

Öğrenciler için Okul tatillerinde esenlik desteği

Bu kılavuz okul tatillerinde akıl sağlığınıza ve esenliğinize dikkatinizin devamı için ipuçları sağlar. Desteğe ihtiyacınız olursa ulaşabileceğiniz hizmetleri içerir.

Olumlu akıl sağlığını destekleyen eylemler

Kendinizi ve diğer gençleri şunları yapmaya teşvik edin:

- Egzersiz yapın, ruh halinizi akıl sağlığınızı güçlendirir - eğlenceli hale getirin!
- Sağlıklı beslenerek beyninizi besleyin - bu aynı zamanda ruh halinizi de iyileştirir
- Akılsal ve duygusal esenliği desteklemek için uykuya öncelik verin
- Rahatlama tekniklerini ve başa çıkma stratejilerini keşfedin
- Arkadaşlarınız ve sevdiklerinizle teması ve iletişimi sürdürün
- Hoşlandığınız şeyleri yapmak için zaman ayırın
- Olumlu kişisel konuşma pratiği yapın - ve yalnız olmadığınızı unutmayın
- Sağlıklı çevrimiçi alışkanlıkları edinin
- Gerekirse profesyonel yardım isteyin. ¹

Bakanlık, [ilkokul ve ortaokul çağındaki çocukların](#) ebeveynleri ve bakıcıları için esenlik etkinlikleri ve konuşma başlatıcı yöntemler geliştirmiştir.

Feeling it: [öğrenciler için farkındalık kaynakları ve etkinlikleri](#). Smiling Mind size kendinize dikkat etmek, duyguları anlamak ve yönetmek, farkındalık, kendinize karşı hoşgörülü olmak, belirsizliği gidermek ve değişime hazırlanmak için ipuçları verir.

Sizin veya bir arkadaşınızın akıl sağlığı desteğine ihtiyaç duyabileceğine dair işaretler

Bu eylemlerin akıl sağlığınıza ilgilenmek için yeterli olmadığını görebilirsiniz. İşte sizin veya bir arkadaşınızın desteğe ihtiyacı olabileceğine dair bazı işaretler:

- Normalde hoşlanılan faaliyetlere ilgi veya katılım kaybı
- Morali düşük, alışılmadık derecede stresli veya endişeli hissetmek
- Sıradan şeyleri yapmanın zorlaşması
- Kolayca sinirlenmek veya öfkelenmek
- Alkol veya uyuşturucu kullanmak gibi daha tehlikeli riskler almak
- İçine kapanmak veya bunalmış hissetmek
- Dikkatini toplama ve motivasyon ile ilgili zorluklar
- Çok fazla olumsuz düşünceye dalmak
- Uyku ve yeme alışkanlıklarındaki değişiklikler. ²

¹ headspace – destek alın <https://headspace.org.au/>

² headspace ‘mental health and you’ afişi <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf> ve headspace – iyi yemek yeme ve yeterince uyumak konusunda destek : <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well/>

Arkadaşlarınıza destek olmak

Sizin ve arkadaşlarınızın **destek için** bir yetişkin veya hizmet sağlayıcı aramadan önce **birbirinize başvurmanız ihtimali yüksektir**. Siz ve arkadaşlarınız birbirinize şu şekilde destek olabilirsiniz:

- birinin acil yardıma ihtiyacı varsa veya kendisine veya başkalarına zarar verme riski altındaysa **000** numaralı telefonu **aramak**
- bir arkadaşınıza ulaşmak, destek sunmak ve onlara değer verdiğinizi bildirmek
- güvendiğiniz bir yetişkine endişelerinizi anlatmanız gerekebileceğini arkadaşınıza bildirmek

Bu tür konuşmaları yapmak zor olabilir. Bir arkadaşınıza nasıl destek olabileceğiniz hakkında bilgi şu adreste mevcuttur:

- [Zor bir dönemden geçen bir arkadaşına nasıl yardım edilir](#)
- [Sizin veya bir arkadaşınızın akıl sağlığı konusunda yardıma ihtiyacınız varsa](#)

Akil sağlığı kaynakları

- [Akıl Sağlığı ve Esenliği Araç Seti \(Eğitim Bakanlığı\)](#) Gençlere kendi akıl sağlıkları ve esenliklerine nasıl dikkat edecekleri, bir arkadaşına nasıl destek olacakları ve nereden yardım alacakları konusunda tavsiyeler.
- [Akıl sağlığını anlamak - bilgi formu \(Orygen\)](#)
- [Zor zamanlarla nasıl başa çıkılacağını öğrenin \(headspace\)](#)
- [Yaşama girin \(kafanızın sağlıklı olması için\) \(headspace\)](#)
- [Akıl sağlığı ve esenliği için kılavuz \(Youth Central\)](#)

Akil sağlığı desteği

- Acil yardım için **000** ile **iletişime geçmek**
- **Yerel doktorunuz** size ek destek sağlayabilir
- **headspace Danışmanlığı**: 12-25 yaş arası gençler headspace'den danışmanlık hizmetlerine erişebilirler. Tatillerde [yerel headspace merkezini](#) arayabilirsiniz
- **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

Çevrimiçi esenliği ve güvenliği

- [Safe Socials \(Eğitim Bakanlığı\)](#)
 - [Ortaöğretim öğrencileri için bilgi formu](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - [Gençler için kılavuz](#)
 - [TL;DR](#)
 - [Dijital esenlik planı](#)
- [Sosyal medya yaş kısıtlamaları \(eSafety Commissioner\)](#)

Kendine - zarar verme ve intiharı önleme kaynakları

- [Bir akıl sağlığı bakım planı almak \(ReachOut\)](#)
- [Kendine zarar verme hakkında bilmeniz gerekenler \(headspace\)](#)
- [Birisi intihara meyilli olduğunda nasıl yardım edilir \(SANE Australia\)](#)

Aile içi şiddete karşı destek ve kaynakları

- **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
- [Aile içi şiddete karşı destek](#)