

طلباء کے لئے اسکول کی چھٹیوں کے دوران فلاحی مدد

اس بات کی علامات کہ آپ کو یا کسی دوست کو دماغی صحت سے متعلق مدد کی ضرورت ہوسکتی ہے

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 جڑجڑا ہونا یا مغلوب محسوس کرنا
- توجہ دینے اور ترغیب حاصل کرنے میں مشکلات
- بہت سارے منفی خیالات آنا
- سونے اور کھانے میں بدلاؤ۔ 2-3

یہ گائیڈ اسکول کی چھٹیوں کے دوران اپنی دماغی صحت اور تندرستی کو بنائے رکھنے کے لئے تجاویز فراہم کرتا ہے اور ایسی خدمات جن سے آپ کو مدد حاصل کرنے کی صورت میں رابطہ کرنا چاہئے۔

اسکول کی چھٹیوں کے دوران مثبت دماغی صحت بنائے رکھنے کے لئے اقدامات

- ورزش سے مزاج اور دماغی صحت میں بہتری آتی ہے اسے تفریح بنائیں!
- صحت مندانہ غذا کھا کر اپنے دماغ کو خوراک فراہم کریں - اس سے آپ کے مزاج میں بھی بہتری آئے گی
- 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 آپ لطف اندوز ہوتے ہیں
- مثبت خود کلامی کی مشق کریں - اور یاد رکھیں کہ آپ تنہا نہیں ہیں
- اگر ضرورت ہو تو پیشہ ورانہ مدد حاصل کریں۔ 1-

اسے محسوس کرنا: **طلباء کے لئے شعوری وسائل اور سرگرمیاں**۔ 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۔ شاید آپ کو لگے کہ یہ کارروائیاں آپ کی دماغی صحت کی دیکھ بھال کرنے کے لئے کافی نہیں ہیں۔ اس بات کی علامات کہ آپ کو کچھ مدد کی ضرورت ہوسکتی ہے۔



اسکول

اپنے دوستوں کی مدد کرنا

- اگر آپ کو فوری مدد کی ضرورت ہو تو 000 سے رابطہ کرنا۔

اس بات کے زیادہ امکان ہیں کہ آپ اور آپ کے دوست کسی بالغ شخص یا خدمت فراہم کنندہ سے رابطہ کرنے سے پہلے مدد حاصل کرنے کے لئے ایک دوسرے سے رجوع کریں۔ آپ اور آپ کے دوست 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 اسے کسی قابل اعتماد بالغ شخص سے اپنے خدشات کا ذکر کرنا چاہئے۔
- اس قسم کی گفتگو کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ کسی دوست کی مدد کیسے کرنی ہے اس ضمن میں معلومات headspace کی ویب سائٹ پر دستیاب ہے۔ اسے دوست کی مدد کیسے کریں جو ایک مشکل دور سے گزر رہا 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)

خاندانی تشدد سے متعلق مدد اور وسائل

- **Safe Steps**: 188 0015 180
www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT**: 1800 737 732
www.1800respect.org.au
- **What's okay at home**
www.woah.org.au
- خاندانی تشدد سے متعلق مدد

دماغی صحت کے وسائل

- دماغی صحت ٹول کٹ
- ذہنی صحت کو سمجھنا - حقائق پر مبنی مواد (Orygen)
- مشکل اوقات کا سامنے کرنے کا طریقہ سیکھیں (headspace)
- زندگی سے لطف اندوز ہوں (اپنے headspace کو صحت مند رکھنا) (headspace)

دماغی صحت سے متعلق مدد

- آپ کا مقامی جنرل پریکٹیشنر آپ کو اضافی مدد فراہم کر سکتا ہے

- **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، آپ اپنے مقامی **headspace سنٹر** پر فون کر کے اپنے لئے ملاقات کا وقت طے کر سکتے ہیں۔

- **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 Help**: 1800 595 212
www.headtohelp.org.au

- **Suicide Call Back Service**: 1300 659 467
www.suicidecallbackservice.org.au