

برای متعلمین حمایت بهزیستی در طول رخصتی های مکتب

امسال سال کلانی بوده است و این رهنما نکاتی را برای ادامه مراقبت از صحت روحی و بهزیستی شما در طول رخصتی های مکتب و خدمات ارائه می دهد تا در صورت ضرورت به حمایت، با آنها تماس بگیرید.

علائمی مبنی بر اینکه شما یا یک دوست ممکن است به حمایت صحت روانی ضرورت داشته باشید

مراقب باشید و برای تغییراتی که دو یا چند هفته طول می کشد به دنبال کمک مسلکی باشید مثل:

اقداماتی برای حمایت از صحت روحی مثبت در طول رخصتی های مکتب

- ورزش باعث تقویت خلق و خو و صحت روحی می شود - آن را سرگرم کننده بسازید!
- مغز خود را با صحتی غذا خوردن تغذیه کنید - این همچنین باعث بهبود روحیه شما خواهد شد
- خواب را برای حمایت از بهزیستی روحی و عاطفی در اولویت قرار دهید
- تکنیک های آرام سازی و استراتژی های مقابله با تکلیف را تلاشی کنید
- در ارتباط باشید و با دوستان و عزیزان تماس بگیرید
- برای انجام کارهایی که از آنها لذت می برید وقت بگذارید
- صحبت با خویشان مثبت را تمرین کنید - و به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید
- در صورت لزوم از متخصص کمک بگیرید¹.

احساس کردن آن: منابع و فعالیتهای هشدار برای متعلمین. ذهن خندان به شما نکاتی در مورد مراقبت از خودتان، درک و مدیریت احساسات، هشیار بودن، مهربان بودن با خودتان، حرکت در طی بلاتکلیفی و آماده شدن برای تغییر.

شما ممکن است دریابید که این اقدامات برای مراقبت از صحت روحی شما کافی نیستند. در اینجا نشانه هایی وجود دارند که شما ممکن است به حمایت ضرورت داشته باشید

- از دست دادن علاقه یا مشارکت در فعالیتهایی که معمولاً از آنها لذت می برید
- احساس "کم خلقی"، استرس غیرمعمول یا نگرانی
- کارهای عادی سخت تر می شوند
- به راحتی آشفته یا عصبانی شدن
- انجام ریسک های خطرناک تر، مانند استفاده از الکل یا مواد مخدره
- کنار کشیدن یا احساس ماندگی شدید
- تکلیف در تمرکز و انگیزه
- داشتن افکار منفی زیاد
- تغییر در خواب و غذا خوردن³².

1 headspace - رهنمای والدین برای مسائل و استرس های مکتب - <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/>

2 headspace پوستر صحت روحی و شما <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mqpdf.pdf>

3 headspace - چگونه با اطفال تان در مورد صحت روحی گپ بزنید <https://headspace.org.au/dads/>

حمایت از دوستان خود

شما و دوستانتان قبل از جستجوی یک کلانسال یا ارائه دهنده خدمات، به احتمال زیاد برای حمایت به یکدیگر متوسل می شوید. شما و دوستانتان می توانید از یکدیگر از طریق ذیل حمایت کنید:

- در صورت ضرورت به کمک فوری یا در معرض آسیب قرار گرفتن خود یا دیگران، با 000 تماس بگیرید
- با یک دوست تماس بگیرید، از او حمایت کنید و به او بگویید که وی برایتان مهم است
- به دوست خود بگویید ممکن است لازم باشد شما نگرانی های خود را به یک کلانسال مورد اعتماد بگویید.
- داشتن این نوع مکالمات می تواند دشوار باشد. معلومات در مورد چگونگی حمایت از یک دوست در وب سایت headspace موجود است: چگونه به دوست خود کمک کنیم که یک زمان سخت را سپری کند.

حمایت صحت روانی

- **داکتر محلی شما** می تواند حمایت بیشتری به شما ارائه دهد
- **مشوره headspace:** متعلمین لیسه دولت ویکتوریا، بشمول کسانی که تحصیلات خود را به پایان رسانده اند، می توانند از طریق headspace به خدمات مشوره دسترسی پیدا کنند. در طول رخصتی، می توانید با تماس با مرکز headspace محلی خودتان به آنجا مراجعه کنید.

- **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
- در صورت ضرورت به کمک فوری با 000 تماس بگیرید.

منابع پیشگیری از خودزنی و خودکشی

- گرفتن یک طرح مراقبت از صحت روحی (ReachOut)
- آنچه شما باید در مورد خودزنی بدانید (headspace)
- چگونه به شخصی که در شرایط خودکشی است کمک کنید (SANE Australia)

منابع و حمایت برای خشونت خانوادگی

- **Safe Steps:** 1800 015 188
www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT:** 1800 737 732
www.1800respect.org.au
- چیزهایی که در منزل کار می کنند:
www.woah.org.au
- حمایت از خشونت خانوادگی

حریق های جنگلی ویکتوریای شرقی

اولین سالگرد ما همچنین به اولین سالگره حریق های جنگلی ویکتوریای شرقی در تابستان 2019-2020 نزدیک می شویم. این سالگره ممکن است باعث ایجاد تشویش یا اضطراب شود که شبیه آنچه باشد که در طول رویداد تجربه شده است. برای معلومات بیشتر:

- **Emerging Minds** ذهن های نوظهور: حوادث آسیب زا: سالگره ها و عوامل پرانگیزنده دیگر
- **Trauma and Grief Network** جالی آسیب روحی و سوگواری: درک و مدیریت واکنش های سالگره

منابع صحت روحی

- جعبه ابزار صحت روحی
- درک صحت روحی - ورق معلوماتی (Orygen)
- پادگیری نحوه برخورد با زمانهای دشوار (headspace)
- وارد زندگی شوید (headspace) تان را صحتی نگه دارید (headspace)