

Dành cho học sinh

Hỗ trợ sức khỏe toàn diện trong kỳ nghỉ học

Tài liệu này cung cấp các hướng dẫn giúp bạn tiếp tục chăm sóc sức khỏe tâm thần và sức khỏe toàn diện của mình trong kỳ nghỉ học. Tài liệu cũng nêu các dịch vụ mà bạn có thể liên hệ nếu cần hỗ trợ.

Các hành động hỗ trợ sức khỏe tâm thần tích cực

Khuyến khích bản thân và các thanh thiếu niên khác làm những điều sau:

- Tập thể dục để cải thiện tâm trạng và sức khỏe tinh thần – hãy biến nó thành trò vui!
- Nuôi dưỡng bộ não bằng cách ăn uống lành mạnh – điều này cũng giúp cải thiện tâm trạng của bạn.
- Ưu tiên giấc ngủ để hỗ trợ sức khỏe tâm thần và cảm xúc
- Tìm hiểu các kỹ thuật thư giãn và chiến lược ứng phó
- Giữ liên lạc và gặp gỡ bạn bè và người thân
- Dành thời gian làm những điều bạn yêu thích
- Thực hành đối thoại tích cực với bản thân – và hãy nhớ rằng bạn không hề đơn độc
- Thực hành thói quen sử dụng internet lành mạnh
- Tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên môn nếu cần.¹

Bộ đã xây dựng các hoạt động tăng cường sức khỏe toàn diện cùng các gợi ý mở đầu cuộc trò chuyện dành cho cha mẹ và người chăm sóc của [trẻ em bậc tiểu học](#) và [trẻ em bậc trung học](#).

Feeling it: [Các tài nguyên và hoạt động thực hành chánh niệm dành cho học sinh](#). Smiling Mind cung cấp cho bạn các hướng dẫn tự chăm sóc bản thân, hiểu và kiểm soát cảm xúc, thực hành chánh niệm, tử tế với chính mình, ứng phó với sự bất định và chuẩn bị cho những thay đổi.

Dấu hiệu cho thấy bạn hoặc một người bạn của bạn có thể cần hỗ trợ sức khỏe tâm thần

Bạn có thể thấy rằng những hành động này vẫn chưa đủ để chăm sóc sức khỏe tâm thần của mình. Dưới đây là một số dấu hiệu cho thấy bạn hoặc bạn bè có thể cần được hỗ trợ:

- Mất hứng thú hoặc không còn tham gia vào những hoạt động mà các em thường yêu thích
- Cảm thấy buồn bã, căng thẳng hoặc lo lắng bất thường
- Gặp khó khăn khi làm những việc bình thường hàng ngày
- Dễ cáu gắt hoặc tức giận
- Thực hiện nhiều hành vi liều lĩnh nguy hiểm hơn, chẳng hạn như sử dụng rượu bia hoặc ma túy
- Thu mình hoặc cảm thấy quá tải
- Gặp khó khăn trong việc tập trung và duy trì động lực

¹ headspace – nhận hỗ trợ <https://headspace.org.au/>

- Có nhiều suy nghĩ tiêu cực
- Thay đổi thói quen ngủ nghỉ và ăn uống.²

Hỗ trợ bạn bè của bạn

Bạn và bạn bè **thường rất hay tìm đến nhau để được hỗ trợ** trước khi tìm đến người lớn hoặc các dịch vụ hỗ trợ. Bạn và bạn bè có thể hỗ trợ lẫn nhau bằng cách:

- **gọi 000** nếu ai đó cần hỗ trợ khẩn cấp hoặc có nguy cơ tự làm hại mình hoặc làm hại người khác
- chủ động liên hệ với bạn bè, đưa ra sự hỗ trợ và cho họ biết rằng bạn quan tâm đến họ
- cho bạn mình biết rằng bạn có thể cần thông báo cho một người lớn đáng tin cậy về những lo ngại đó.

Những cuộc trò chuyện như vậy có thể rất khó khăn. Thông tin về cách hỗ trợ bạn bè có thể được tìm thấy tại:

- [Cách giúp một người bạn đang trải qua giai đoạn khó khăn](#)
- [Nếu bạn hoặc một người bạn của bạn cần hỗ trợ về sức khỏe tâm thần](#)

Các tài nguyên về sức khỏe tâm thần

- [Bộ Công cụ Sức khỏe Tâm thần và Sức khỏe Toàn diện \(Bộ Giáo dục\)](#) Lời khuyên dành cho thanh thiếu niên về cách chăm sóc sức khỏe tâm thần và sức khỏe toàn diện của bản thân, cách hỗ trợ bạn bè và nơi tìm kiếm sự giúp đỡ.
- [Hiểu về sức khỏe tâm thần – tờ thông tin \(Orygen\)](#)
- [Học cách vượt qua giai đoạn khó khăn \(headspace\)](#)
- [Hòa mình vào cuộc sống \(để giữ cho tinh thần khỏe mạnh\) \(headspace\)](#)
- [Hướng dẫn về sức khỏe tâm thần và sức khỏe toàn diện \(Youth Central\)](#)

Hỗ trợ sức khỏe tâm thần

- **Gọi 000** để được hỗ trợ khẩn cấp
- **Bác sĩ gia đình (GP) tại địa phương** có thể cung cấp thêm hỗ trợ cho bạn
- **Dịch vụ tư vấn của headspace:** Thanh thiếu niên từ 12–25 tuổi có thể sử dụng dịch vụ tư vấn của headspace. Trong kỳ nghỉ, bạn có thể gọi đến [trung tâm headspace tại địa phương](#) của mình.
- **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

Sức khỏe và an toàn trực tuyến

- [Safe Socials \(Bộ Giáo dục\)](#)

² headspace – 'mental health and you' '[mental health and you](https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf)' <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf> và headspace – hỗ trợ dành cho thanh thiếu niên về ăn uống lành mạnh và ngủ đủ giấc : <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well/>

- o [Tờ thông tin dành cho học sinh trung học](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - o [Hướng dẫn dành cho thanh thiếu niên](#)
 - o [TL;DR](#)
 - o [Kế hoạch sức khỏe số \(digital wellbeing\)](#)
- [Các giới hạn về độ tuổi sử dụng mạng xã hội \(eSafety Commissioner\)](#)

Các tài nguyên về việc phòng ngừa tự gây hại và tự sát

- [Xin kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần \(ReachOut\)](#)
- [Những điều cần biết về hành vi tự gây hại \(headspace\)](#)
- [Cách hỗ trợ khi ai đó có ý nghĩ tự sát \(SANE Australia\)](#)

Hỗ trợ và tài nguyên liên quan đến bạo hành gia đình

- **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
- [Hỗ trợ liên quan đến bạo hành gia đình](#)