

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਉਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਜੋ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਿਜਾਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ
- ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ
- ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ
- ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਚੰਗੀਆਂ ਐਨਲਾਈਨ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਲਓ।¹

ਵਿਭਾਗ ਨੇ [ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ](#) ਅਤੇ [ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ](#) ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਭਲਾਈ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਨ।

Feeling it: [ਸੈਕੰਡਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ](#)। Smiling Mind ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ, ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਕੇਤ, ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕੰਮ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ
- 'ਉਦਾਸ', ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਿੜਚਿੜੇ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਖ਼ਤਰੇ ਸਹੇੜਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਪਿਛਾਂਹ ਹੱਟ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਬਿਹਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ
- ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਾ

¹ headspace - ਸਕੂਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ <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/>

- ਸੌਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ।²

ਕਿਸੇਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਕਿਸੇਰ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਕੋਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ** ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **000** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇਰਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

- **headspace:** [ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੇ ਦੇਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ](#)
- **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਟੂਲਕਿੱਟ (Mental Health and Wellbeing Toolkit):** [ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ](#)

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤ

- [ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇਰ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ \(headspace\)](#)
- [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਟੂਲਕਿੱਟ \(ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ\)](#)
 - [Raising Learners ਪੇਡਕਾਸਟ ਸੀਰੀਜ਼:](#) ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
 - [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ - ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ \(Orygen\)](#)
 - [ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ \(headspace\)](#)
 - [ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹੋ \(ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ\) \(headspace\)](#)

ਔਨਲਾਈਨ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

- [Safe Socials \(ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ\)](#)
 - [ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ - ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ](#)
 - [ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ - ਸੈਕੰਡਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - [ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਹੱਥ](#)
- [ਸੇਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਉਪਰ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ \(eSafety Commissioner\)](#)

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

- ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ **000** ਨਾਲ **ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ**
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਲਈ **ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ GP**
- **headspace ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ:** 12-25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇਰ ਹੈਂਡਸਪੇਸ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ [ਸਥਾਨਕ headspace](#) ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- **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' ਪੋਸਟਰ <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf> ਅਤੇ headspace - ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰੀਏ <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

ਸਵੈ - ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਸਰੋਤ

- [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ](#) (ReachOut)
- [ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ](#) (headspace)
- [ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰੀਏ](#) (SANE Australia)

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

- **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
- [ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤ](#)