

अभिभावक र हेरचाहकर्ताहरूका लागि विद्यालय बिदाहरूका समयमा विद्यार्थीहरूका लागि कल्याण सहायता

यस मार्गदर्शकले अभिभावक, हेरचाहकर्ता र परिवारहरूलाई विद्यालय बिदाहरूका समयमा उनीहरूको हेरचाहमा रहेका बालबालिका र युवाहरूको मानसिक स्वास्थ्य र कल्याणलाई सहायता गर्न सुझाव र संसाधनहरू प्रदान गर्दछ। यसमा थप सहायता चाहिएका खण्डमा सम्पर्क गर्न सकिने सेवाहरू समावेश छन्।

सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्यलाई सहायता गर्ने कार्यहरू

तपाईंको बच्चा वा युवा व्यक्तिलाई निम्न कुराहरू गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्:

- उनीहरूको मुडलाई बढावा दिनको लागि व्यायाम गर्न र स्वस्थ खाना खान
- मानसिक र भावनात्मक कल्याणलाई सहायता गर्न निद्रालाई प्राथमिकता दिन
- विश्राम गर्ने प्रविधिहरू र सामना गर्ने रणनीतिहरूको अन्वेषण गर्न
- सम्पर्कमा रहन र साथीहरू र प्रियजनहरूसँग भेटघाट गर्न
- उनीहरूलाई रमाइलो लाग्ने कुराहरू गर्न समय निकाल्न
- सकारात्मक आत्म-वार्ता गर्ने अभ्यास गर्न, र उनीहरू एकलै छैनन् भनेर उनीहरूलाई याद दिलाउन
- स्वस्थ अनलाइन बानीहरूमा संलग्न हुन
- यदि आवश्यक भएमा पेशेवर सहयोग खोज्नु।¹

विभागले [प्राथमिक विद्यालय जाने उमेरका बालबालिका](#) र [माध्यमिक विद्यालय जाने उमेरका बालबालिकाहरूका](#) अभिभावक र हेरचाहकर्ताहरूका लागि कल्याणकारी गतिविधिहरू र कुराकानी सुरु गर्ने तरिकाहरू विकास गरेको छ।

Feeling it: [माध्यमिक विद्यार्थीहरूका लागि सचेतनताका संसाधनहरू र गतिविधिहरू](#)। Smiling Mind ले आत्म-हेरचाह, भावनाहरू बुझ्ने र व्यवस्थापन गर्ने, सचेत हुने, आफूले आफैँलाई दयालु भावना देखाउने, अनिश्चितताको सामना गर्ने र परिवर्तनको लागि तयारी गर्नेबारे सुझावहरू दिन्छ।

बच्चा वा युवा व्यक्तिलाई मानसिक स्वास्थ्य सहायता आवश्यक पर्न सक्ने कुरा जनाउने संकेतहरू

केही अवस्थाहरूमा, सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्यलाई सहायता गर्नको लागि यी कार्यहरू मात्र पर्याप्त हुने छैनन्।

नजिकबाट ध्यान दिनुहोस् र दुई वा बढी हप्ताहरूसम्म देखिने निम्न परिवर्तनहरूका लागि पेशेवर मद्दत खोज्नुहोस्:

- सामान्यतया रमाइलो लाग्ने गतिविधिहरूमा रूचि वा संलग्नताको कमी हुने
- 'उदास' महसुस गर्ने, असामान्य रूपमा तनाव वा चिन्तित हुने
- सामान्य कुराहरू गर्न झन् गाह्रो हुने
- सजिलै झर्को लाग्ने वा रिसाउने
- मदिरा वा लागूपदार्थहरूको प्रयोग गर्ने जस्ता थप खतरनाक जोखिमहरू लिने
- आफूलाई अलम्याउने वा अभिभूत महसुस गर्ने
- एकाग्र रहन र प्रेरणामा कठिनाईहरू हुने
- नकारात्मक विचारहरू धेरै हुने

¹ headspace – विद्यालयको तनावबारे युवा व्यक्तिहरूलाई सहायता गर्ने <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/> <https://headspace.org.au/explore-topics/supporting-a-young-person/school-stress/>

- निदाउने र खाने बानीहरूमा परिवर्तन हुने।²

युवा व्यक्तिहरूले एक-अर्कालाई सहायता गर्ने

युवा व्यक्तिहरूले एकजना वयस्क वा सेवा प्रदायकलाई बताउनु अघि **सहायताको लागि एक-अर्काको सहारा खोज्ने** बढी सम्भावना हुन्छ।

युवा व्यक्तिहरूले निम्न तरिकाले एक-अर्कालाई सहायता गर्न सक्छन्:

- **यदि साथीलाई तत्काल सहायता चाहिएमा** वा आफूलाई वा अरूलाई हानि पुऱ्याउने जोखिममा छ भने **000** मा सम्पर्क गर्ने
- साथीलाई सम्पर्क गर्ने, सहायता गर्न प्रस्ताव गर्ने र तपाईंलाई मतलब लाग्छ भनेर उनीहरूलाई बताउने
- उनीहरूले आफ्ना चिन्ताहरूका बारेमा विश्वसनीय वयस्कलाई बताउन आवश्यक हुन सक्छ भन्ने कुरा उनीहरूको साथीलाई थाहा दिने।

युवा व्यक्तिहरूलाई यस प्रकारका कुराकानीहरू गर्न गाह्रो हुन सक्छ। साथीलाई कसरी सहायता गर्ने भन्नेबारे युवा व्यक्तिहरूका लागि जानकारी निम्न मार्फत उपलब्ध छ:

- **headspace:** [कठिन समय भोगिरहेको साथीलाई कसरी मद्दत गर्ने](#)
- मानसिक स्वास्थ्य र कल्याण टूलकिट (सहायता उपकरणहरू) (Mental Health and Wellbeing Toolkit): [यदि तपाईं वा एउटा साथीलाई मानसिक स्वास्थ्यको लागि मद्दत चाहिन्छ भने](#)

मानसिक स्वास्थ्य संसाधनहरू

- [बिदाहरूका समयमा तपाईंको युवा व्यक्तिलाई सहायता गर्ने \(headspace\)](#)
- [मानसिक स्वास्थ्य र कल्याण टूलकिट \(सहायता उपकरणहरू\) \(\(शिक्षा विभाग\)](#)
 - [Raising Learners पोडकास्ट श्रृंखलाहरू](#): आफ्नो बच्चाहरूलाई अनलाइन कसरी सुरक्षित राख्ने भन्ने विषयहरू सहित अभिभावक र हेरचाहकर्ताहरूलाई विशेषज्ञ सल्लाह र जानकारी प्रदान गर्ने
 - [मानसिक स्वास्थ्यबारे बुझ्ने – तथ्यपत्र \(Orygen\)](#)
 - [कठिन समयहरूलाई कसरी सम्हाल्ने भनेर सिक्नुहोस् \(headspace\)](#)
 - [जीवनमा संलग्न हुनुहोस् \(तपाईंको हेडस्पेस स्वस्थ राख्नको लागि\) \(headspace\)](#)

अनलाइन कल्याण र सुरक्षा

- [Safe Socials \(शिक्षा विभाग\)](#)
 - [तथ्यपत्र – प्राथमिक विद्यार्थीहरूका अभिभावकहरू](#)
 - [तथ्यपत्र – माध्यमिक विद्यार्थीहरूका अभिभावकहरू](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - [अभिभावकहरू र हेरचाहकर्ताहरूको हब \(केन्द्र\)](#)
- [सामाजिक सञ्जालमा उमेरका प्रतिबन्धहरू \(eSafety Commissioner\)](#)

मानसिक स्वास्थ्य सहायता

- तत्काल सहायताको लागि **000** मा सम्पर्क गर्ने
- मानसिक स्वास्थ्य योजना र सिफारिसहरूका लागि **तपाईंको स्थानीय GP**
- **headspace परामर्श**: 12-25 वर्षका युवाहरूले headspace बाट परामर्श सेवाहरू पहुँच गर्न सक्छन्। बिदाहरूका समयमा, विद्यार्थीहरूले आफ्नो [स्थानीय headspace केन्द्रमा](#) फोन गर्न सक्छन्।
- **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

² headspace 'mental health and you' पोस्टर <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf> र headspace – आफ्ना बच्चाबच्चीहरूसँग मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा कसरी कुरा गर्ने <https://headspace.org.au/dads/>

- **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

आत्म-हानि र आत्महत्या रोकथामका संसाधनहरू

- [मानसिक स्वास्थ्य हेरचाह योजना प्राप्त गर्ने \(ReachOut\)](#)
- [तपाईंले आत्म-हानिबारे के कुरा जान्न आवश्यक छ \(headspace\)](#)
- [कसैलाई आत्महत्यात्मक सोच हुँदा कसरी मद्दत गर्ने \(SANE Australia\)](#)

पारिवारिक हिंसा सहायता र संसाधनहरू

- **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 सहायताका संसाधनहरू](#)