

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਉਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਜੋ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ:

- ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਇਹ ਮਿਜਾਜ਼ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ - ਇਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਓ!
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿਓ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਜਾਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਧਾਰੇਗਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ
- ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ
- ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ
- ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ - ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਚੰਗੀਆਂ ਐਨਲਾਈਨ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ
- 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 ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ, ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- 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
- ਪਿਛਾਹ ਹੱਟ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਬਿਹਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ
- ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਾ
- ਸੌਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ।²

¹ headspace – ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ <https://headspace.org.au/>

² headspace 'mental health and you' ਪੋਸਟਰ <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf> and headspace – ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ: <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well/>

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਕੋਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਕ ਦੂਜੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ** ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

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

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

- [ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ](#)
- [ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ](#)

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤ

- [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਟੂਲਕਿੱਟ \(ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ\)](#) ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ - ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ \(Orygen\)](#)
- [ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ \(headspace\)](#)
- [ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹੋ \(ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ\) \(headspace\)](#)
- [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਗਾਈਡ \(Youth Central\)](#)

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

- ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ **000** ਨਾਲ **ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ**
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਲਈ **ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ GP**
- **headspace ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ**: 12-25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਰੈਂਡਮਪੇਸ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ **ਸਥਾਨਕ ਰੈਂਡਮਪੇਸ ਸੈਂਟਰ** ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- **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

ਔਨਲਾਈਨ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

- [Safe Socials \(ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ\)](#)
 - [ਸੈਕੰਡਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - [ਕਿਸੇ ਲਈ ਗਾਈਡ](#)
 - [TL;DR](#)
 - [ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਭਲਾਈ ਯੋਜਨਾ](#)
- [ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਉਪਰ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ \(eSafety Commissioner\)](#)

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 ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ](#)