछ संकेत दिए गए हैं कि आपको या किसी दोस्त को थोड़े से समर्थन की आवश्यकता हो सकती है:

- आमतौर पर आनंद देने वाली गतिविधियों में रुचि खोना या शामिल न होना
- 'कम', असामान्य रूप से तनावग्रस्त या चिंतित महसूस करना
- सामान्य काम-काज करना अधिक मुश्किल लगता है
- आसानी से चिड़चिड़ा 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

¹ □□□□□□□□□ - समर्थन प्राप्त करें [□□□□□://□□□□□□□□□□.□□□□□/](#)

- नींद और खाने की आदतों में बदलाव।²

अपने दोस्तों को समर्थन देना

इस बात की **बहुत अधिक संभावना है** कि आप और आपके दोस्त समर्थन के लिए किसी वयस्क या सेवा प्रदाता की खोज करने से पहले **एक-दूसरे की ओर रुख करेंगे**। आप और आपके दोस्त इन तरीकों से एक-दूसरे को समर्थन दे सकते हैं:

- यदि किसी 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
- अपने दोस्त को बताना कि आपको अपनी चिंताओं के बारे में किसी भरोसेमंद वयस्क को बताने की आवश्यकता हो सकती है।

इस प्रकार की बातचीत करना मुश्किल हो सकता है। किसी दोस्त को समर्थन देने के तरीके के बारे में जानकारी यहाँ उपलब्ध है:

- [मुश्किल समय से गुजर रहे दोस्त को समर्थन कैसे दें](#)
- [यदि आपको या किसी दोस्त को मानसिक स्वास्थ्य के लिए समर्थन की आवश्यकता है](#)

मानसिक स्वास्थ्य संसाधन

- [मानसिक स्वास्थ्य और सकुशलता टूलकिट \(शिक्षा विभाग\)](#) युवा लोगों के लिए इस बारे में सलाह कि अपने खुद के मानसिक स्वास्थ्य और सकुशलता का ध्यान कैसे रखें, किसी दोस्त को समर्थन कैसे दें, और सहायता कहाँ से प्राप्त करें।
- [मानसिक स्वास्थ्य को समझना - तथ्य पत्रक](#) (0000000)
- [मुश्किल समय का सामना करना सीखें](#) (0000000000)
- [जीवन में शामिल हों \(अपने हेडस्पेस को स्वस्थ रखने के लिए\)](#) (0000000000)
- [मानसिक स्वास्थ्य और सकुशलता के लिए संदर्शिका](#) (000000 00000000)

मानसिक स्वास्थ्य समर्थन

- तत्काल समर्थन के लिए **000 पर संपर्क करें**
- आपके स्थानीय जीपी (GP)** आपको अतिरिक्त समर्थन दे सकते हैं
- 0000000000 **काउंसलिंग:** 12-25 वर्ष की आयु के युवा 0000000000 की परामर्श सेवाओं का उपयोग कर सकते हैं। अवकाश के दौरान, आप अपने [स्थानीय 0000000000 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.suicidecallbackservice.org.au

ऑनलाइन सकुशलता और सुरक्षा

- [0000 00000000 \(शिक्षा विभाग\)](#)
 - [माध्यमिक विद्यार्थियों के लिए तथ्य पत्रक](#)
- [000000000000 \(00000000\)](#)
 - [किशोरोव्यों के लिए मार्गदर्शिका](#)

² 0000000000 '0000000 0000000 000 000' पोस्टर [000000.000](http://0000000000.000.00/0000000/00000000/0000000-0000000-00000000-000000.000) और 0000000000 - युवाओं को अच्छा भोजन करने और पर्याप्त नींद लेने में सहायता: [000000.000](http://0000000000.000.00/00000000-0000000/000-000000-0000000/0000000000/000-0000000-000000%20000-00000/)

- o [00:00](#)
- o डिजिटल सकुशलता योजना
- [सोशल मीडिया आयु प्रतिबंध](#) (00000000 0000000000000000)

आत्म-हानि और आत्महत्या की रोकथाम के लिए संसाधन

- [मानसिक स्वास्थ्य देखभाल योजना प्राप्त करना](#) (0000000000)
- [आत्म-हानि के बारे में आपको क्या पता होना चाहिए](#) (0000000000)
- [जब किसी को आत्महत्या के विचार आ रहे हों, तो समर्थन कैसे दें](#) (0000 0000000000)

पारिवारिक हिंसा समर्थन और संसाधन

- **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
- [पारिवारिक हिंसा समर्थन](#)