

සිසුන් සඳහා පාසල් නිවාඩු කාලය තුළ යහපැවැත්ම සඳහා සහාය

පාසල් නිවාඩු කාලය තුළ ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්ම දිගටම පවත්වා ගැනීමට මෙම මාර්ගෝපදේශය මගින් මග පෙන්වීමක් ලබා දෙයි. ඔබට සහාය අවශ්‍ය නම් සම්බන්ධ කර ගැනීමට සේවාවන් එයට ඇතුළත් වේ.

යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයට උපකාරී වන ක්‍රියාමාර්ග

පහත දැක්වෙන දේ කිරීමට තමාට මෙන් ම අනෙක් යොවුන් පුද්ගලයන් දිරිමත් කරන්න:

- ව්‍යායාම කරන්න, එය මනෝභාවය සහ මානසික සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කරයි - එමගින් විනෝදවන්න!
- සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ආහාර ගෙන ඔබේ මොළය පෝෂණය කරන්න - එය ඔබේ මනෝභාවයද වැඩි දියුණු කරයි.
- මානසික සහ චිත්තවේගීය යහපැවැත්මට සහාය වීම සඳහා නින්දට ප්‍රමුඛත්වය දෙන්න.
- සැහැල්ලු වීමේ ශිල්පීය ක්‍රම සහ යම් යම් දේ සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීමේ උපායමාර්ග සොයා බලන්න
- මිතුරන් හා ආදරණීයයන් සමඟ එක්ව සහ සම්බන්ධව සිටින්න
- ඔබ කැමති දේවල් කිරීමට කාලය වෙන් කර ගන්න.
- ධනාත්මක ස්වයං-කතා පුහුණු වන්න - ඔබ තනිව නැති බව මනක තබා ගන්න.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න මාර්ගගත පුරුදුවල නිරත වන්න
- අවශ්‍ය නම් වෘත්තීය සහාය ලබා ගන්න.¹

ප්‍රාථමික පාසල් දරුවන්ගේ සහ ද්විතීයික පාසල් දරුවන්ගේ දෙමාපියන් සහ රැකබලා ගන්නන් වෙනුවෙන් දෙපාර්තමේන්තුව විසින් යහපැවැත්ම පිළිබඳ ක්‍රියාකාරකම් සහ සංවාද ආරම්භක වැඩසටහන් සකස් කර ඇත.

Feeling it: සිසුන් සඳහා මනා සිහිය පිළිබඳ සම්පත් සහ ක්‍රියාකාරකම්. Smiling Mind ඔබට තමාටම රැකබලා ගැනීම, හැඟීම් තේරුම් ගැනීම සහ කළමනාකරණය කිරීම, මනා සිහියෙන් සිටීම, තමාට ම කරුණාවන්ත වීම, අවිනිශ්චිතතාවයෙන් මිදීම සහ වෙනසකට සූදානම් වීම සම්බන්ධයෙන් උපදෙස් ලබා දෙයි.

ඔබට හෝ මිතුරෙකුට මානසික සෞඛ්‍ය සහාය අවශ්‍ය විය හැකි බවට වන සලකුණු

ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය රැක ගැනීමට මෙම ක්‍රියාමාර්ග ප්‍රමාණවත් නොවන බව ඔබට පෙනී යා හැකිය. ඔබට හෝ මිතුරෙකුට යම් සහයෝගයක් අවශ්‍ය විය හැකි බවට සලකුණු කිහිපයක් මෙන්:

- සාමාන්‍යයෙන් භුක්ති විඳින ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි උනන්දුව නැතිවීම හෝ සම්බන්ධ වීම
- 'උදාසීන' බවක් දැනීම, අසාමාන්‍ය ලෙස ආතතියට පත්වීම හෝ කනස්සල්ලට පත්වීම
- සාමාන්‍ය දේවල් කිරීම දුෂ්කර වීම.
- පහසුවෙන් තොරස්සුමට හෝ කෝපයට පත්වීම

¹ headspace – සහාය ලබා ගන්න <https://headspace.org.au/>

- මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය වැනි වඩාත් හයානක අවදානම් ගැනීම
- ඉවත් වීම හෝ අධික වෙනසකාරී බවක් දැනීම
- අවධාරණය සහ අභිප්‍රේරණය අසීරු වීම
- බොහෝ සෘණාත්මක සිතුවිලි තිබීම
- නින්දේ සහ ආහාර ගැනීමේ පුරුදුවල වෙනස්කම්.²

ඔබේ මිතුරන්ට සහාය වීම

වැඩිහිටියෙකු හෝ සේවා සපයන්නෙකු සොයා යාමට පෙර ඔබ සහ ඔබේ මිතුරන් **එකිනෙකාගෙන් සහයෝගය ලබා ගැනීමට බොහෝ දුරට ඉඩ ඇත.** ඔබට සහ ඔබේ මිතුරන්ට එකිනෙකාට සහයෝගය දැක්විය හැක්කේ:

- යමෙකුට හදිසි උදව් අවශ්‍ය නම් හෝ තමන්ටම හෝ අන් අයට හානි කිරීමේ අවදානමක් ඇත්නම් **000 අමතන්න.**
- මිතුරෙකු සමග කතා කිරීම, සහයෝගය ලබා දීම සහ ඔබ සැලකිලිමත් බව ඔවුන්ට දැන ගැනීමට සැලැස්වීම
- මේ ගැටලු ගැන විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට පැවසීමට ඔබට අවශ්‍ය විය හැකි බව මිතුරාට දන්වා සිටීම.

මෙවැනි කතාබහ සිදු කිරීම දුෂ්කර විය හැකිය. මිතුරෙකුට සහාය වන ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු ලබා ගත හැක්කේ:

- [දුෂ්කර කාලයක් ගතකරමින් සිටින මිතුරෙකුට උදව් කරන්නේ කෙසේද?](#)
- [ඔබට හෝ මිතුරෙකුට මානසික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධයෙන් උදව් අවශ්‍ය නම්](#)

මානසික සෞඛ්‍ය සම්පත්

- [මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්ම මෙවලම් කට්ටලය \(අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව\)](#) ඔබේම මානසික සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්ම රැකබලා ගන්නේ කෙසේද, මිතුරෙකුට සහාය වීම සහ උපකාර ලබා ගත හැකි ස්ථාන පිළිබඳව යොවුන් පුද්ගලයන් සඳහා වන උපදෙස්.
- [මානසික සෞඛ්‍යය අවබෝධ කර ගැනීම - කරුණු පත්‍රිකාව \(Orygen\)](#)
- [දුෂ්කර කාලයන් හසුරුවන්නේ කෙසේදැයි ඉගෙන ගන්න \(headspace\)](#)
- [ජීවිතයට පිවිසෙන්න \(ඔබේ මනස නිරෝගීව තබා ගැනීමට\) \(headspace\)](#)
- [මානසික සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්ම සඳහා මාර්ගෝපදේශය \(Youth Centra\)](#)

මානසික සෞඛ්‍ය සහාය

- හදිසි ආධාර සඳහා **000 අමතන්න**
- **ඔබේ ප්‍රදේශයේ GP**ට ඔබට අමතර සහාය ලබා දිය හැකිය.
- **headspace උපදේශනය:** වයස අවුරුදු 12-25 අතර යොවුන් පුද්ගලයන්ට headspace වෙතින් උපදේශන සේවා වෙත ප්‍රවේශ විය හැකිය. නිවාඩු කාලය තුළ, ඔබට ඔබේ [ප්‍රාදේශීය headspace මධ්‍යස්ථානය](#) ඇමතිය හැකිය.
- **ehedspace:** 1800 650 890
- **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

² headspace 'mental health and you' පෝස්ටරය <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf> සහ headspace – හොඳින් ආහාර ගැනීම සහ ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම සඳහා යොවුන් පුද්ගලයන් වෙනුවෙන් සහාය: <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well/>

- **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

මාර්ගගත යහපැවැත්ම සහ ආරක්ෂාව

- [Safe Socials](#) (අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව)
 - [ද්විතීයික සිසුන් සඳහා කරුණු පත්‍රිකාව](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - [යොවුන් පුද්ගලයන් සඳහා වන මාර්ගෝපදේශය](#)
 - [TL;DR](#)
 - [ඩිජිටල් යහපැවැත්ම සැලැසුම](#)
- [සමාජ මාධ්‍ය වයස් සීමාවන් \(eSafety කොමසාරිස්\)](#)

ස්වයංභාවික සහ සියදිවි නසාගැනීම් වැළැක්වීමේ සම්පත්

- [මානසික සෞඛ්‍ය සේවා සැලැස්මක් ලබා ගැනීම \(ReachOut\)](#)
- [ස්වයං-භාවික ගැන ඔබ දැනගත යුතු දේ \(headspace\)](#)
- [කෙනෙකු සියදිවි නසා ගැනීමට තැත් කරන විට උපකාර කරන ආකාරය \(SANE Australia\)](#)

පවුල් හිංසනයට සම්බන්ධයෙන් වන සහාය සහ සම්පත්

- **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 වෙබ් අඩවිය
- [පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධයෙන් වන උපකාර](#)