THE EDUCATION STATE

छात्र/छात्राओं के विद्यालय की छुट्टियों के दौरान कल्याण के लिए समर्थन

यह एक अभूतपूर्व साल रहा है और यह मार्गदर्शिका आपको विद्यालय की छुट्टियों के दौरान अपने मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण की निरंतर देखभाल जारी रखने के लिए सुझाव तथा आवश्यकतानुसार सेवाओं तक पहुँच प्रदान करती है।

विद्यालय की छुट्टियों के दौरान अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के समर्थन के लिए गतिविधियाँ

- व्यायाम मनोदशा को प्रफुल्लित रखता है और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है
  - इसे रोचक बनाएँ!
- सेहतमंद भोजन का सेवन करके अपने दिमाग को पोषित रखें - इससे आपकी मनोदशा भी अच्छी रहेगी
- मानसिक और भावनात्मक कल्याण के समर्थन के लिए नींद को प्राथमिकता दें
- विश्राम करने के तरीकों और कठिनाइयों का सामना करने के लिए कार्यनीतियों की खोज करें
- संपर्क में रहें तथा मित्रों और प्रियजनों के साथ बातचीत करें
- जो कार्य करने में आपको आनंद आता है, उन्हें करने के लिए समय निकालें
- सकारात्मक आत्म-संवाद करें - और याद रखें कि आप अकेले/अकेली नहीं हैं
- आवश्यकता होने पर पेशेवर सहायता लें।[1]

इसे महसूस करें: छात्र/छात्राओं के लिए मानसिक सचेतन के संसाधन और गतिविधियाँ। Smiling Mind आत्म-देखभाल करने, भावनाओं को समझने और प्रबंधित करने, सचेत रहने, स्वयं के प्रति दयाभाव रखने, अनिश्चितता से पार पाने और परिवर्तन की तैयारी करने के लिए सुझाव देता है।

आपको ऐसा लग सकता है कि ये कार्य आपके मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए पर्याप्त नहीं हैं। यहाँ कुछ ऐसे संकेत दिए गए हैं, जिनसे आपको पता चल सकता है कि आपको समर्थन की आवश्यकता है।

अपने या अपने मित्र के मानसिक स्वास्थ्य के लिए समर्थन की आवश्यकता दर्शाने वाले संकेत

ऐसे परिवर्तनों के लिए ध्यान रखें और पेशेवर सहायता लें, जो दो या इससे अधिक सप्ताहों के लिए बने रहते हैं, जैसे:

- आम-तौर पर आनंदित करने वाली गतिविधियों में रुचि या भागीदारी का कम होना
- 'उदास' महसूस करना, असामान्य रूप से तनावग्रस्त या चिंतित होना
- साधारण कार्य करने में कठिनाई होना
- छोटी-छोटी बातों में चिढ़ जाना या क्रोधित होना
- अधिक खतरनाक जोखिम उठाना, जैसे शराब या नशीले पदार्थों का उपयोग करना
- दूसरों से विमुख होना या अभिभूत महसूस करना
- एकाग्रता और प्रेरणा में कठिनाइयाँ होना
- अत्यधिक नकारात्मक विचार आना
- सोने और खाने में परिवर्तन होना।[2] [3]

1 headspace - माता-पिता के लिए स्कूल के मुद्दों और तनाव के लिए मार्गदर्शिका https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/

2 headspace 'मानसिक स्वास्थ्य और आप' का पोस्टर https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf

3 headspace - मानसिक स्वास्थ्य के बारे में अपने बच्चों से कैसे बात करें https://headspace.org.au/dads/

VICTORIA State Government | Education and Training

अपने मित्रों को समर्थन दें

वयस्क या सेवा प्रदाता की तलाश करने से पहले आप और आपके मित्रों को **समर्थन प्राप्त करने के लिए एक-दूसरे की ओर देखने की सबसे अधिक संभावना है**। आप और आपके मित्र एक-दूसरे को निम्नलिखित माध्यमों से समर्थन दे सकते/सकती हैं:

- यदि किसी मित्र को तत्काल सहायता की आवश्यकता है या उसके लिए स्वयं को या दूसरों को नुकसान पहुँचाने का जोखिम है, तो 000 से संपर्क करें
- मित्र के लिए हाथ बढ़ाएँ, समर्थन प्रस्तुत करें और उन्हें एहसास दिलाएँ कि आपको उनकी परवाह है
- अपने मित्र को बताएँ कि उन्हें अपनी चिंताओं के बारे में किसी विश्वसनीय वयस्क व्यक्ति को बताने की आवश्यकता हो सकती है।

इस प्रकार की बातचीत करना कठिन हो सकता है। headspace की वेबसाइट पर मित्र को समर्थन कैसे दें, इस बारे में जानकारी उपलब्ध है: कठिन समय से गुजर रहे मित्र की सहायता कैसे करें।

मानसिक स्वास्थ्य समर्थन

- **आपका स्थानीय जीपी** आपको अतिरिक्त समर्थन प्रदान कर सकता/सकती है
- **headspace परामर्श:** विक्टोरिया सरकार के माध्यमिक स्कूल के छात्र/छात्राएँ, जिनमें वे भी शामिल हैं जिनकी स्कूली शिक्षा अभी-अभी पूरी हुई है, headspace की परामर्श सेवाओं का उपयोग कर सकते/सकती हैं। छुट्टियों के दौरान आप अपने स्थानीय headspace केंद्र **को कॉल करके अपने आप को रेफर कर सकते/सकती हैं**।
- **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
- तत्काल सहायता के लिए **000 पर संपर्क करें**।

आत्मक्षति और आत्महत्या की रोकथाम के लिए संसाधन

- मानसिक स्वास्थ्य देखभाल योजना प्राप्त करना (ReachOut)
- आत्मक्षति के बारे में आपको क्या जानने की आवश्यकता है (headspace)
- आत्महत्या की मनोवृत्ति पैदा होने पर सहायता कैसे करें (SANE Australia)

पारिवारिक हिंसा के लिए समर्थन और संसाधन

- **Safe Steps**: 1800 015 188 www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT:** 1800 737 732 www.1800respect.org.au
- **What's okay at home:** www.woah.org.au
- पारिवारिक हिंसा के लिए समर्थन

पूर्वी विक्टोरिया में बुशफायर: पहली वर्षगांठ

2019-2020 की गर्मियों में पूर्वी विक्टोरिया की बुशफायर की पहली वर्षगांठ भी पास आ रही है। वर्षगांठ पर चिंता या व्याकुलता के स्तर बढ़ सकते हैं, जो उस घटना के दौरान हुए अनुभवों के ही समान हो सकते हैं। और अधिक जानकारी के लिए:

- **Emerging Minds**: दु:खद घटनाएँ: वर्षगाँठ और अन्य ट्रिगर
- **Trauma and Grief Network:** वर्षगांठ प्रतिक्रियाओं को समझना और प्रबंधित करना

मानसिक स्वास्थ्य संसाधन

- मानसिक स्वास्थ्य टूलकिट
- मानसिक स्वास्थ्य को समझना - तथ्य पत्रक (Orygen)
- कठिन समय का सामना करना सीखें (headspace)
- जीवन जीना सीखें (अपने headspace को स्वस्थ रखने के लिए) (headspace)