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 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 the 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

Deakin பல்கலையில் நல்வாழ்வு - எப்படி வளமுறுவது

Deakin -இல், உங்கள் கல்வியில் அடையும் வெற்றிக்கும், சமநிலையான, நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கும் நல்வாழ்வு அவசியம் என்பதை நாங்கள் அறிவோம்.

ஒவ்வொருவரும் கடினமான காலங்களை அனுபவிக்கிறார்கள், மேலும் இந்த நேரங்களில் மன அழுத்தம், கவலை, சோகம் அல்லது திணறடிக்கும் உணர்வு போன்றவற்றைப் பெறுவது வழக்கமான ஒன்றாகும். சில நேரங்களில் இந்த உணர்வுகள் தொடர்ந்து, உங்கள் படிப்பு, உறவுமுறைகள் அல்லது உடல் ஆரோக்கியம் போன்ற உங்கள் வாழ்க்கையின் முக்கியமான பகுதிகளைப் பாதிக்கலாம். இது நிகழும்போது, உதவியை நாடிச் செல்வது முக்கியமானதாகும்.

உங்கள் சொந்த நல்வாழ்வை நீங்கள் எவ்வாறு பார்க்கிறீர்கள் என்பது கலாச்சார மனப்பான்மைகள் மற்றும் அறிவு உட்பட உங்கள் கடந்தகால அனுபவங்களால் பாதிக்கப்படுகிறது. Deakin -இல், நல்வாழ்வு பற்றிய புரிதலின் பன்முகத்தன்மையை குறிப்பாக மன ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வு போன்றவற்றை நாங்கள் அறிவோம். இந்த வேறுபாடுகளை நாங்கள் மதிக்கிறோம், மரியாதை செலுத்துகிறோம், மேலும் உங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் ஆதரவைக் கண்டறிவதில் உங்களுக்கு உதவ நாங்கள் இங்கே இருக்கிறோம்.

உதவி கேட்பது தைரியத்தைக் காட்டுகிறது. உடனடியாகத் தொடர்பு கொள்வது உங்களுக்கும், உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களுக்கும் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

உங்களுக்கு அவசர உதவி தேவைப்பட்டால்

நீங்களோ அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவரோ உடனடியாக ஆபத்துக்குள்ளாகும் அபாயத்தில் இருந்தால், தயவுசெய்து 000 (அவசர சேவைகள்) என்ற எண்ணுக்கோ, அல்லது உயிர்காப்பு இணைப்பை (lifeline) 13 11 14 என்ற எண்ணிலோ அழைக்கவும்.

Deakin **உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவ முடியும்**

1. ஒரு தொழில்முறை நிபுணரிடம் பேசுங்கள்

- **Deakin ஆலோசனை மற்றும் உளவியல் ஆதரவு (CAPS)** – அனைத்து மாணவர்களுக்கும் உளவியலாளர்கள் மற்றும் மனநல சமூக சேவையாளர்களால் வழங்கப்படும் இலவச, உள்ளடக்கிய மற்றும் இரகசிய ஆதரவு கிடைக்கும். ஆலோசனையிலிருந்து பயனடைய நீங்கள் மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவராக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நீங்கள் வளமுறுவதற்கு உதவிட குழு இங்கே உள்ளது. இணையத்தில் முன்பதிவு செய்யவும் அல்லது 92445577 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.
- **Deakin மருத்துவ மையம்** – இலவச, எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய, இரகசியமான மற்றும் உள்ளடக்கிய மருத்துவ சேவைகள் தகுதியுள்ள மற்றும் அனுபவம் வாய்ந்த மருத்துவர்கள் மற்றும் செவிலியர்களால் மாணவர்களுக்கு வழங்கப்படும். உங்கள் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்துக்கு உதவுவதற்கு அந்தக் குழு உள்ளது.
- **பணிநேரத்திற்குப் பிந்தைய மனநல உதவி இணைப்பு (After Hours Mental Health Support Line)** – பல்கலைக்கழகச் சேவைகள் திறக்கப்படாத நேரங்களில் உங்களுக்கு உணர்ச்சிபூர்வ ஆதரவு தேவைப்பட்டால், பணிநேரத்திற்குப் பிந்தைய மனநல உதவி இணைப்பானது வார நாட்களில் மாலை 5 மணி முதல் காலை 9 மணி வரையிலும், வார இறுதி நாட்கள், பொது விடுமுறை நாட்கள் மற்றும் பல்கலைக்கழகம் மூடப்பட்டிருக்கும் காலங்களில் 24 மணி நேரமும் கிடைக்கும். 1300 239 002 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும், 0485 829 309 என்ற எண்ணுக்குக் குறுஞ்செய்தி அனுப்பவும்.

2. வீட்டிலும் உங்கள் சமூகத்திலும் ஆதரவு

- நண்பர், குடும்ப உறுப்பினர், வழிகாட்டி, ஆசிரியர், மத அல்லது சமூகத் தலைவர் போன்ற நீங்கள் நம்பும் ஒருவருடன் பேசுங்கள்.
- விளையாட்டு, கலை, இசை, தன்னார்வத் தொண்டு, நம்பிக்கை அல்லது கலாச்சார நடவடிக்கைகள் போன்ற உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியையும் அர்த்தத்தையும் தரும் செயல்பாடுகளுக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள் - ஒவ்வொரு நாளும் வழக்கமான தூக்கம், சமச்சீர் உணவு மற்றும் செயல்பாட்டை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ளுங்கள் - உங்கள் நல்வாழ்வைப் புரிந்துகொள்ளவும் நிர்வகிக்க உதவும் எங்கள் DeakinWELLBEING செயலி, பயிலரங்குகள் மற்றும் நிகழ்வுகள் உள்ளிட்ட இணைய ஆதாரங்களை Deakin வழங்குகிறது.

உங்கள் தனியுரிமை முக்கியமானது

Deakin -இல் உள்ள அனைத்து ஆலோசனை மற்றும் மனநலச் சேவைகளும் அந்தரங்கமானவை மற்றும் இரகசியமானவை. இதன் பொருள் என்னவென்றால், உங்கள் பாதுகாப்பு அல்லது மற்றவர்களின் பாதுகாப்பிற்கு கடுமையான அபாயம் இருந்தாலொழிய, நீங்கள் பேசும் எதுவும் உங்கள் அனுமதியின்றி பல்கலைக்கழகம் மற்றும் உங்கள் பெற்றோர் உட்பட யாருடனும் விவாதிக்கப்படாது.

மேலும் அறிந்து கொண்டு ஆதரவைப் பெற:

- **Deakin உடல்நலம் மற்றும் நல்வாழ்வு சேவைகளைத் தொடர்பு கொள்ளவும்:** deakin.edu.au/hwb
- **பணிநேரத்திற்குப் பிந்தைய மனநல ஆதரவு இணைப்பு (After-Hours Mental Health Support Line):** 1300 239 002 என்ற எண்ணை அழைக்கவும் அல்லது 0485 829 309 என்ற எண்ணுக்குக் குறுஞ்செய்தி அனுப்பவும்

deakin.edu.au/healthandwellbeing

அவசரநிலை மற்றும் நெருக்கடிநிலைத் தகவல்கள்:

- **அவசரநிலை மற்றும் நெருக்கடிநிலை உதவி -** 000
- **உயிர்காப்பு இணைப்பு (Lifeline)** – 13 11 14
- **Beyond Blue** – 1300 22 4636
- SuicideLine (Victoria only) – 1300 651 251

deakin.edu.au/emergency-and-crisis

Translated - Tamil