

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](#)。

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-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-mgp.pdf>

³ 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](#)。

心理健康支持

- **本地全科医生**可以为你提供额外的支持
- **headspace心理辅导**：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](#)进行自我转介。
- **eheadspace**：1800 650 890
<http://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
- **自杀预防回电服务 (Suicide Call Back Service)**：1300 659 467
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](#)
(ReachOut)
- [自伤预防须知](#)
(headspace)
- [如何帮助想要自杀的人](#)
(SANE Australia)

反家庭暴力支持和资源

- **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
- [反家庭暴力支持](#)

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](#)
- **Trauma and Grief Network**：[理解和管理周年反应](#)

心理健康资源

- [心理健康工具包](#)
- [理解心理健康——信息说明书](#)
(Orygen)
- [学习如何应对艰难时刻](#)
(headspace)
- [投入生活（保持精神健康）](#)
(headspace)