

TM; \$N

Π ∫ Ÿ™, Hpã | é é = &M TM 5 TM È ÷ \$} , 3/φ

∫ Ê 8 = M ∫ Ê Π ∫ Ÿ™, Hpã | é é = &M TM = NŸ è , @™ 5 TM È ÷ \$} = œJ · & ∆ 3 3È = U% - 1; -é Hœ ~ ∫ é œ ∫ - Π 4 \$. â é ∫ € TM Â · â Õ ã â Π ∆

Π TM Ÿ Π = NŸ è , @È ∫ φ Uð = é â é

TM , - Õ™ - a é 8 TM P é TM é } { , ::

- U = fl é ç TM = 5 ~] = € UŸUΠ + é TM fi · = Sz = } + , TM
- è fi · = Sz } = } + , TM TM ç 8 \$ ~ - TM = fl é ç ∫ € TM 3 · ^ ∫ ^
- TM = NŸ TM = fl â € TM , @™ ∫ gφ TM o U · ~ = • é = \$}
- @ = È™ , < + â é TM = û Ÿ M L Ê K â × â é TM φ â]
- = U 8 3 Â é Õ™ â φ e N = P { é TM l t + · â K . . }
- TM a é € < · 3 K é S È = t + €
- Π TM Ÿ } { , - Õ % H { â (; 8 t x · ' = Ω = % f φ t ; Π Õ œ N =
- è fi · @ ∑ TM M é a TM · TM = ç = φ φ M
- Π + · ∫ TM — · φ @ > ~ 3 3È t (∆¹

∫ ã 8 = M TM (t TM (· ã TM m ; · TM - Π TM H | é é = &M TM ∆ s - fi È™ . TM = P { é @ t 5 TM TM a é È™ TM Π - ^ ∫ ^ ∆

Feeling it: TM \$ N @ ç - Π · H | é é = &M @ Π = N = TM â é TM a é TM Smiling Mind } Á { 3 Á M U Õ = - TM U = fl â é ç = M ∫ TM k û t M M U é ç - } Á { = - = ; t TM Á M U Õ 5 ~ Ÿ · = " TM % = è M M TM φ â 5 Ω = ∂ € TM (€ È } Á { = t + € = œJ · & ∆

3 , g - ‡ ÷ · 8 TM P · @ Π = N è , @ 3 3È Ω - ° È œ ∫ - = - - ã é

∫ Ê Uð = é â é ∫ Ê TM = NŸ è , @™ TM - TM TM Â - Ω = % f · œ é S TM φ é œ ∫ - ∑ Õ ∆ TM Õ ÷ · α â Ÿ Õ 3 3È Ω = % - 1; È 5 } M = - - ã é Π :

- Π ã - 9 t ∫ é œ < TM a é t , é â 3/4 U é = è σ]
- â U b = w K û % â (= , € è H ÷ · n TM é 8 ‡ - â Ÿ , ° â é È ~ Π g : = \$ { M
- } l *) = w φ , ÷ · = ' K ·
- Ω = Π √ + Ÿ 8 U â ÷ · 3 , 3/4 ∫ T 3]] = € S t È T P (3 , 3/4 È - φ · 3 K é = € S t
- = k K û ÷ · ç } 8 d TM TM , * = n TM q U fl é
- @ d 8 é TM U fl é é æ H T 3/4
- } Â 5 Π â Ÿ 3 S { é 1 g è > =
- @ t c U TM = } + , TM = ç = q ~ M b²

TM 3 Â é Õ P (= t g φ

TM Õ TM 3 Â é Õ ç } ‡ x · ã ÷ · ç } ÷ Sz Π 4 \$. é 3 3È e t : = 5 â è = TM t 5 Š = - â 3 g 3/4 · œ ∫) ∫ ° = ∆

TM Õ TM 3 Â é Õ TM t 5 Š = - â 3 g 3/4 È œ ∫) ::

- 8 3 Á a â Ÿ Õ & û 3 3È = U È t - ° ÷ · TM Á M Q ÷ · TM - a é - Ç t ∫ ∫ TM T E = < } U · 000 TM
- = U a â Ÿ Õ œ é K . . } - é t S _ Ω = ∂ € TM Ω = ∫ é 3 - 1) Π M Õ ; (é ∫ ^
- TM a Ÿ Õ } Á { È L TM · 3 M = U 3 , È T F ' ‡ } ~ P } TM % K H } Ω = % - ° TM N = ∆

¹ headspace – 3 3È M. } <https://headspace.org.au/>

² headspace 'mental health and you' <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf> Ω = ∂ € TM headspace – = U , e Õ } Á { Π = NŸ è , @ } .. 8 · Ω = ∫ é % K H } <https://headspace.org.au/dads/>

Ω=ÊÈÏ P(ÈMM=§{MTM TTM P=ÏÏ: ¬..€TM œ[- ∫^Δ
8 TTM P= TTM ã ÿ^a = } ..8 · ¬ Sφ< Ω=Êœ[-) È¼ û 3 xLâ Ï È:

- [TTM MTM Ï ù TTM MTM ÿTM é 5 SÍ \[- éœ\[- } ..8 · ΣÔ?](#)
- [TTM Ô ÷ · ‡ MTM Ô } Á { Ï = NTM ÿ é , @ 3 ð È ∫ TTM , * Ô](#)

= TTM ã é Ï = NTM ÿ é , @

- [@ @ Ï = N é , @ TTM 5 TTM TTM S MTM \(é = & M : B U M TTM TTM P= } Á { Ï = NTM ÿ é , @ Ô TTM 5 TTM ç TTM Á { = - TTM Ô TTM α ã ÿ Ô } Á { = 5 ð È TTM , 3 φ = M } TTM = œ J · & Δ](#)
- [Ï = NTM ÿ é , @ U = M \[- @ 3 c ÿ ÷ H é \(Orygen\)](#)
- [Ï TTM ∫ ÿ œ } ..8 · Ω=é ÿ ù^a == \\$ M\(headspace\)](#)
- [@ & ÷ é ç œ é Ï \(TTM Ô headspace é fi · TTM .. € TTM S { M \(headspace\)](#)
- [8 = M TTM Ï = NTM ÿ é , @ TTM 5 TTM TTM \(Youth Central\)](#)

, 3 φ TTM Ï = NTM ÿ é , @

- [TTM ù , 3 φ } U ø 000 = † ÿ-](#)
- [TTM Ï = N é , @ 8 , } TTM = - Ω TTM - Ï TTM Ï Ω z Ô % GP 3 ø =](#)
- **headspace 8 ; & M :**
- [ç } 12 -S } 25 ‡ 8 é È , † :^a = 8 TTM P= ç } headspace @ = œ J Ï⁴ S. é - H e y · œ \[- \) ∫ ° = Δ Ï ∫ ÿ TTM ‡ + é á 8 \\$ N @ ã Ï Ω z^a = TTM M Ω z Headspace : ∫ Ω U ø ¬ † € \) · œ \[- \) ∫ ° = Δ](#)
- **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

Ï^a TTM · TTM Σ TTM ã M é † 5 TTM TTM = 5 + €

- [Safe Socials \(é = & M : B U M](#)
 - o [@ 3 xLâ ÷ H é - ÷ \(TTM Ô - Ï } M ã 8 \\$ N](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - o [TTM TTM P= È .. € TTM 8 = M](#)
 - o [T L ; D R](#)
 - o [@ · × ã - † 5 TTM 8 , }](#)
- [Ï ; 5 x K ÿ 8 K . z ã é È ç † % @ , † 8 ¾ } \(eSafety Commissioner\)](#)

MTM P-8 F[~] , ã TTM MTM P-q é (é TTM M - ï - TTM TTM ã é

- [8 , } - TTM TTM Ï = NTM ÿ é , @ U = MTM } \(ReachOut\)](#)
- [} Á { 3 Á MTM Ô = ð[~] ∫ - é α - L % ç · 3 K é \(headspace\)](#)
- [È - · P } MTM P q é \(é - φ ù = TTM , \(† } ..8 · Ω=é é 5 S È \(SANE Australia\)](#)

@ U K | é ‡ 8 ù , 3 φ TTM TTM ã é

- **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
- [@ U K | é ‡ 8 ù , 3 φ TTM TTM ã é](#)