

DÀNH CHO PHỤ HUYNH VÀ NGƯỜI NUÔI DƯỠNG

Trợ giúp về an sinh trong thời gian kỳ nghỉ trường

Tài liệu này trình bày các gợi ý để tiếp tục giữ gìn sức khỏe tâm thần và an sinh của quý vị trong thời gian kỳ nghỉ trường và các dịch vụ để liên lạc nếu quý vị cần giúp đỡ. Điều này bao gồm các dịch vụ liên lạc nếu cần thêm giúp đỡ.

Các hành động để trợ giúp về sức khỏe tâm thần tích cực

Khuyến khích con cái quý vị:

- Tập thể dục và ăn uống có lợi cho sức khỏe để tâm trạng phần chấn hơn
- Ưu tiên giấc ngủ để trợ giúp về sức khỏe tâm thần và tinh cảm
- Tìm hiểu các kỹ thuật thư giãn và cách thức đối phó
- Giữ liên lạc và gặp gỡ bạn bè cùng những người thân yêu
- Dành thời gian để thực hiện những điều mình thích
- Tập luyện tự nhủ tích cực, và nhắc các em rằng các em không đơn độc
- Nhờ người hành nghề chuyên môn giúp đỡ nếu cần.¹

Bộ đã soạn thảo các hoạt động về an sinh và những cách bắt đầu câu chuyện dành cho phụ huynh và người nuôi dưỡng [trẻ em ở độ tuổi tiểu học](#) và [trẻ em ở độ tuổi trung học](#).

Hãy cảm nhận: [các tài liệu và hoạt động chánh niệm dành cho học sinh trung học phổ thông](#). Smiling Mind cung ứng các gợi ý chăm sóc bản thân, hiểu và tiết chế cảm xúc, lưu tâm, tử tế với bản thân, vượt qua tình hình bấp bênh và chuẩn bị cho sự thay đổi.

Các dấu hiệu cho thấy trẻ em hoặc thanh niên nhiều khi cần giúp đỡ sức khỏe tâm thần

Trong một số trường hợp, những hành động này không đủ để giữ gìn sức khỏe tâm thần tích cực.

Hãy tìm và nhờ người hành nghề chuyên môn giúp đỡ đối với những thay đổi kéo dài từ hai tuần trở lên, chẳng hạn như:

- Mất hứng thú hoặc không tham gia vào các hoạt động bạn thường thích thú
- Cảm thấy 'xuống tinh thần', căng thẳng bất thường hoặc lo lắng
- Những việc bình thường trở nên khó khăn hơn
- Dễ dàng bực mình hoặc tức giận
- Liều lĩnh hơn, như uống rượu bia hoặc sử dụng ma túy
- Xa lánh người khác hoặc cảm thấy bị choáng ngợp
- Khó tập trung và không còn hăng hái
- Có nhiều suy nghĩ tiêu cực
- Cách ăn ngủ có thay đổi.^{2,3}

Thanh niên giúp đỡ lẫn nhau

Thanh thiếu niên **thường sẽ tìm đến nhau để được giúp đỡ** trước khi tìm đến người lớn hoặc cơ sở cung cấp dịch vụ.

Thanh thiếu niên có thể giúp đỡ nhau bằng cách:

- gọi 000 nếu một người bạn cần giúp đỡ khẩn cấp hoặc có nguy cơ làm hại bản thân hoặc người khác
- liên lạc với bạn bè, đề nghị giúp đỡ và cho bạn bè biết rằng quý vị quan tâm đến họ
- cho các bạn của con em biết các em có thể cần phải nói với một người lớn đáng tin cậy về các mối bận tâm của các em.

Trò chuyện như thế này có thể khó khăn đối với thanh thiếu niên. Tại trang mạng headspace có thông tin dành cho thanh thiếu niên về cách giúp đỡ bạn bè: [Làm thế nào để giúp bạn bè vượt qua thời gian khó khăn](#)

¹ headspace – tài liệu hướng dẫn dành cho phụ huynh về các vấn đề ở trường và căng thẳng <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/>

² áp phích headspace 'sức khỏe tâm thần và bạn' <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>

³ headspace – cách nói chuyện với con cái về sức khỏe tâm thần <https://headspace.org.au/dads/>

Trợ giúp về sức khỏe tâm thần

- **Bác sĩ gia đình (GP)**
- **Tư vấn headspace:** Học sinh trung học trường công tại Victoria, bao gồm học sinh vừa học xong, có thể sử dụng các dịch vụ tư vấn của headspace. Trong những ngày nghỉ, học sinh có thể tự giới thiệu bằng cách gọi cho [trung tâm headspace tại địa phương](#).
- **eheadspace:** 1800 650 890
www.headspace.org.au/eheadspace
- **Đường dây Trợ giúp Trẻ em (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
- **Dịch vụ Gọi Lại Đối với Trường hợp Tự tử (Suicide Call Back Service):** 1300 659 467
www.suicidecallbackservice.org.au
- [Thông tin và các dịch vụ giúp đỡ trường hợp bạo hành gia đình](#)
- **Gọi 000** nếu cần giúp đỡ khẩn cấp

Giúp đỡ và các tài liệu về bạo hành gia đình

- **Safe Steps:** 1800 015 188
www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT:** 1800 737 732
www.1800respect.org.au
- **Ở nhà thế nào là bình yên:**
www.woah.org.au
- [Giúp đỡ trường hợp bạo hành gia đình](#)

Các tài liệu phòng ngừa tự hại bản thân và tự sát

- [Lập kế hoạch giữ gìn sức khỏe tâm thần \(ReachOut\)](#)
- [Những điều bạn cần biết về hành vi tự hại bản thân \(headspace\)](#)
- [Cách giúp đỡ khi có người đang muốn tự tử \(SANE Australia\)](#)

Các tài liệu về sức khỏe tâm thần

- **Bộ Công cụ Sức khỏe Tâm thần:** có các tài liệu dành cho học sinh, phụ huynh và người nuôi dưỡng để trợ giúp về sức khỏe tâm thần và an sinh của trẻ em và thanh thiếu niên họ chăm sóc bao gồm:
 - o [Loạt bài Podcast Nuôi dưỡng Người Học tập:](#) cung cấp lời khuyên/thông tin chuyên gia cho cha mẹ/người nuôi dưỡng về các đề tài bao gồm cách giữ an toàn cho con quý vị trên mạng (trực tuyến)
 - o [Hiểu sức khỏe tâm thần – tờ thông tin \(Orygen\)](#)
 - o [Học cách đối phó với thời gian khó khăn \(headspace\)](#)
 - o [Bắt đầu cuộc sống \(để giữ cho trí óc của quý vị khỏe mạnh\) \(headspace\)](#)
- [Giúp đỡ con cái quý vị trong kỳ nghỉ lễ \(headspace\)](#)