**学生指南**

**学校假期期间的身心健康支持**

今年是多事的一年。本指南提供建议，帮助你在学校假期期间继续照顾好自己的身心健康，并告知你在需要支持时可以联系的服务。

# **学校假期期间支持积极的心理健康的行动**

* 锻炼能改善心情和心理健康

——让锻炼充满乐趣！

* 健康饮食能滋养大脑——这也会改善心情
* 优先重视睡眠，以支持心理和情绪健康
* 探索放松方法和应对策略
* 与朋友和亲人保持联系
* 抽时间做你喜欢的事
* 练习积极的自我对话——并记住你并非孤立无援
* 需要时寻求专业帮助。1

[**细心感受：**为学生提供的正念资源和活动](https://www.coronavirus.vic.gov.au/students) 。Smiling Mind提供各种建议，帮助你照顾好自己、理解和控制情绪、保持正念、善待自己、适应不确定的情况，以及为应对变化做好准备。

你可能会发现，这些行动不足以照顾好你的心理健康。以下迹象可能说明你需要一些支持。

# **你或朋友可能需要心理健康支持的迹象**

注意持续两周或更长时间的变化，并为此寻求专业帮助，比如：

* 对通常喜欢的活动失去兴趣或不再参加
* 感到“情绪低落”、异常紧张或担心
* 普通的事情越来越难
* 容易被激怒或生气
* 冒更危险的风险，比如喝酒或吸毒
* 退出交往或感到不知所措
* 难以集中注意力和失去动力
* 有很多负面想法
* 睡眠和饮食变化。2 3

1. headspace——关于学校问题和压力的父母指南，[https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-](https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/) [tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/](https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/)
2. headspace的“心理健康和你”招贴海报，<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>



1. headspace——如何与孩子谈论心理健康，<https://headspace.org.au/dads/>



# **支持你的朋友**

你和朋友在向成年人或服务机构求助之前，**很可能首先会互相寻求支持**。你和朋友可以通过以下方式互相支持：

* 如果朋友需要紧急援助或有自伤或伤害他人的风险，拨打000
* 联系朋友，给予支持并让他们知道你关心他们
* 告诉朋友你可能需要向你信任的成年人提出你的担忧。

开展这类对话会有些困难。有关如何支持朋友的信息，请查阅headspace网站：[如何帮助朋友度过艰难时期](https://headspace.org.au/young-people/how-to-help-a-friend/)。

# **心理健康支持**

* **本地全科医生**可以为你提供额外的支持
* **h**[**eadspace心理辅导**](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/headspace-counselling-secondary.aspx)**：**维州公立中学学生，包括刚毕业的学生，可以获得headspace提供的心理辅导服务。假期期间，你可以打电话到你[本地的headspace中心](https://headspace.org.au/headspace-centres/)进行自我转介。
* [**eheadspace**](https://headspace.org.au/eheadspace/)**：**1800 650 890 <http://www.headspace.org.au/eheadspace>
* **Kids Helpline：**1800 551 800 [www.kidshelpline.com.a](http://www.kidshelpline.com.au/)u
* [**Lifeline**](http://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/)
* **自杀预防回电服务（Suicide Call Back Service）**：1300 659 467 [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au/)
* **拨打000**——如需紧急援助。

# **自伤和自杀预防资源**

* [制定心理健康照顾计划](https://au.reachout.com/articles/part-1-getting-yourself-a-mental-health-care-plan)  
  （ReachOut）
* [自伤预防须知](https://headspace.org.au/young-people/understanding-self-harm-for-young-people/)  
  （headspace）
* [如何帮助想要自杀的人](https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/sane-steps-how-to-help-when-someone-is-suicidal)  
  （SANE Australia）

# **反家庭暴力支持和资源**

* **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/)

* **What’s okay at home：**

[www.woah.org.au](http://www.woah.org.au/)

* [反家庭暴力支持](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/family-violence.aspx)

# **维州东部山火：一周年**

2019-2020年夏季维州东部山火事件迄今即将满一周年。周年时刻可能会触发与当时相似程度的担心或焦虑。如需更多信息：

* **Emerging Minds：**[创伤事件：周年时刻和其它触发因素](https://d2p3kdr0nr4o3z.cloudfront.net/content/uploads/2018/09/11091907/Managing-Anniversaries.pdf)
* **Trauma and Grief Network：**[理解和管理周年反应](http://tgn.anu.edu.au/wp-content/uploads/2016/02/Understanding-and-managing-anniversary-reactions-natural-disasters.pdf)

# **心理健康资源**

* [心理健康工具包](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/mentalhealthtoolkit.aspx)
* [理解心理健康——信息说明书](https://www.orygen.org.au/Training/Resources/General-resources/Fact-sheets/Understanding-Mental-Health/Factsheet_understanding_mental_health?ext)（Orygen）
* [学习如何应对艰难时刻](https://headspace.org.au/young-people/learn-how-to-handle-tough-times-to-help-your-headspace/)（headspace）
* [投入生活（保持精神健康）](https://headspace.org.au/assets/download-cards/18a-Get-into-life-headspace-fact-sheet-WEB.pdf)（headspace）



20-174(Student)

