



اسکول والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان کے لئے اسکول کی چھٹیوں کے دوران فلاحی مدد

اسکول

اس بات کی علامات کہ کسی بچے یا نوجوان کو دماغی صحت سے متعلق مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے

بعض صورتوں میں، مثبت دماغی صحت میں تعاون کرنے کے لئے یہ اقدامات کافی نہیں ہوں گے۔

نظر بنائے رکھیں اور ایسی تبدیلیوں جو دو یا زیادہ ہفتوں تک بنی رہتی ہیں ان کے ضمن میں پیشہ ورانہ مدد حاصل کریں جیسے:

- عام طور پر لطف اندوز ہونے والی سرگرمیوں میں عدم دلچسپی یا عدم شمولیت کا مظاہرہ
- 'اداس' محسوس کرنا، غیر معمولی طور پر تناؤ یا پریشانی کا شکار ہونا
- معمولی چیزیں بھی مشکل ہو جاتی ہیں
- معمولی باتوں پر غصہ یا ناراض ہونا
- زیادہ خطرناک خطرات مول لینا، جیسے شراب یا منشیات کا استعمال
- نشہ چھوڑنے پر چڑچڑا ہونا یا مغلوب محسوس کرنا
- توجہ دینے اور ترغیب حاصل کرنے میں مشکلات
- بہت سارے منفی خیالات آنا
- سونے اور کھانے میں بدلاؤ۔ 3 2

نوجوان افراد ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں

اس بات کے زیادہ امکان ہیں کہ نوجوان افراد کسی بالغ شخص یا خدمت فراہم کنندہ سے رابطہ کرنے سے پہلے مدد حاصل کرنے کے لئے ایک دوسرے سے رجوع کریں۔

نوجوان افراد اس طرح سے ایک دوسرے کی مدد کر سکتے ہیں:

- اگر کسی دوست کو فوری مدد کی ضرورت ہو یا وہ خود کو یا دوسروں کو نقصان پہنچا سکتا ہو تو 000 سے رابطہ کریں
- کسی دوست سے ملنا، اسے مدد کی پیش کش کرنا اور انہیں بتانا کہ آپ ان کی پرواہ کرتے ہیں
- اپنے دوست کو بتانا کہ انہیں کسی قابل اعتماد بالغ شخص سے اپنے خدشات کا ذکر کرنا چاہئے۔
- اس قسم کی گفتگو کرنا نوجوان افراد کے لئے مشکل ہو سکتا ہے۔ کسی دوست کی مدد کیسے کرنی ہے اس ضمن میں نوجوان افراد کے لئے معلومات headspace کی ویب سائٹ پر دستیاب ہے: [ایسے دوست کی مدد کیسے کریں جو ایک مشکل دور سے گزر رہا ہے](https://headspace.org.au/dads/)

یہ گائیڈ والدین، نگہداشت فراہم کنندگان اور خاندانوں کو اسکول کی چھٹیوں کے دوران بچوں اور ان کے زیر نگرانی نوجوانوں کی دماغی صحت اور تندرستی بنانے رکھنے میں مدد کرنے کے لئے تجاویز اور وسائل مہیا کرتا ہے۔ اس میں ایسی خدمات بھی شامل ہیں جن سے آپ کو تب رابطہ کرنا چاہئے اگر مزید مدد کی ضرورت ہو۔

مثبت دماغی صحت بنانے رکھنے کے لئے اقدامات

اپنے نوجوان کو ترغیب دلائیں کہ:

- اپنے مزاج کو بہتر بنانے کے لئے ورزش کرے اور صحت مند غذا کھاؤ
- ذہنی اور جذباتی تندرستی کے لئے نیند کو ترجیح دیں
- آرام اور اطمینان حاصل کرنے کی مختلف تراکیب آزمائیں
- رابطے میں رہیں اور دوستوں اور پیاروں سے ملتے رہیں
- ان چیزوں کو کرنے میں وقت صرف کریں جن سے وہ لطف اندوز ہوتے ہیں
- مثبت خود کلامی کی مشق کریں - اور خود کو یاد دلائیں کہ وہ تنہا نہیں ہیں
- اگر ضرورت ہو تو پیشہ ورانہ مدد حاصل کریں۔ 1

محکمہ نے [پرائمری اسکول کی عمر کے بچوں اور سیکنڈری اسکول کی عمر کے بچوں](https://headspace.org.au/dads/) کے والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان کے لئے فلاحی سرگرمیاں اور گفتگو آغاز کرنے کے لئے تجاویز تیار کی ہیں۔

اسے محسوس کرنا: [سینئر سیکنڈری طلباء کے لئے شعوری وسائل اور سرگرمیاں](https://headspace.org.au/dads/)۔ مسکراتا ہوا ذہن آپ کو اپنی دیکھ بھال کرنے، جذبات کو سمجھنے اور ان سے نمٹنے، با شعور رہنے، خود پر مہربان ہونے، غیر یقینی صورتحال کے ساتھ نمٹنے اور تبدیلی کے لئے تیار ہونے کے لئے تجاویز دیتا ہے۔



خود کو نقصان پہنچانے اور خودکشی کرنے سے بچاؤ کے وسائل

• دماغی صحت کی دیکھ بھال کا پلان حاصل کرنا
(ReachOut)

• خود کو نقصان پہنچانے کے بارے میں آپ کو کیا جاننا چاہئے
(headspace)

• خودکشی کرنے پر راغب شخص کی مدد کیسے کریں
(SANE Australia)

دماغی صحت کے وسائل

• دماغی صحت ٹول کٹ: اس میں والدین، نگہداشت فراہم کنندگان اور خاندانوں کو بچوں اور ان کے زیر نگرانی نوجوانوں کی دماغی صحت اور تندرستی بنائے رکھنے میں مدد کرنے کے لئے وسائل شامل ہیں:

• ریزنگ لرنرس یوڈ کاسٹ سیریز: والدین/نگہداشت فراہم کنندگان کو مختلف عناوین پر ماہروں کے مشورے/معلومات فراہم کر رہا ہے جس میں یہ بھی شامل ہے کہ اپنے بچے کو آن لائن محفوظ کیسے رکھیں

• ذہنی صحت کو سمجھنا - حقائق پر مبنی مواد (Orygen)

• مشکل اوقات کا سامنے کرنے کا طریقہ سیکھیں (headspace)

• زندگی سے لطف اندوز ہوں (این ہیسپیس کو صحت مند رکھنا)
(headspace)

• چھٹیوں کے دوران اپنے نوجوان کی مدد کرنا (headspace)

اسکول

دماغی صحت سے متعلق مدد

• آپ کا مقامی جنرل پریکٹیشنر

• **headspace Counselling:** وکٹوریائی گورنمنٹ سیکنڈری اسکول کے طلباء، بشمول ان کے جنہوں نے حال ہی میں اسکول کی تعلیم مکمل کی ہے، وہ headspace کی جانب سے فراہم کردہ مشاورتی خدمات تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ تعطیلات کے دوران، طلباء اپنے مقامی headspace سنٹر پر فون کر کے اپنے لئے ملاقات کا وقت طے کر سکتے ہیں۔

• **1800 650 890 :ehespace**

• www.headspace.org.au/ehespace

• **1800 551 800 :Kids Helpline**

• www.kidshelpline.com.au

• **13 11 14 :Lifeline**

• www.lifeline.org.au

• **1300 224 636 :Beyond Blue**

• www.beyondblue.org.au

• **1800 595 212 :Head to Help**

• www.headtohelp.org.au

• **1300 659 467 :Suicide Call Back Service**

• www.suicidcallbackservice.org.au

• خاندانی تشدد سے متعلق معلومات اور مدد فراہم کرنے والی خدمات

• فوری مدد کے لئے 000 سے رابطہ کرنا

خاندانی تشدد سے متعلق مدد اور وسائل

• **1800 015 188 :Safe Steps**

• www.safesteps.org.au

• **1800 737 732 :1800RESPECT**

• www.1800respect.org.au

• **'s okay at home'What**

• www.woah.org.au

• خاندانی تشدد سے متعلق مدد