



Wellbeing at Deakin – how to thrive as an international student

At Deakin, we know that wellbeing is essential to your study success and living a balanced, fulfilling life.

Everyone experiences difficult times and it's usual to feel stressed, worried, sad, or overwhelmed during these times. Sometimes these feelings can continue and affect important parts of your life – like your studies, relationships, or physical health. When this happens, it's important to reach out for help.

How you view your own wellbeing is influenced by your past experiences including cultural attitudes and knowledge. At Deakin, we are aware of the diversity of understanding about wellbeing, in particular mental health and wellbeing. We value and respect these differences, and we are here to help you find support in a way that works for you.

Asking for help shows courage. Reaching out early can make a big difference for you and for the people close to you.

If you need urgent help

If you or someone you know is at immediate risk of harm, please call 000 (Emergency Services) or Lifeline on 13 11 14.

How Deakin can support you

1. Speak to a professional

- **Deakin Counselling and Psychological Support (CAPS)** – Free, inclusive and confidential support for all students delivered by psychologists and mental health social workers. You don't have to be mentally ill to benefit from counselling. The team are here to help you thrive. Book online or call 92445577.
- **Deakin Medical Centre** – Free, accessible, confidential, and inclusive medical services for students, provided by qualified and experienced medical doctors and nurses. The team are here to support your physical and mental health.
- **After Hours Mental Health Support Line** – If you need emotional support during times that the University services are not open, the After-Hours Mental Health Support line is available between 5pm - 9am weekdays, and 24hrs across weekends, public holidays and University closures. Call 1300 239 002, Text 0485 829 309.

2. Support at home and in your community

- Talk to someone you trust – a friend, family member, mentor, teacher, religious or community leader.
- Make time for activities that bring you joy and meaning – sport, art, music, volunteering, faith, or cultural activities.
- Look after your physical health – aim for regular sleep, balanced diet, and movement each day.
- Learn more about your mental health – Deakin offers [online resources](#) including our DeakinWELLBEING app, workshops, and events to help you understand and manage your wellbeing.

Your privacy matters

All counselling and mental health services at Deakin are private and confidential. This means that anything you talk about will not be discussed with anyone, including the University and your parents without your consent, unless there is a serious risk to your safety or the safety of others.

Find out more and get support:

- **Contact Deakin Health and Wellbeing Services:**
deakin.edu.au/hwb
- **After-Hours Mental Health Support Line:** Call 1300 239 002 or Text 0485 829 309
deakin.edu.au/healthandwellbeing

Emergency and crisis information:

- **Emergency and crisis help** – 000
- **Lifeline** – 13 11 14
- **Beyond Blue** – 1300 22 4636
- **SuicideLine** (Victoria only) – 1300 651 251

डीकिन में छात्रों का कुशल-क्षेम – कैसे स्वस्थ रहें और आगे बढ़ें

डीकिन में, हम जानते हैं कि आपकी पढ़ाई में सफलता और एक संतुलित व पूर्ण जीवन जीने के लिए आपका कुशल-क्षेम अत्यंत आवश्यक है।

हर किसी के सामने कठिन समय आते हैं, और ऐसे समयों के दौरान तनावग्रस्त, चिंतित, उदास होना या पराजित महसूस करना आम बात है। कभी-कभी ये भावनाएँ लगातार बनी रह सकती हैं और आपके जीवन की महत्वपूर्ण बातों को प्रभावित कर सकती हैं - जैसे कि आपकी पढ़ाई, रिश्ते या शारीरिक स्वास्थ्य। जब ऐसा होता है, तो सहायता लेना महत्वपूर्ण है।

आप अपने कुशल-क्षेम को किस तरह देखते हैं, वह आपके पिछले अनुभवों, सांस्कृतिक दृष्टिकोणों और ज्ञान से प्रभावित होता है।

डीकिन में, हम कुशल-क्षेम के बारे में लोगों की समझ की विविधता से अवगत हैं, विशेष रूप से मानसिक स्वास्थ्य और उस से जुड़े कुशल-क्षेम के संबंध में। और हम यहाँ आपकी मदद करने के लिए हैं ताकि आप उस प्रकार की सहायता प्राप्त कर सकें जो आपके लिए सबसे अधिक उपयुक्त हो।

सहायता प्राप्त करने के लिए प्रयास करना आपके साहस को दर्शाता है। सहायता प्राप्त करने के लिए शुरुआत में ही संपर्क करना आपके और आपके नजदीकी व्यक्तियों के लिए बड़ा अंतर ला सकता है।

यदि आपको तत्काल सहायता की आवश्यकता है

यदि आपको या आपके किसी परिचित को तत्काल नुकसान का होने का खतरा है, तो कृपया 000 (आपातकालीन सेवाएँ) या लाइफलाइन को 13 11 14 पर कॉल करें।

डीकिन आपकी किस प्रकार सहायता कर सकता है

1. किसी पेशेवर से बात करें

- **डीकिन परामर्श और मनोवैज्ञानिक सहायता (Deakin Counselling and Psychological Support) (CAPS) -** मनोवैज्ञानिकों और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सामाजिक कार्यकर्ताओं द्वारा सभी छात्रों को निःशुल्क, समावेशी और गोपनीय सहायता दी जाती है। परामर्श से लाभ उठाने के लिए आपको मानसिक रूप से बीमार होना आवश्यक नहीं है। यह टीम आपको स्वस्थ रहने व आगे बढ़ने में मदद करने के लिए यहाँ है। ऑनलाइन बुक करें या 92445577 पर कॉल करें।
- **डीकिन चिकित्सा केंद्र-** छात्रों के लिए निःशुल्क, सुलभ, गोपनीय और समावेशी चिकित्सा सेवाएँ, प्रशिक्षित और अनुभवी चिकित्सीय डॉक्टरों और नर्सों द्वारा प्रदान की जाती हैं। इस टीम के सदस्य आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में आपकी सहायता करने के लिए यहाँ हैं।
- **काम के घंटों के बाद (After Hours) मानसिक स्वास्थ्य सहायता लाइन-** यदि आपको ऐसे समय के दौरान भावनात्मक सहायता की आवश्यकता है जब विश्वविद्यालय की सेवाएँ खुली नहीं हैं, तो आफ्टर-आवर्स मानसिक स्वास्थ्य सहायता लाइन सप्ताह के दिनों में शाम 5 बजे से सुबह 9 बजे और सप्ताहांत, सार्वजनिक छुट्टियों और विश्वविद्यालय बंद होने के दौरान 24 घंटे उपलब्ध है। 1300 239 002 पर कॉल करें या 0485 829 309 पर टैक्स्ट करें

2. घर में और आपके समुदाय में सहायता

- अपने भरोसेमंद व्यक्ति से बात करें- कोई मित्र, परिवार का सदस्य, संरक्षक, शिक्षक, धार्मिक या सामुदायिक नेता।
- उन गतिविधियों के लिए समय निकालें जिन्हें करके आप खुश होते हैं और अर्थपूर्ण हैं जैसे - खेल, कला, संगीत, स्वयंसेवा, आस्था, या सांस्कृतिक गतिविधियाँ।
- अपने शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें- प्रतिदिन नियमित नींद, संतुलित आहार और गतिविधियाँ करने का लक्ष्य बनाएँ।
- डीकिन आपके स्वास्थ्य को बेहतर समझने और प्रबंधित करने में आपकी सहायता करने के लिए DeakinWELLBEING ऐप, कार्यशालाओं और कार्यक्रमों जैसे ऑनलाइन संसाधन ([online resources](#)) प्रदान करता है।

आपकी गोपनीयता महत्वपूर्ण है

डीकिन में सभी परामर्श और मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ निजी और गोपनीय होती हैं। इसका मतलब यह है कि आप जो भी बात करते हैं, उसे आपकी सहमति के बिना विश्वविद्यालय, आपके माता-पिता और साथ ही किसी अन्य के साथ साझा नहीं की जाएगी, जब तक कि आपकी सुरक्षा या दूसरों की सुरक्षा के लिए कोई गंभीर खतरा न हो।

अधिक जानें और सहायता प्राप्त करें:

- **डीकिन स्वास्थ्य और कल्याण सेवाओं (Deakin Health and Wellbeing Services) से संपर्क करें:** deakin.edu.au/hwb
- **काम के घंटों के बाद मानसिक स्वास्थ्य सहायता लाइन को** 1300 239 002 पर कॉल करें या 0485 829 309 पर टैक्स्ट करें

आपातकालीन और संकटकालीन जानकारी:

- आपातस्थिति और संकटकालीन सहायता - 000
- लाइफ़लाइन - 13 11 14
- बियोड ब्लू - 1300 22 4636
- [सुसाइड लाइन-\(SuicideLine\)](#) (केवल विक्टोरिया) – 1300 651 251

deakin.edu.au/emergency-and-crisis

Translated: Hindi