

மாணவர்களுக்கு பள்ளி விடுமுறை நாட்களில் நல்வாழ்வு ஆதரவு

பள்ளி விடுமுறை நாட்களில் உங்கள் மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வை தொடர்ந்து கவனித்துக் கொள்வதற்கான உதவிக்குறிப்புகளை இந்த வழிகாட்டி வழங்குகிறது. உங்களுக்கு ஆதரவு தேவைப்பட்டால் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய சேவைகள் இதில் அடங்கும்.

நேர்மறை மனநலத்தை ஆதரிக்கும் செயல்கள்

உங்களையும் மற்ற இளைஞர்களையும் பின்வருவனவற்றைச் செய்ய ஊக்குவிக்கவும்:

- உடற்பயிற்சி, இது மனநிலையையும் மனநலத்தையும் அதிகரிக்கிறது - அதைக் குதூகலமானதாக ஆக்குங்கள்!
- ஆரோக்கியமாகச் சாப்பிடுவதன் மூலம் உங்கள் மூளைக்கு ஊட்டமளிக்கவும் - இது உங்கள் மனநிலையையும் மேம்படுத்தும்.
- மன மற்றும் உணர்ச்சி நல்வாழ்வை ஆதரிக்கத் தூக்கத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்.
- ஓய்வு நுட்பங்கள் மற்றும் சமாளிக்கும் உத்திகளை ஆராயுங்கள்.
- நண்பர்கள் மற்றும் அன்புக்குரியவர்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள்.
- நீங்கள் இரசிக்கும் விடயங்களைச் செய்ய நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- நேர்மறையான சுய உரையாடலைப் பயிற்சி செய்யுங்கள் - நீங்கள் தனியாக இல்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
- ஆரோக்கியமான இணையம் சார்ந்த பழக்கங்களில் ஈடுபடுங்கள்.
- தேவைப்பட்டால் தொழில்முறை உதவியை நாடுங்கள்.¹

இந்தத் துறை, [தொடக்கப் பள்ளி வயது குழந்தைகள்](#) மற்றும் [இடைநிலைப் பள்ளி வயது குழந்தைகளின்](#) பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான நல்வாழ்வு நடவடிக்கைகள் மற்றும் உரையாடல் தொடக்கங்களை உருவாக்கியுள்ளது.

Feeling it: [மாணவர்களுக்கான நினைவாற்றல் வளங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகள்](#). Smiling Mind உங்களை கவனித்துக் கொள்வது, உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொண்டு கையாள்வது, கவனத்துடன் இருப்பது, உங்களை நீங்களே கருணையுடன் வைத்திருப்பது, நிச்சயமற்ற தன்மையைக் கடந்து செல்வது மற்றும் மாற்றத்திற்குத் தயாராவது பற்றிய உதவிக்குறிப்புகளை வழங்குகிறது.

உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் நண்பருக்கோ மனநல ஆதரவு தேவைப்படலாம் என்பதற்கான அறிகுறிகள்

உங்கள் மனநலத்தைக் கவனித்துக் கொள்ள இந்த நடவடிக்கைகள் போதுமானதாக இல்லை என்பதை நீங்கள் காணலாம். உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் நண்பருக்கோ ஆதரவு தேவைப்படலாம் என்பதற்கான சில அறிகுறிகள் இவை:

- வழக்கமாக அனுபவிக்கும் செயல்களில் ஆர்வம் அல்லது ஈடுபாடு இழப்பு

¹ headspace - ஆதரவைப் பெறுங்கள் <https://headspace.org.au/>

- 'சோர்வாக' உணருதல், வழக்கத்திற்கு மாறாக மன அழுத்தம் அல்லது கவலை
- சாதாரண விடயங்களைச் செய்வது கடினமாகிறது
- எளிதில் எரிச்சல் அல்லது கோபம் அடைதல்
- மது அல்லது போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது போன்ற மிகவும் ஆபத்தான அபாயங்களுக்கு உள்ளாக்குவது
- பின்வாங்குதல் அல்லது உணர்ச்சி மேலீட்டுக்கு உள்ளாதல்
- மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தல் மற்றும் ஊக்கம் சார் சிரமங்கள்
- நிறைய எதிர்மறை எண்ணங்கள் இருப்பது
- தூக்கம் மற்றும் உணவுப் பழக்கத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்.²

உங்கள் நண்பர்களை ஆதரிப்பது

ஒரு வயது வந்தவரையோ அல்லது சேவை வழங்குநரையோ தேடுவதற்கு முன்பு, நீங்களும் உங்கள் நண்பர்களும் **ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவு அளிப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்**. நீங்களும் உங்கள் நண்பர்களும் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிக்கலாம்:

- ஒருவருக்கு அவசர உதவி தேவைப்பட்டால் அல்லது தமக்கோ அல்லது பிறருக்கோ தீங்கு விளைவிக்கும் அபாயத்தில் இருந்தால் **000 ஐத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்**.
- ஒரு நண்பரைத் தொடர்புகொள்வது, ஆதரவை வழங்குவது மற்றும் நீங்கள் அக்கறை கொண்டுள்ளீர்கள் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரிவிப்பது
- உங்கள் கவலைகளைப் பற்றி நம்பகமான வயது வந்தவரிடம் சொல்ல வேண்டியிருக்கலாம் என்பதை உங்கள் நண்பருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

இந்த வகையான உரையாடல்களில் ஈடுபடுவது கடினமாக இருக்கலாம். ஒரு நண்பரை எவ்வாறு ஆதரிப்பது என்பது குறித்த தகவல்கள் பின்வரும் மூலங்களில் கிடைக்கின்றன:

- [ஒரு கடினமான நேரத்தைக் கடந்து செல்லும் நண்பருக்கு எப்படி உதவுவது](#)
- [மனநலம் தொடர்பாக உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் நண்பருக்கோ உதவி தேவைப்பட்டால்](#)

மனநல வளங்கள்

- [மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு கருவித்தொகுப்பு \(கல்வித் துறை\)](#) உங்கள் சொந்த மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வை எவ்வாறு கவனித்துக் கொள்வது, ஒரு நண்பரை எவ்வாறு ஆதரிப்பது மற்றும் உதவியை எங்கு பெறுவது என்பது குறித்து இளைஞர்களுக்கான ஆலோசனை.
- [மனநலத்தைப் புரிந்துகொள்வது - உண்மைத் தாள் \(Orygen\)](#)
- [கடினமான நேரங்களை எவ்வாறு கையாள்வது என்பதை அறிக \(headspace\)](#)
- [வாழ்ந்து பாருங்கள் \(உங்கள் எண்ணங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க\) \(headspace\)](#)
- [மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான வழிகாட்டி \(Youth Central\)](#)

மனநல ஆதரவு

- அவசர உதவிக்கு **000** என்ற எண்ணைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.
- **உங்கள் உள்ளூர் GP** உங்களுக்கு கூடுதல் ஆதரவை வழங்க முடியும்.

² headspace இன் 'mental health and you' சுவரொட்டி <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf> மற்றும் headspace - இளைஞர்கள் நன்றாகச் சாப்பிடுவதற்கும் போதுமான தூக்கம் பெறுவதற்குமான ஆதரவு: <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well/>

- **headspace மனநல ஆலோசனை:** 12-25 வயதுடைய இளைஞர்கள் headspace இல் ஆலோசனைச் சேவைகளை அணுகலாம். விடுமுறை நாட்களில், உங்கள் [உள்ளூர் headspace மையத்தை](#) அழைக்கலாம்.
- **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

இணையவழி நல்வாழ்வு மற்றும் பாதுகாப்பு

- [Safe Socials](#) (கல்வித் துறை)
 - இடைநிலைப் பள்ளி மாணவர்களுக்கான தகவல் தாள்
- [ScrollSafe](#) (Orygen)
 - பதின் வயதினருக்கான வழிகாட்டி
 - TL; DR
 - டிஜிட்டல் நல்வாழ்வுத் திட்டம்
- [சமூக ஊடக வயது வரம்புகள்](#) (eSafety Commissioner)

சுயதீங்கு மற்றும் தற்கொலை தடுப்பு வளங்கள்

- [மனநலப் பராமரிப்புத் திட்டத்தைப் பெறுதல்](#) (ReachOut)
- [சுய தீங்கு பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது](#) (headspace)
- [ஒருவர் தற்கொலை எண்ணம் கொண்டிருந்தால் எப்படி உதவுவது](#) (SANE Australia)

குடும்ப வன்முறை ஆதரவு மற்றும் வளங்கள்

- **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
- [குடும்ப வன்முறை ஆதரவு](#)