

Untuk pelajar

Sokongan kesejahteraan semasa cuti sekolah

Panduan ini menyediakan pelbagai petua untuk tetap memelihara kesihatan dan kesejahteraan mental sepanjang cuti sekolah. Di sini disenaraikan pelbagai khidmat yang dapat dihubungi jika kamu perlukan sokongan.

Tindakan-tindakan yang menyokong kesihatan mental

Galakkan diri sendiri dan remaja lain supaya:

- Bersenam, demi meningkatkan mood dan kesihatan mental – seronok dilakukan!
- Otak menjadi sihat dengan makanan berzat – mood juga meningkat
- Mengutamakan tidur demi kesejahteraan mental dan emosi
- Mencuba pelbagai teknik dan strategi bagi melegakan stres dan menghadapi tekanan
- Tetap bergaul dan berinteraksi dengan sahabat dan orang kesayangan
- Meluangkan masa untuk perkara-perkara yang dinikmati
- Selalu berkata yang positif kepada diri sendiri, dan ingat yang kita tidak bersendirian
- Melakukan amalan sihat dalam talian
- Meminta bantuan profesional jika perlu.¹

Jabatan kami telah membangunkan pelbagai aktiviti dan bahan pemula perbualan tentang kesejahteraan bagi ibu bapa dan pengasuh [kanak-kanak peringkat umur sekolah rendah](#) serta [remaja peringkat umur sekolah menengah](#).

Feeling it: [pelbagai sumber dan aktiviti mindfulness untuk pelajar](#). Smiling Mind memberikan pelbagai petua bagi menjaga diri, memahami dan mengelola emosi, menghayati kehidupan, berbaik hati kepada diri sendiri, menempuh gelora dengan bijak dan bersiap sedia menghadapi perubahan.

Tanda-tanda yang kamu atau sahabat kamu mungkin perlu sokongan kesihatan mental

Kamu mungkin dapati tindakan-tindakan ini tidak cukup bagi kesihatan mental kamu. Ini ada beberapa tanda yang kamu atau sahabat kamu mungkin perlukan sedikit sokongan.

- Hilang minat atau tidak mahu ikut serta dalam aktiviti yang biasanya dinikmati
- Berasa muram, atau stres atau risau lebih daripada biasa
- Semakin sukar melakukan perkara-perkara biasa
- Menjadi mudah jengkel atau marah
- Semakin nekad melakukan perkara berbahaya, seperti minum alkohol atau mengambil dadah
- Memencilkan diri atau berasa tidak mampu menanggung beban
- Sukar menumpukan fikiran dan tiada motivasi

¹ headspace – dapatkan sokongan <https://headspace.org.au/>

- Banyak fikiran yang negatif
- Perubahan tabiat tidur dan makan.²

Menyokong sahabat kamu

Kamu dan sahabat **berkemungkinan besar akan meminta bantuan sesama sendiri** sebelum meminta bantuan orang dewasa atau pembekal perkhidmatan. Kamu dan sahabat dapat memberi sokongan sesama sendiri dengan:

- **menghubungi 000** jika ada yang perlu bantuan segera atau berkemungkinan mencederakan diri sendiri atau orang lain
- menghulurkan tangan kepada sahabat, menawarkan sokongan atau memberitahu mereka ada yang mengambil berat
- memberitahu sahabat yang kamu mungkin perlu bercakap dengan orang dewasa yang dipercayai tentang masalah kamu.

Kadangkala, sukar bercakap tentang perkara-perkara begini. Penerangan tentang cara menyokong seorang sahabat boleh didapati di:

- [Cara membantu sahabat yang sedang melalui tempoh yang sukar](#)
- [Jika kamu atau sahabat perlu bantuan tentang kesihatan mental](#)

Sumber-sumber tentang kesihatan mental

- [Kit Bantuan Kesihatan dan Kesejahteraan Mental \(Jabatan Pendidikan\)](#) Nasihat untuk kanak-kanak dan remaja tentang menjaga kesihatan dan kesejahteraan mental diri sendiri, menyokong sahabat, dan di mana dapat meminta bantuan.
- [Memahami kesihatan mental – helaian fakta \(Orygen\)](#)
- [Belajar menghadapi tempoh yang sukar \(headspace\)](#)
- [Menghayati kehidupan \(menjaga kesihatan ruang fikiran\) \(headspace\)](#)
- [Panduan kesihatan dan kesejahteraan mental \(Youth Central\)](#)

Sokongan kesihatan mental

- **Menghubungi 000** untuk bantuan segera
- **Doktor GP di tempat kamu** dapat memberikan sokongan tambahan
- **Kaunseling headspace:** Anak remaja 12-25 tahun dapat menggunakan khidmat kaunseling headspace. Semasa cuti sekolah, kamu boleh hubungi [pusat headspace setempat](#)
- **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.kidshelpline.com.au
- **Head to Health:** 1800 595 212 <https://www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria>
- **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467 www.lifeline.org.au

² poster headspace 'mental health and you' <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>
dan headspace – sokongan untuk remaja tentang makanan berzat dan tidur yang cukup:
<https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well/>

Kesejahteraan dan keselamatan dalam talian

- [Safe Socials \(Jabatan Pendidikan\)](#)
 - [Helaian fakta untuk pelajar sekolah menengah](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - [Panduan untuk remaja](#)
 - [TL;DR](#)
 - [Pelan kesejahteraan digital](#)
- [Sekatan umur bagi media sosial \(eSafety Commissioner\)](#)

Sumber-sumber tentang pencegahan mencederakan diri sendiri dan membunuh diri

- [Mendapatkan pelan memelihara kesihatan mental \(ReachOut\)](#)
- [Apa yang kamu perlu ketahui tentang mencederakan diri sendiri \(headspace\)](#)
- [Cara membantu jika ada orang berniat membunuh diri \(SANE Australia\)](#)

Sokongan dan sumber-sumber keganasan keluarga

- **Safe Steps:** 1800 015 188 www.kidshelpline.com.au
- **1800RESPECT:** 1800 737 732 www.kidshelpline.com.au
- **What's okay at home:** www.woah.org.au
- [Sokongan keganasan keluarga](#)