

Kwa wanafunzi

Usaidizi wa ustawi wakati wa likizo za shule

Mwongozo huu hutoa vidokezo vya kuendelea kutunza afya yako ya akili na ustawi wako wakati wa likizo za shule. Unajumuisha huduma za kukufikia ikiwa unahitaji usaidizi.

Vitendo ambavyo vinasaidia afya chanya ya akili

Ujihimiza na wahimiza vijana wengine kufanya zifuatazo:

- Fanya mazoezi, huboresha hisia na afya ya akili - fanya iwe ya kufurahisha
- Lisha ubongo wako kwa kula chakula bora - pia itaboresha hisia zako
- Weka kipaumbele usingizi ili kusaidia ustawi wa kiakili na kihisia
- Chunguza mbinu za kupumzika na mikakati ya kukabiliana na hali
- Endelea kuwasiliana na marafiki na wanafamilia
- Tenga muda wa kufanya mambo anayofurahia
- Jieleza vyema, na kumbuka kwamba uko si peke yako
- Jihusishe na tabia nzuri mtandaoni
- Tafuta na kupata msaada wa kitaalum ikihitajika.¹

Idara imeunda shughuli za ustawi na mada za kuanza mazungumzo kwa wazazi na walezi wa [watoto wa umri wa shule ya msingi](#) na [watoto wa umri wa shule ya sekondari](#).

Feeling it: [nyenzo na shughuli za kuzingatia kwa wanafunzi](#). Smiling Mind inakupa vidokezo juu ya kujitunza, kuelewa na kusimamia hisia, kuwa mwangalifu, kuwa mkarimu kwako mwenyewe, kukabiliana na kutokuwa na uhakika na kujiandaa kwa mabadiliko.

Ishara kwamba wewe au rafiki anaweza kuhitaji usaidizi wa afya ya akili

Unaweza kuona kwamba vitendo hivi havitoshi kutunza afya yako ya akili. Hapa chini kuna ishara zinazoonyesha kuwa wewe, au rafiki, anaweza kuhitaji usaidizi:

- Kupoteza hamu au kutoshiriki katika shughuli ambazo hufurahia kwa kawaida
- Kuhisi 'mnyonge', kuwa na msongo wa mawazo au wasiwasi usio wa kawaida
- Kufanya mambo ya kawaida kunakuwa vigumu
- Kuchokozeka au kukasirika kwa urahisi
- Kufanya mambo ya hatari zaidi, kama kutumia pombe au dawa za kulevya
- Kujiondoa au kuhisi kuzidiwa
- Kupata shida za kuzingatia na motisha
- Kuwa na mawazo mengi yasiyofaa
- Kubadilisha tabia za kulala na kula.²

¹ headspace – pata msaada <https://headspace.org.au/>

² Bango la headspace 'mental health and you' <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf> na headspace – usaidizi kwa vijana juu ya kula vizuri na kupata usingizi wa kutosha: <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well/>

Kuwasaidia marafiki yako

Wewe na marafiki yako mna **uwezekano mkubwa wa kujaribu kusaidiana** kabla ya kutafuta usaidizi kutoka mtu mzima au mtoa huduma. Wewe na marafiki yako mnaweza kusaidiana kwa njia zifuatazo:

- **kuwasiliana na 000** ikiwa mtu anahitaji usaidizi wa haraka au yuko hatarini kujidhuru yeye au wengine
- kumfikia rafiki, kuofa msaada na kumjulisha kuwa unamjali
- kumjulisha rafiki yako kuwa unaweza kuhitaji kumwambia mtu mzima mwaminifu kuhusu wasiwasi wako.

Kufanya aina hizi za mazungumzo zinaweza kuwa vigumu. Maelezo juu ya jinsi ya kumsaidia rafiki yanapatikana kwa:

- [Jinsi ya kumsaidia rafiki anayekabiliana na nyakati ngumu](#)
- [Ikiwa wewe au rafiki mnahitaji usaidizi na afya ya akili](#)

Nyenzo za afya ya akili

- [Seti ya Zana ya Afya ya Akili na Ustawi \(Idara ya Elimu\)](#) Ushauri kwa vijana juu ya jinsi ya kujitunza afya yako mwenyewe ya akili na ustawi, kumsaidia rafiki, na mahali pa kupata msaada.
- [Kuelewa afya ya akili – karatasi ya ukweli \(Orygen\)](#)
- [Jifunza jinsi ya kukabiliana nyakati ngumu \(headspace\)](#)
- [Ingia katika maisha \(ili kuweka akili yako ikiwa na afya njema\) \(headspace\)](#)
- [Mwongozo wa afya ya akili na ustawi \(Youth Central\)](#)

Usaidizi wa afya ya akili

- **Kuwasiliana na nambari ya simu 000** kupata msaada wa haraka
- **GP yako wa karibu** anaweza kukupa usaidizi ziada
- **Ushauri nasaha wa headspace:** Vijana wenye miaka 12-25 wanaweza kupata huduma za ushauri nasaha kutoka headspace. Wakati wa likizo, unaweza kupiga simu kwa [kituo cha headspace cha eneo](#) lako
- **ehespace:** 1800 650 890 www.headspace.org.au/ehespace
- **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

Ustawi na usalama wa mtandaoni

- [Safe Socials \(Idara ya Elimu\)](#)
 - o [Karatasi ya ukweli kwa wanafunzi wa sekondari](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - o [Mwongozo kwa vijana](#)
 - o [TL;DR](#)
 - o [Mpango wa ustawi wa kidijitali](#)
- [Vizuizi vya umri kwenye mitandao ya kijamii \(eSafety Commissioner\)](#)

Nyenzo za kuzuia kujidhuru na kujiua

- [Kupata mpango wa matunzo ya afya ya akili \(ReachOut\)](#)
- [Unachohitaji kujua kuhusu kujidhuru \(headspace\)](#)
- [Jinsi ya kumsaidia mtu anayetaka kujiua \(SANE Australia\)](#)

Msaada na nyenzo za vurugu za familia

- **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
- [Msaada wa vurugu za familia](#)