

Для учащихся

Поддержка психофизического состояния во время школьных каникул

В этом руководстве ты найдешь советы о том, как продолжать заботиться о своем психическом здоровье и благополучии во время школьных каникул. В него входят информация о службах, куда можно обратиться в случае необходимости поддержки.

Действия, способствующие укреплению психического здоровья

Побуждай себя и других молодых людей к следующему:

- Занимайтесь физическими упражнениями. Они улучшают настроение и психическое здоровье – сделайте их увлекательными!
- Питайте свой мозг, придерживаясь здорового питания – это также улучшит ваше настроение
- Уделяйте приоритетное внимание сну для поддержания психического и эмоционального благополучия
- Изучите методы релаксации и стратегии преодоления трудностей
- Оставайтесь на связи и поддерживайте контакт с друзьями и близкими
- Выделите время на то, что вам нравится
- Практикуйте позитивный внутренний диалог – и помните, что вы не одиноки
- Придерживайтесь здоровых привычек в интернете
- При необходимости обратитесь за профессиональной помощью.¹

Департамент разработал мероприятия по улучшению самочувствия и темы для обсуждения с родителями и опекунами детей [младшего](#) и [среднего школьного возраста](#).

Feeling it: [Ресурсы и упражнения аутогенной тренировки для учащихся](#). Smiling Mind предлагает советы по заботе о себе, пониманию и управлению эмоциями, осознанности, доброте к себе, преодолению неопределенности и подготовке к переменам.

Признаки того, что тебе или твоему другу может потребоваться помощь в области психического здоровья

Возможно, ты обнаружишь, что этих действий недостаточно для поддержания своего психического здоровья. Вот несколько признаков того, что тебе или твоему другу может понадобиться поддержка:

- Потеря интереса или вовлеченности в занятия, которые обычно приносили удовольствие
- Чувство подавленности, необычный стресс или беспокойство
- Выполнять обычные дела становится сложнее
- Ставшиясь легко раздражающимся или злым
- Повышается склонность к более опасным действиям, таким как употребление алкоголя или наркотиков
- Отстраненность или чувство подавленности
- Трудности с концентрацией внимания и мотивацией

¹ headspace – получить помощь <https://headspace.org.au/>

- Появление множества негативных мыслей
- Изменения в режиме сна и питания.²

Поддержка своих друзей

Ты и твои друзья, **скорее всего, обратитесь за поддержкой друг к другу**, прежде чем искать помощи у взрослого или специалиста. Ты и твои друзья можете поддерживать друг друга следующим образом:

- **позвоните по номеру 000**, если кому-то нужна срочная помощь или существует риск причинения вреда себе или другим
- прояви заботу о друге, предложи свою поддержку и дай ему понять, что тебе не все равно
- дай своему другу понять, что тебе, возможно, потребуется рассказать о своих опасениях взрослому, которому ты доверяешь.

Вести подобные разговоры бывает непросто. Информацию о том, как поддержать друга, можно найти здесь:

- [Как помочь другу, переживающему трудный период](#)
- [Если тебе или твоему другу нужна помощь в вопросах психического здоровья](#)

Ресурсы по вопросам психического здоровья

- [Набор средств по охране психического здоровья и благополучия](#) (Департамент образования)
Советы для молодежи о том, как заботиться о своем психическом здоровье и благополучии, как поддержать друга и где получить помощь.
- [Понимание психического здоровья – информационный листок](#) (**Orygen**)
- [Научитесь контролировать себя в трудное время](#) (**headspace**)
- [Живите полной жизнью \(чтобы поддерживать здоровый настрой\)](#) (**headspace**)
- [Руководство по психическому здоровью и благополучию](#) (**Youth Central**)

Поддержка психического здоровья

- Для получения срочной помощи **позвони по номеру 000**
- **Твой местный GP** может оказать дополнительную поддержку
- **headspace Психологическая помощь**: Молодые люди в возрасте от 12 до 25 лет могут получить консультации в центре **headspace**. Во время каникул ты можешь позвонить в [местный центр headspace](#)
- **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

Благополучие и безопасность в интернете

- [Safe Socials](#) (Департамент образования)
 - о [Информационный листок для учащихся средних школ](#)

² headspace 'mental health and you' плакат <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf> и headspace – поддержка молодежи в вопросах правильного питания и достаточного сна : <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well/>

- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - [Руководство для подростков](#)
 - [TL;DR](#)
 - [План цифрового благополучия](#)
- [Возрастные ограничения для использования социальных сетей \(eSafety Commissioner\)](#)

Ресурсы по предотвращению членовредительства и самоубийств

- [Получение плана оказания психиатрической помощи \(ReachOut\)](#)
- [Что нужно знать о членовредительстве \(headspace\)](#)
- [Как помочь человеку, если у него суицидальные мысли \(SANE Australia\)](#)

Поддержка и ресурсы для жертв домашнего насилия

- **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
- [Поддержка жертв домашнего насилия](#)