

# VELİLER VE BAKICILAR İÇİN

## Okul tatillerinde öğrencilere sağlık desteği

Bu rehber, okul tatilinde çocukların ve gençlerin akıl sağlığını ve genel halini desteklemek için veliler, bakıcılar ve ailelere ipuçları ve kaynaklar sunar. Daha fazla desteğe ihtiyaç olduğunda ulaşabileceğiniz hizmetleri de burada bulabilirsiniz.

### Akıl sağlığını destekleyen eylemler

Çocuğunuzu:

- Ruh halini güçlendirmesi için egzersiz yapması ve sağlıklı beslenmesi,
- Akıl sağlığını ve duygu durumunu desteklemek için uykuya öncelik vermesi,
- Gevşeme tekniklerini ve stresle baş etme stratejilerini keşfetmesi,
- Arkadaşları ve sevdikleriyle iletişimini sürdürmesi,
- Hoşuna giden şeyleri yapmak için zaman ayırması,
- Kendi kendine olumlu konuşmayı denemesi ve yalnız olmadığını unutmaması,
- Gerekirse bir uzmandan yardım alması için destekleyin.<sup>1</sup>

Bakanlık, [ilkokul çağındaki çocukların](#) ve [ortaokul çağındaki gençlerin](#) velileri ve bakıcıları için sağlık faaliyetleri ve sohbetlere girmek için ipuçları geliştirdi.

**Feeling it:** [lise \(senior secondary\) öğrenciler için bilinçli farkındalık \(mindfulness\) kaynakları ve faaliyetleri](#). Smiling Mind kendinize bakmanız, duygularınızı anlamanız ve duygularınıza hâkim olmanız, bilinçli olmanız, kendinize karşı anlayışlı olmanız, belirsizliklerle başa çıkmanız ve değişikliğe hazırlanmanızla ilgili ipuçları verir.

### Çocuğunuzun akıl sağlığıyla ilgili desteğe ihtiyaç duyabileceğini gösteren belirtiler

Kimi zaman bu eylemler, sağlıklı olmanıza yetmeyebilir.

İki hafta ya da daha uzun süren değişikliklere dikkat edin ve bunlar için bir uzmandan yardım alın. Bu değişikliklerden bazıları:

- Normalde keyif aldığı faaliyetlere ilgisinin azalması
- Kendini 'kötü', normalden farklı olarak stresli veya endişeli hissetmesi
- Olağan şeylerin artık zor gelmeye başlaması
- Çabuk sinirlenmesi veya bir şeylerden kolayca rahatsız olması
- Alkol veya uyuşturucu kullanmak gibi daha tehlikeli riskler alması
- İçine kapanması veya olaylarla başa çıkamama, sorumlulukların altında ezilme hissi duyması
- Dikkatini toplamakta veya istek duymakta zorlanması
- Çok fazla kötümser düşüncesinin olması
- Uyku ve yemek düzeninde değişiklik.<sup>2,3</sup>

### Gençler birbirini destekliyor

Gençler, bir yetişkinden veya hizmet sağlayıcısından **yardım almadan önce** muhtemelen birbirine açılır.

Gençler birbirlerini aşağıdaki yollarla destekleyebilir:

- bir arkadaşına acil yardım gerekiyorsa veya bir arkadaşının kendine ya da başkalarına zarar verme ihtimali varsa 000'ı arar
- arkadaşlarını arayıp sorabilir, onlara desteğini gösterebilir, onları düşündüğünü belirtebilir
- bir arkadaşına, endişelerini güvendiği bir yetişkine açması gerekebileceğini söyleyebilir.

Bu tarz konuşmaları yapmak gençler için zor olabilir. Gençlerin, arkadaşlarını nasıl destekleyebileceğine dair bilgileri headspace'in web sitesinde bulabilirsiniz: [Arkadaşınız zor zamandan geçerken nasıl yardımcı olabilirsiniz](#)

<sup>1</sup> headspace – okulda yaşanan sorunlar ve okulla ilgili stresle ilgili veliler için rehber <https://headspace.org.au/friends-and-family-parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/>

<sup>2</sup> headspace 'mental health and you' (akıl sağlığı ve siz) posteri <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf>

<sup>3</sup> headspace – çocuğunuzla akıl sağlığı hakkında nasıl konuşabilirsiniz <https://headspace.org.au/dads/>

## Akıl sağlığı desteği

- **Aile doktorunuz (GP)**
- **headspace Danışmanlığı:** Victoria Hükümetine bağlı ortaokul öğrencileri ve okulu yeni bitiren gençler headspace'in sunduğu danışmanlık hizmetlerinden yararlanabilir. Öğrenciler, tatil döneminde [en yakınlarındaki headspace merkezini arayarak](#) kendi kendilerini yönlendirebilir.
- **eheadspace:** 1800 650 890\_ [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
- **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 Help:** 1800 595 212 [www.headtohelp.org.au](http://www.headtohelp.org.au)
- **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467 [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)
- [Aile içi şiddetle ilgili bilgiler ve destek hizmetleri](#)
- **Acil yardıma ihtiyacınız olduğunda 000'i** arayabilirsiniz.

## Aile içi şiddete karşı destek ve kaynaklar

- **Safe Steps:** 1800 015 188 [www.safesteps.org.au](http://www.safesteps.org.au)
- **1800RESPECT:** 1800 737 732 [www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au)
- **Evde normal nedir:** [www.woah.org.au](http://www.woah.org.au)
- [Aile içi şiddete karşı destek](#)

## Kendi kendine zarar vermeyi ve intiharı önleme kaynakları

- [Akıl sağlığı bakımı planı edinmek](#) (ReachOut)
- [Kendi kendine zarar vermekle ilgili bilmeniz gerekenler](#) (headspace)
- [İntihara meyilli birine nasıl yardım edebilirsiniz](#) (SANE Australia)

## Akıl sağlığı kaynakları

- **Akıl Sağlığı Alet Çantası:** öğrenciler, veliler ve bakıcılar için çocukların ve gençlerin bakımlarında akıl sağlığını ve genel sağlıklarını desteklemek için kaynaklar. Bunlardan bazıları:
  - o [Raising Learners Podcast Serisi:](#) çocuğunuzun güvenle internete girmesi gibi pek çok konuda uzman önerileri, veliler ve bakıcılar için bilgiler sunuyor
  - o [Akıl sağlığını anlamak – bilgilendirme belgesi](#) (Orygen)
  - o [Zor zamanlardan geçmeyi öğrenmek](#) (headspace)
  - o Kafaca sağlıklı olmak için hayata atılın (headspace)
- [Tatil döneminde gençleri desteklemek](#) (headspace)