



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

Sức Khỏe Toàn Diện tại Deakin – Cách để Phát triển Tốt nhất

Tại Deakin, chúng tôi hiểu rằng sức khỏe toàn diện (wellbeing) là yếu tố thiết yếu cho sự thành công trong học tập và có một cuộc sống cân bằng, trọn vẹn.

Mỗi người đều trải qua những giai đoạn khó khăn, và việc cảm thấy căng thẳng, lo lắng, buồn bã hoặc choáng ngợp trong những thời điểm này là điều bình thường. Đôi khi, những cảm xúc này có thể kéo dài và ảnh hưởng đến những khía cạnh quan trọng trong cuộc sống của bạn— như việc học tập, các mối quan hệ hoặc sức khỏe thể chất. Khi điều này xảy ra, việc tìm kiếm sự hỗ trợ là rất quan trọng.

Cách bạn nhìn nhận về sức khỏe toàn diện của chính mình chịu ảnh hưởng từ những trải nghiệm trong quá khứ, bao gồm cả nền tảng văn hóa và nhận thức của bản thân. Tại Deakin, chúng tôi nhận thức rõ sự đa dạng trong cách hiểu về sức khỏe toàn diện, đặc biệt là sức khỏe tinh thần. Chúng tôi trân trọng và tôn trọng những khác biệt này, đồng thời luôn sẵn sàng giúp bạn tìm kiếm sự hỗ trợ theo cách phù hợp nhất với bạn.

Việc chủ động tìm kiếm sự giúp đỡ thể hiện lòng dũng cảm. Liên hệ sớm có thể tạo nên sự khác biệt lớn, không chỉ cho bạn mà còn cho những người thân xung quanh.

Nếu bạn cần hỗ trợ khẩn cấp

Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết đang gặp nguy cơ bị tổn hại tức thì, vui lòng gọi 000 (Dịch vụ khẩn cấp) hoặc Lifeline theo số 13 11 14.

Cách Deakin có thể hỗ trợ bạn

1. Trao đổi với chuyên gia

- **Dịch vụ Tư vấn và Hỗ trợ Tâm lý Deakin (CAPS)** – Hỗ trợ miễn phí, toàn diện và bảo mật cho tất cả sinh viên, do các chuyên gia tâm lý và nhân viên xã hội chuyên ngành sức khỏe tinh thần thực hiện. Bạn không cần phải mắc bệnh tâm lý mới được tư vấn. Đội ngũ của chúng tôi ở đây để giúp bạn phát triển tốt nhất. Đặt hẹn trực tuyến hoặc gọi 9244 5577.
- **Trung tâm Y tế Deakin** – Các dịch vụ y tế miễn phí, dễ tiếp cận, bảo mật và toàn diện dành cho sinh viên, do các bác sĩ và y tá có chuyên môn, giàu kinh nghiệm thực hiện. Đội ngũ của chúng tôi hỗ trợ cả sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn.
- **Đường dây Hỗ trợ Sức khỏe Tinh thần Ngoài Giờ** – Nếu bạn cần hỗ trợ về mặt tinh thần vào những thời điểm dịch vụ của Trường không hoạt động, bạn có thể liên hệ Đường dây Hỗ trợ Sức khỏe Tinh thần Ngoài Giờ, hoạt động từ 5 giờ chiều đến 9 giờ sáng các ngày trong tuần, và 24 giờ mỗi ngày vào cuối tuần, ngày lễ và khi Trường đóng cửa. Gọi 1300 239 002 hoặc nhắn tin 0485 829 309.

2. Hỗ trợ tại nhà và trong cộng đồng

- Trò chuyện với người bạn tin tưởng – bạn bè, người thân, cố vấn, giảng viên, hoặc các lãnh đạo tôn giáo hay cộng đồng.
- Dành thời gian cho những hoạt động mang lại niềm vui và ý nghĩa – thể thao, nghệ thuật, âm nhạc, hoạt động tình nguyện, sinh hoạt tôn giáo hoặc văn hóa.
- Chăm sóc sức khỏe thể chất – duy trì giấc ngủ đều đặn, chế độ ăn uống cân bằng và vận động mỗi ngày.
- Tìm hiểu thêm về sức khỏe tinh thần – Deakin cung cấp nhiều tài nguyên [trực tuyến](#) bao gồm ứng dụng DeakinWELLBEING, các buổi hội thảo và sự kiện giúp bạn hiểu rõ hơn và quản lý tốt sức khỏe toàn diện của mình.

Quyền riêng tư của bạn rất quan trọng

Tất cả các dịch vụ tư vấn và hỗ trợ sức khỏe tinh thần tại Deakin đều riêng tư và bảo mật. Điều này có nghĩa là mọi điều bạn chia sẻ sẽ không được tiết lộ cho bất kỳ ai, kể cả nhà trường hoặc phụ huynh nếu không có sự đồng ý của bạn, trừ khi có nguy cơ nghiêm trọng đối với sự an toàn của bạn hoặc của người khác.

Tìm hiểu thêm và nhận hỗ trợ:

- **Liên hệ Dịch vụ Sức khỏe và Phúc lợi Deakin:** deakin.edu.au/hwb
- **Đường dây Hỗ trợ Sức khỏe Tinh thần Ngoài Giờ:** Gọi 1300 239 002 hoặc nhắn tin 0485 829 309

Thông tin hỗ trợ khẩn cấp và khủng hoảng:

- **Dịch vụ khẩn cấp và khủng hoảng** – 000
- **Lifeline** – 13 11 14
- **Beyond Blue** – 1300 22 4636
- [SuicideLine](#) (chỉ dành cho) – 1300 651 251

deakin.edu.au/emergency-and-crisis

Translated - Vietnamese