

## طلباء کے لیے اسکول کی تعطیلات کے دوران فلاح و بہبود کی مدد

اس گائیڈ میں اسکول کی چھٹیوں کے دوران اپنی ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کی دیکھ بھال جاری رکھنے کے لیے مشورے فراہم کیے گئے ہیں۔ اس میں وہ خدمات شامل ہیں جن سے آپ معاونت کے لیے رابطہ کر سکتے ہیں۔

### ایسے عمل جو مثبت ذہنی صحت کے لیے معاونت فراہم کرتے ہیں

اپنے آپ کو اور دوسرے نوجوانوں کو ترغیب دیں کہ:

- ورزش کریں، یہ موڈ اور ذہنی صحت کو بہتر بناتی ہے – اسے مزیدار اور دلچسپ بنائیں!
- صحت بخش خوراک کھا کر اپنے دماغ کو تقویت دیں – اس سے آپ کے موڈ میں بھی بہتری آئے گی۔
- ذہنی اور جذباتی فلاح و بہبود میں مدد کے لیے نیند کو ترجیح دیں
- آرام کی تکنیک اور مشکلات سے نمٹنے کی حکمت عملی کے بارے میں جانیں
- رابطے میں رہیں اور دوستوں اور پیاروں کے ساتھ رابطہ کریں
- ان کاموں کو کرنے کے لیے وقت نکالیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں
- خود سے مثبت باتیں کرنے کی مشق کریں – اور یاد رکھیں کہ آپ تنہا نہیں ہیں
- مفید آن لائن عادات اپنائیں
- اگر ضرورت ہو تو پیشہ ورانہ مدد حاصل کریں۔<sup>1</sup>

محکمہ ہذا نے **پرائمری اسکول** اور **سیکنڈری اسکول کی عمر کے بچوں** کے والدین اور نگہداشت کرنے والوں کے لیے فلاح و بہبود کی سرگرمیوں اور گفتگو کے آغاز کے نکات تیار کیے ہیں۔

**Feeling it:** طلباء کے لیے ذہنی آگاہی کے وسائل اور سرگرمیاں۔ Smiling Mind آپ کو اپنی دیکھ بھال کرنے، جذبات کو سمجھنے اور ان پر قابو پانے، ذہنی آگاہی اپنانے، اپنے آپ کے ساتھ مہربان ہونے، غیر یقینی صورتحال سے نمٹنے اور تبدیلی کے لیے تیاری کے بارے میں مفید مشورے دیتا ہے۔

### وہ اشارے جو بتاتے ہیں کہ آپ یا کسی دوست کو ذہنی صحت کی مدد کی ضرورت ہوسکتی ہے

آپ کو محسوس ہوسکتا ہے کہ یہ باتیں آپ کی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کے لیے کافی نہیں ہیں۔ یہاں کچھ علامات ہیں جو بتاتی ہیں کہ آپ کو، یا کسی دوست کو، کچھ مدد کی ضرورت ہوسکتی ہے:

- ان سرگرمیوں میں دلچسپی یا شمولیت کا فقدان جن سے عام طور پر لطف اندوز ہوا جاتا ہے
- 'اداس محسوس کرنا'، غیر معمولی طور پر دباؤ میں آجانا یا فکرمند ہونا
- عام کاموں کو نمٹانے میں بھی مشکل محسوس کرنا
- آسانی سے پریشان یا ناراض ہوجانا
- بڑے خطرات مول لینا، جیسے شراب یا منشیات کا استعمال
- الگ تھلک ہوجانا یا خود کو حد سے زیادہ دباؤ میں محسوس کرنا
- توجہ مرکوز رکھنے اور خود کو متحرک رکھنے میں مشکلات
- بہت زیادہ منفی خیالات رکھنا
- نیند اور کھانے کی عادات میں تبدیلی۔<sup>2</sup>

<sup>1</sup> headspace - مدد حاصل کریں <https://headspace.org.au>

<sup>2</sup> headspace 'mental health and you' پوسٹر <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf> اور headspace - نوجوانوں کے لیے صحت بخش خوراک اور مناسب نیند لینے کے حوالے سے معاونت: <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well>

## اپنے دوستوں کی مدد کرنا

آپ اور آپ کے دوست عموماً کسی بالغ فرد یا خدمت فراہم کنندہ سے مدد لینے سے پہلے ایک دوسرے سے تعاون اور مدد حاصل کرنے کی طرف زیادہ مائل ہوتے ہیں۔ آپ اور آپ کے دوست ایک دوسرے کی یوں مدد کر سکتے ہیں:

- اگر کسی کو فوری مدد کی ضرورت ہو یا اپنے آپ کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کا خطرہ ہو تو **000** پر رابطہ کرنا
- کسی دوست سے رابطہ کرنا، مدد کی پیش کش کرنا اور انہیں بتانا کہ آپ ان کی پرواہ کرتے ہیں
- اپنے دوست کو بتانا کہ آپ کو اپنے خدشات کے بارے میں کسی قابل اعتماد بالغ فرد کو بتانے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔
- اس قسم کی بات چیت کرنا مشکل ہوسکتا ہے۔ کسی دوست کی مدد کرنے کے بارے میں معلومات یہاں پر دستیاب ہیں:
- [مشکل دور سے گزرنے والے کسی دوست کی مدد کیسے کریں](#)
- [اگر آپ یا کسی دوست کو ذہنی صحت میں مدد کی ضرورت ہے](#)

## ذہنی صحت کے وسائل

- [ذہنی صحت اور فلاح وبہبود کی ٹول کٹ \(محکمہ تعلیم\)](#) نوجوانوں کے لیے مشورہ کہ اپنی ذہنی صحت اور فلاح وبہبود کی دیکھ بھال کیسے کریں، کسی دوست کی مدد کیسے کریں، اور مدد کہاں سے حاصل کی جائے۔
- [ذہنی صحت کو سمجھنا - فیکٹ شیٹ \(Orygen\)](#)
- [مشکل وقت سے نمٹنے کا طریقہ سیکھیں \(headspace\)](#)
- [زندگی میں سرگرم رہیں \(اپنی ذہنی صحت کو بہتر رکھنے کے لیے\) \(headspace\)](#)
- [ذہنی صحت اور فلاح وبہبود کے لیے گائیڈ \(Youth Central\)](#)

## ذہنی صحت کے لیے مدد

- **فوری مدد کے لیے 000** پر رابطہ کرنا
- آپ کا مقامی **GP** آپ کو اضافی مدد فراہم کرسکتا ہے
- **headspace کونسلنگ:** 12-25 سال کی عمر کے نوجوان headspace سے مشاورت کی خدمات تک رسائی حاصل کرسکتے ہیں۔ تعطیلات کے دوران، آپ اپنے مقامی ہیڈ اسپیس سینٹر کو کال کرسکتے ہیں
- **headspace:** 1800 650 890 [www.headspace.org.au/ehespace](http://www.headspace.org.au/ehespace)
- **Kids Helpline:** 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
- **Lifeline:** 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
- **Beyond Blue:** 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)
- **Head to Health clinics-victoria:** 1800 595 212 <https://www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria>
- **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467 [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)

## آن لائن فلاح وبہبود اور حفاظت

- [Safe Socials \(محکمہ تعلیم\)](#)
- [سیکنڈری اسٹوڈنٹس کے لیے فیکٹ شیٹ](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
- [نوعمر لوگوں کے لیے گائیڈ](#)
- [مختصر خلاصہ](#)
- [ڈیجیٹل فلاح وبہبود کا منصوبہ](#)
- [سوشل میڈیا سے متعلق عمر کی پابندیاں \(eSafety Commissioner\)](#)

## خود کو نقصان پہنچانے اور خودکشی سے بچاؤ کے وسائل

- [ذہنی صحت کی دیکھ بھال کا منصوبہ حاصل کرنا \(ReachOut\)](#)
- [خود کو نقصان پہنچانے کے بارے میں آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے \(headspace\)](#)
- [جب کوئی خودکشی کرنے کی سوچ رکھتا ہو تو کس طرح مدد کی جائے \(SANE Australia\)](#)

## خاندانی تشدد کے خلاف مدد اور وسائل

- [www.safesteps.org.au](http://www.safesteps.org.au) 188 015 1800 :**Safe Steps**
- [www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au) 732 737 1800 :**RESPECT1800**
- [org.au.www.woah](http://org.au.www.woah) :**What's okay at home**
- [خاندانی تشدد کے خلاف مدد](#)