

# DÀNH CHO HỌC SINH

## 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 bạn trong thời gian kỳ nghỉ trường và các dịch vụ để liên lạc nếu bạn cần giúp đỡ.

### Các hành động để trợ giúp về sức khỏe tâm thần tích cực trong kỳ nghỉ trường

- Tập thể dục giúp tăng cường tâm trạng và sức khỏe tâm thần – hãy làm cho điều đó vui vẻ!
- Nuôi dưỡng não bằng cách ăn uống có lợi cho sức khỏe – đồng thời cũng sẽ bạn cảm thấy vui hơn
- Ưu tiên giấc ngủ để trợ giúp về sức khỏe tâm thần và tình 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 nhớ rằng bạn không đơn độc
- Nhờ người hành nghề chuyên môn giúp đỡ nếu cần.<sup>1</sup>

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

Bạn nhiều khi thấy rằng những hành động này không đủ để giữ gìn sức khỏe tâm thần của mình. Dưới đây là một số dấu hiệu bạn nhiều khi cần giúp đỡ đối phần.

### Các dấu hiệu cho thấy bạn hoặc bạn bè có khi cần giúp đỡ về sức khỏe tâm thần

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.<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup> 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/>

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

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

## Giúp đỡ bạn bè

Bạn và bạn bè của bạn **thường sẽ tìm đến nhau để được giúp đỡ** trước khi tìm đến người lớn hoặc cơ sở cung cấp dịch vụ. Bạn và bạn bè của bạn 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 bạn quan tâm đến họ
- cho bạn bè biết bạn có thể cần phải nói với một người lớn đáng tin cậy về các mối bận tâm của bạn.

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

## Trợ giúp về sức khỏe tâm thần

- **Bác sĩ gia đình (GP)** có thể giúp đỡ thêm cho bạn
- **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, bạn có thể tự giới thiệu bằng cách gọi cho [trung tâm headspace tại địa phương](#).
- **eheadspace:** 1800 650 890\_ [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
- **Đường dây Trợ giúp Trẻ em (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)
- **Dịch vụ Gọi Lại Đối với Trường hợp Tự tử (Suicide Call Back Service):** 1300 659 467 [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)
- **Gọi 000** nếu bạn cần giúp đỡ khẩn cấp.

## 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 \(SANE Australia\)](#)

## Sự giúp đỡ và các tài liệu về bạo hành gia đình

- **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)
- **Ở nhà thế nào là bình yên:** [www.woah.org.au](http://www.woah.org.au)
- [Giúp đỡ trường hợp bạo hành gia đình](#)

## Tài liệu về sức khỏe tâm thần

- [Bộ công cụ Sức khỏe Tâm thần](#)
- [Hiểu sức khỏe tâm thần – tờ thông tin \(Orygen\)](#)
- [Học cách đối phó với thời gian khó khăn \(headspace\)](#)
- [Bắt đầu cuộc sống \(để giữ cho trí óc của bạn khỏe mạnh\) \(headspace\)](#)