

विद्यार्थीहरूका लागि विद्यालय बिदाहरूका समयमा कल्याण सहायता

यस मार्गदर्शकले विद्यालय बिदाहरूका समयमा तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य र कल्याणको हेरचाह जारी राख्नका लागि सुझावहरू प्रदान गर्दछ। यसमा तपाईंलाई सहायता चाहिएका खण्डमा सम्पर्क गर्न सकिने सेवाहरू समावेश छन्।

सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्यलाई सहायता गर्ने कार्यहरू

आफू र युवा व्यक्तिहरूलाई निम्न कुराहरू गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्:

- व्यायाम गर्न, यसले मुड र मानसिक स्वास्थ्यलाई बढावा दिन्छ – यसलाई रोचक बनाउनुहोस्!
- स्वस्थ खाना खाएर आफ्नो दिमागलाई पोषण दिन – यसले तपाईंको मुडलाई पनि सुधार्नेछ
- 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
- आफूलाई रमाइलो लाग्ने कुराहरू गर्न समय निकाल्न
- सकारात्मक आत्म-वार्ता गर्ने अभ्यास गर्न – र तपाईं एक्लो हुनुहुन्न भन्ने याद राख्नुहोस्
- स्वस्थ अनलाइन बानीहरूमा संलग्न हुन
- यदि आवश्यक भएमा पेशेवर सहयोग खोज्न।¹

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

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

तपाईं वा साथीलाई मानसिक स्वास्थ्य सहायता आवश्यक पर्न सक्ने कुरा जनाउने संकेतहरू

यी कार्यहरू तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नका लागि पर्याप्त छैनन् भन्ने तपाईंलाई लाग्न सक्छ। तपाईं, वा साथीलाई केही सहायता आवश्यक पर्न सक्ने कुरा जनाउने यहाँ केही संकेतहरू छन्:

- 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
- निदाउने र खाने बानीहरूमा हुने परिवर्तनहरू।²

¹ headspace – सहायता प्राप्त गर्नुहोस् <https://headspace.org.au/>

² headspace 'mental health and you' पोस्टर <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf> र headspace – राम्ररी खान र पर्याप्त मात्रामा निद्रा पाउन युवा व्यक्तिहरूलाई सहायता: <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well/>

तपाईंका साथीहरूलाई सहायता गर्ने

तपाईं र तपाईंका साथीहरूले एकजना वयस्क वा सेवा प्रदायकलाई बताउनु अघि **सहायताको लागि एक-अर्काको सहारा खोज्ने** बढी सम्भावना हुन्छ। तपाईं र तपाईंका साथीहरूले निम्न तरिकाले एक-अर्कालाई सहायता गर्न सक्नुहुन्छ:

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

यस प्रकारका कुराकानीहरू गर्न गाह्रो हुन सक्छ। साथीलाई कसरी सहायता गर्ने भन्नेबारे जानकारी यहाँ उपलब्ध छ:

- [कठिन समय भोगिरहेको साथीलाई कसरी मद्दत गर्ने](#)
- [यदि तपाईं वा एउटा साथीलाई मानसिक स्वास्थ्यको लागि मद्दत चाहिन्छ भने](#)

मानसिक स्वास्थ्य संसाधनहरू

- [मानसिक स्वास्थ्य र कल्याण टूलकिट \(सहायता उपकरणहरू\)](#) (शिक्षा विभाग) युवा व्यक्तिहरूलाई आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य र कल्याणको हेरचाह कसरी गर्ने, साथीलाई सहायता गर्ने र कहाँ मद्दत लिने भन्नेबारे सल्लाह।
- [मानसिक स्वास्थ्यबारे बुझ्ने – तथ्यपत्र \(Orygen\)](#)
- [कठिन समयहरूलाई कसरी सम्हाल्ने भनेर सिक्नुहोस् \(headspace\)](#)
- [जीवनमा संलग्न हुनुहोस् \(तपाईंको हेडस्पेस स्वस्थ राख्नको लागि\) \(headspace\)](#)
- [मानसिक स्वास्थ्य र कल्याणको लागि मार्गदर्शक \(Youth Central\)](#)

मानसिक स्वास्थ्य सहायता

- तत्काल सहायताको लागि **000 मा सम्पर्क गर्ने**
- तपाईंको स्थानीय **GP** ले तपाईंलाई थप सहायता प्रदान गर्न सक्छन्
- **headspace** परामर्श: 12-25 वर्षका युवाहरूले headspace बाट परामर्श सेवाहरू पहुँच गर्न सक्छन्। बिदाहरूका समयमा, तपाईंले आफ्नो [स्थानीय headspace केन्द्रमा](#) फोन गर्न सक्नुहुन्छ।
- **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 <https://www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria>
- **Suicide Call Back Service**: 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au

अनलाइन कल्याण र सुरक्षा

- [Safe Socials](#) (शिक्षा विभाग)
 - [माध्यमिक विद्यार्थीहरूका लागि तथ्यपत्र](#)
- [ScrollSafe](#) (Orygen)
 - [किशोरकिशोरीहरूका लागि मार्गदर्शक](#)
 - [TL;DR](#)
 - [डिजिटल कल्याण योजना](#)
- [सामाजिक सञ्जालमा उमेरका प्रतिबन्धहरू](#) (eSafety Commissioner)

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 सहायता](#)