

ÖĞRENCİLER İÇİN

Okul tatillerinde sağlık desteği

Bu yıl zorlu geçti. Bu rehber, akıl sağlığınıza ve genel halinize dikkat etmeye devam etmeniz için ipuçları, desteğe ihtiyacınız olursa hangi hizmetlere ulaşabileceğinize dair bilgiler verir.

Okul tatillerinde akıl sağlığını destekleyebilecek eylemler

- Egzersiz, ruh halini ve akıl sağlığını güçlendirir, bu nedenle eğlenmenize bakın!
- Sağlıklı beslenerek beyninizi besleyin, bu da ruh halinize iyi gelecektir
- Akıl sağlığınıza ve duygu durumunuzu desteklemek için uykuya öncelik verin
- Gevşemeniz için teknikler ve stresle baş etme stratejilerini keşfedin
- Arkadaşlarınız ve sevdiğinizle iletişiminizi sürdürün
- Hoşunuza giden şeyleri yapmak için zaman ayırın
- Kendi kendinizle olumlu konuşmayı deneyin ve yalnız olmadığınızı unutmayın
- Gerekirse bir uzmandan yardım alın.¹

Feeling it: öğrenciler için bilinçli farkındalık (mindfulness) kaynakları ve faaliyetleri.

Smiling Mind, kendinize bakmanız, duygularınızı anlamanız ve duygularınıza hâkim olmanız, bilinçli olmanız, kendinize karşı anlayışlı olmanız, belirsizliklerle başa çıkmanız ve değişikliğe hazırlanmanızla ilgili ipuçları verir.

Kimi zaman bu eylemler, sağlıklı olmanıza yetmeyebilir. Bu belirtiler, biraz desteğe ihtiyaç duyduğunuzu gösterebilir.

Sizin veya bir arkadaşınızın akıl sağlığıyla ilgili desteğe ihtiyaç duyabileceğini gösteren belirtiler

İki hafta ya da daha uzun süren değişikliklere dikkat edin ve bunlar için bir uzmandan yardım alın. Bu değişikliklerden bazıları:

- Normalde keyif aldığınız faaliyetlere ilginizin azalması
- Kendinizi 'kötü', normalden farklı olarak stresli veya endişeli hissetmeniz
- Olağan şeylerin artık zor gelmeye başlaması
- Çabuk sinirlenmek veya bir şeylerden kolayca rahatsız olmak
- Alkol veya uyuşturucu kullanmak gibi daha tehlikeli riskler almak
- İçine kapanmak veya olaylarla başa çıkamama, sorumlulukların altında ezilme hissi
- Dikkatinizi toplamakta veya istek duymakta zorlanma
- Çok fazla kötümser düşüncelerin olması
- Uyku ve yemek düzeninde değişiklik.^{2,3}

¹ headspace – okulda yaşanan sorunlar ve okulla ilgili stresle ilgili veliler için rehber <https://headspace.org.au/friends-and-family-parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/>

² headspace 'mental health and you' (akıl sağlığı ve siz) posterleri <https://headspace.org.au/assets/uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>

³ headspace – çocuğunuzla akıl sağlığı hakkında nasıl konuşabilirsiniz <https://headspace.org.au/dads/>

Arkadaşlarınıza destek olma

Arkadaşlarınız da, siz de muhtemelen bir yetişkinden veya hizmet sağlayıcısından **yardım almadan önce** birbirinize açılırsınız. Siz ve arkadaşlarınız birbirinizi desteklemek için:

- bir arkadaşınıza acil yardım gerekiyorsa veya bir arkadaşınızın kendine ya da başkalarına zarar verme ihtimali varsa 000'ı arayın
- arkadaşlarınızı arayıp sorabilir, onlara desteğinizi gösterebilir, onları düşündüğünüzü belirtebilirsiniz
- bir arkadaşınıza, endişelerinizi güvendiğiniz bir yetişkine açmanız gerekebileceğini söyleyebilirsiniz.

Bu tarz konuşmalar zor olabilir. Arkadaşlarınızı nasıl destekleyebileceğinize dair bilgileri headspace'in web sitesinde bulabilirsiniz: [Arkadaşınız zor zamandan geçerken nasıl yardımcı olabilirsiniz.](#)

Akıl sağlığı desteği

- **Aile doktorunuz** size daha fazla destek olabilir
- **headspace Danışmanlığı:** Victoria Hükümetine bağlı ortaokul öğrencileri ve okulu yeni bitiren gençler headspace'in sunduğu danışmanlık hizmetlerine erişebilir. Tatil döneminde [en yakınızdaki headspace merkezini arayarak](#) kendi kendinizi yönlendirebilirsiniz.
- **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
- **Acil yardıma ihtiyacınız olduğunda** 000'ı arayabilirsiniz.

Kendi kendine zarar vermeyi ve intiharı önleme kaynakları

- [Akıl sağlığı bakımı planı edinmek](#) (ReachOut)
- [Kendi kendine zarar vermekle ilgili bilmeniz gerekenler](#) (headspace)
- [İntihara meyilli birine nasıl yardım edebilirsiniz](#) (SANE Australia)

Aile içi şiddete karşı destek ve kaynaklar

- **Safe Steps:** 1800 015 188 www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT:** 1800 737 732 www.1800respect.org.au
- **Evde normal nedir:** www.woah.org.au
- [Aile içi şiddete karşı destek](#)

Doğu Victoria yangınlarının ilk yıl dönümü

Ayrıca, 2019-2020 Doğu Victoria yangınlarının ilk yıl dönümüne yaklaşıyoruz. Yıl dönümleri, olay sırasında yaşananlara benzer endişe ve kaygı duygularını tetikleyebilir. Daha fazla bilgi için:

- **Emerging Minds:** [Travmatik etkinlikler: yıl dönümleri ve diğer tetikleyiciler](#)
- **Travma ve Yas Ağı:** [Yıl dönümü tepkilerini anlamak ve bunlarla baş etmek](#)

Akıl sağlığı kaynakları

- [Akıl Sağlığı Alet Çantası](#)
- [Akıl sağlığını anlamak – bilgilendirme belgesi](#) (Orygen)
- [Zor zamanlardan geçmeyi öğrenmek](#) (headspace)
- [Kafaca sağlıklı olmak için hayata atılın](#) (headspace)