ការថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កូនអ្នក

ការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយារបស់កូនអ្នក គឺជាផ្នែកធម្មតានៃការធំលូតលាស់។ ខណៈពេលដែលអ្នកស្គាល់កូនរបស់អ្នកច្បាស់ជាងអ្នកផ្សេងទៀត ជួនកាល វាក៏អាចពិបាកក្នុងការដឹងពីភាពខុសគ្នារវាងអាកប្បកិរិយាធម្មតា និងការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលអាចកើតមានដែរ។ គ្មាននរណាម្នាក់រំពឹងថាអ្នកនឹងទៅជា អ្នកជំនាញខាងសុខភាពផ្លូវចិត្តនោះទេ ប៉ុន្តែមានកិច្ចការខ្លះៗដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីជួយផ្គត់ផ្គង់កូនរបស់អ្នក។

ការកត់សម្គាល់អំពីការផ្លាស់ប្តូរ

អាចមានការផ្លាស់ប្តូរក្នុងអារម្មណ៍ អាកប្បកិរិយា និងការគិតរបស់កូនអ្នកដែលបង្ហាញថាពួកគេអាចត្រូវការជំនួយបន្ថែម។ អ្នកអាចកត់សម្គាល់៖

* ការមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ការថប់បារម្ភ និងទុក្ខព្រួយ និង/ឬការផ្ទុះកំហឹង
* ការដកខ្លួនចេញមិត្តភក្តិ ក្រុមគ្រួសារ និងសកម្មភាព និង/ឬមានថាមពលទាប
* លំបាកក្នុងការគេង និង/ឬការផ្លាស់ប្តូរចំណង់បរិភោគអាហារ
* បញ្ហាក្នុងការប្រមូលផ្តុំអារម្មណ៍
* គំនិតអវិជ្ជមានដែលចេះតែនៅវិលវល់
* ការផ្លាស់ប្តូរផ្សេងទៀតនៅក្នុងអាកប្បកិរិយា - មានអារម្មណ៍រំជួល ចិត្ត ឬការមួម៉ៅខ្លាំង ចំពោះកុមារវ័យក្មេង។

Headspace ផ្តល់នូវបញ្ជីទូលំទូលាយនៃកិច្ចការដែលអ្នកអាចកត់សម្គាល់អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កូនអ្នក។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល៖ [របៀបនិយាយជាមួយកូនរបស់អ្នកអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត](https://headspace.org.au/dads/)។

កិច្ចការខ្លះទៀតដែលគួរគិតពិចារណាគឺ៖

* តើអារម្មណ៍រំជួលចិត្ត និងអាកប្បកិរិយាមានរយៈពេលប៉ុន្មាន? ប្រសិនបើវាមានរយៈពេលយូរជាងពីរសប្តាហ៍ វាប្រហែលជាដល់ពេលត្រូវស្វែងរកជំនួយហើយ។
* តើអារម្មណ៍ខ្លាំងក្លាប៉ុណ្ណាដែរ? តើវាមានគ្រប់ពេល ឬមានបាត់ៗ?
* តើអារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយាមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់កិច្ចការសាលា សុខភាពរាងកាយ ទំនាក់ទំនង និងការរីករាយនឹងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់កូនអ្នក?

និយាយជាមួយកូនរបស់អ្នក

វាអាចពិបាកក្នុងការនិយាយអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ពេលខ្លះ យើងបារម្ភថាវាអាចធ្វើឱ្យពិបាកចិត្ត ឬយើងបារម្ភថាយើងអាចធ្វើឱ្យរឿងនោះរឹតកាន់តែមិនល្អ។

មិនមានវិធីល្អឥតខ្ចោះណាមួយដើម្បីចាប់ផ្តើមការសន្ទនាទេ។ អ្វីដែលអ្នកនិយាយ នឹងអាស្រ័យលើអាយុរបស់កូនអ្នក និងការយល់ដឹងរបស់ពួកគេ។ សូមព្យាយាមប្រើ សេចក្តីថ្លែង “ខ្ញុំ”ដូចខាងក្រោម៖

* ខ្ញុំបានកត់សម្គាល់ថា អ្នកហាក់ដូចជាមានអ្វីៗជាច្រើនក្នុងគំនិតរបស់អ្នកនៅពេលថ្មីៗនេះ។ ខ្ញុំរីករាយក្នុងការនិយាយ ឬស្តាប់ ហើយចាំមើលថាតើខ្ញុំអាចជួយ បានទេ។
* វាហាក់ដូចជាអ្នក [មិនមែនជារូបអ្នកពិតទេនៅពេលថ្មីៗនេះ/មានអារម្មណ៍ឡើងចុះៗ] តើអ្វីៗមានដំណើរការយ៉ាងម៉េចដែរ?
* អ្នកហាក់ដូចជា [រសាប់រសល់/ទុក្ខព្រួយ] តើមានអ្វីកំពុងកើតឡើងដល់ឯង? យើងអាចគិតគូអំពីរឿងនេះជាមួយគ្នាបាន។
* វាមិនអីទេបើអ្នកមិនចង់និយាយជាមួយខ្ញុំ អ្នកអាចនិយាយជាមួយ [មនុស្សពេញវ័យដែលបានស្គាល់/ជឿទុកចិត្តបាន]។ ខ្ញុំនឹងបន្តប្រាប់អ្នកឱ្យដឹងថាខ្ញុំ ស្រឡាញ់អ្នក ហើយខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភអំពីអ្នក។

ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកបើកចំហចំពោះអ្នក៖

* ចូរធ្វើឱ្យពួកគេមានការទុកចិត្ដឡើងវិញ ថាអ្វីៗនឹងមិនអីទេ ហើយថាអ្នករីករាយដែលពួកគេនិយាយជាមួយអ្នក
* ទទួលស្គាល់ថាការនិយាយអំពីគំនិតផ្ទាល់ខ្លួន និងអារម្មណ៍អាចជាការពិបាក
* សួរថាតើពួកគេត្រូវការអ្វីពីអ្នក (ទោះបីជាពួកគេអាចមិនដឹងពីអ្វីដែលពួកគេត្រូវការក៏ដោយ)
* ផ្តល់ជំនួយសម្រាប់ពួកគេដើម្បីស្វែងរកព័ត៌មាន និងការគាំទ្រ។ សម្រាប់ដំបូន្មានដ៏មានប្រយោជន៍បន្ថែម ស្តីពីការនិយាយជាមួយកូនរបស់អ្នក សូមមើល៖
* Raising Children Network (បណ្តាញចិញ្ចឹមបីបាច់កូន)៖   
  [តើខ្ញុំអាចនិយាយអំពីអ្វីខ្លះដើម្បីចាប់ផ្តើមការសន្ទនាជាមួយកូនវ័យក្មេងរបស់ខ្ញុំ អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ?](https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression)
* Safe Minds (គំនិតសុវតិ្ថភាព)៖ [សន្លឹកសាកសួរដំបូន្មានដ៏មានប្រយោជន៍សម្រាប់គ្រួសារ](https://deecd.tech-savvy.com.au/pluginfile.php/419/mod_resource/content/6/Inquire%20Tip%20Sheet%20%28for%20families%29.pdf)
* Reach Out (ឈោងចាប់)៖ [របៀបទទួលបានការសន្ទនាដ៏ល្អអស្ចារ្យ](https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/things-to-try-coping-skills-and-resilience/how-to-have-a-great-conversation)

ទទួលបានការគាំទ្រ

ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កូនអ្នក សូមចាប់ផ្តើមនិយាយជាមួយសាលារៀនរបស់កូនអ្នក។ ពួកគេអាចជួយអ្នកឱ្យទទួលបានការគាំទ្រជា ច្រើនដែលផ្តល់ជូនដោយក្រសួងអប់រំ និងបណ្តុះបណ្តាល។

សម្រាប់អ្នក - សេវាកម្ម ព័ត៌មាន និងឧបករណ៍

ក៏មានសេវាកម្ម ព័ត៌មាន និងឧបករណ៍ទាំងឡាយដែលអ្នកអាចទទួលបានផងដែរ ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការសម្រេចចិត្តថាតើកូនរបស់អ្នកត្រូវការការគាំទ្រច្រើន ឬក៏អត់។

សេវាកម្ម

* [Parentline (ខ្សែទូរស័ព្ទសម្រាប់ឪពុកម្តាយ)៖](https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx) 13 22 89 គឺជាសេវាកម្មតាមទូរស័ព្ទដែលរក្សាភាពអនាមិក និងការសម្ងាត់សម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកមើលថែកុមារចាប់ពីកំណើត ដល់អាយុ១៨ឆ្នាំ។
* [Lifeline (ខ្សែទូរស័ព្ទសង្រ្គោះជីវិត)](http://www.lifeline.org.au/)៖13 11 14 - យុទ្ធសាស្រ្តគាំទ្រក្នុងពេលមានវិបត្តិ និងបង្ការការធ្វើអត្តឃាត ដំណើរការ២៤ម៉ោង។
* [Beyond Blue:](http://www.beyondblue.org.au/) 1300 22 46 36 - ការពិគ្រោះយោបល់ម្នាក់ទល់ម្នាក់ជាសម្ងាត់ និងឧបករណ៍ ហើយនិងធនធានដើម្បីថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្ត របស់អ្នក។

ព័ត៌មាន

* [កញ្ចប់ឧបករណ៍សុខភាពផ្លូវចិត្ត](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/mentalhealthtoolkit.aspx)របស់ក្រសួង
* [សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមានភាពសម្រាប់កុមារ](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/0-8-years-mental-health-and-wellbeing) របស់អង្គការ Raising Children (ការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន) (សមរម្យសម្រាប់អាយុ០-៨ឆ្នាំ) និង[សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពសម្រាប់យុវវ័យ](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/teen-mental-health-and-wellbeing)
* [សម្រាប់មិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ](https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/) របស់អង្គការ Headspace - រួមមានព័ត៌មានអំពីរបៀបដើម្បីគាំទ្រសមាជិកគ្រួសារ ដំបូន្មានដ៏មានប្រយោជន៍សម្រាប់ផ្នត់ គំនិតដែលមានសុខភាពល្អ ការយល់ដឹងអំពីមនុស្សវ័យជំទង់ និងរបៀបចាប់ផ្តើមការសន្ទនា។
* [មាតិកាជួយខ្លួនឯងសម្រាប់ឪពុកម្តាយរបស់អង្គការ Reachout](https://parents.au.reachout.com/self-help-content) - ផ្តល់ជូនដំបូន្មាន និងធនធានដើម្បីជួយកូនរបស់អ្នកដែលមានក្តីបារម្ភអំពីសុខភាព ផ្លូវចិត្ត បញ្ហាប្រចាំថ្ងៃ សុខុមាលភាព ការតភ្ជាប់ និងការប្រាស្រ័យទាក់ទង។
* [វិទ្យាស្ថាន Black Dog](https://www.blackdoginstitute.org.au/getting-help) - ឧបករណ៍ដោយខ្លួនឯង និងកម្មវិធីដំបូន្មានអំពីពេលវេលា និងកន្លែងដើម្បីស្វែងរកជំនួយ ព័ត៌មានអំពីស្ថានភាព សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងក្រុមគាំទ្រ។

ឧបករណ៍

[បញ្ជីត្រួតពិនិត្យសុខភាពផ្លូវចិត្តកុមារ](https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist)របស់អង្គការ Beyond Blue (សមរម្យសម្រាប់អាយុ៤-១៦ឆ្នាំ)។ បញ្ជីនេះសួរសំណួរអំពីរបៀបដែលកូនរបស់អ្នក កំពុងគិត អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយា។ វាអាចជួយអ្នកក្នុងការសម្រេចថាតើកូនរបស់អ្នកត្រូវការការគាំទ្រពីអ្នកវិជ្ជាជីវៈឬក៏អត់។ បញ្ជីត្រួតពិនិត្យគឺរក្សាការសម្ងាត់។

សម្រាប់កូនរបស់អ្នក - សេវាកម្ម និងព័ត៌មាន

ក៏ដូចជាការគាំទ្រពីសាលារៀនរបស់កូនអ្នក និងវេជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំគ្រួសារដែរ មានសេវាកម្មជាច្រើនដែលកូនរបស់អ្នកអាចទទួលបានពីផ្ទះ៖

* [ការពិគ្រោះយោបល់ម្នាក់ទល់ម្នាក់ដោយឥតគិតថ្លៃ](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/headspace-counselling-secondary.aspx) - ភាពជាដៃគូរបស់ក្រសួងជាមួយអង្គការ headspace អនុញ្ញាតឱ្យសិស្សសាលាមធ្យមសិក្សា នៃសាលារៀនរដ្ឋក្នុងរដ្ឋវិចថូរៀ ទទួលបានសេវាកម្មពិគ្រោះយោបល់តាមទូរស័ព្ទ។
* [Kids Helpline (ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយកុមារ)](http://www.kidshelp.com.au/)៖ 1800 551 800 - សេវាកម្មពិគ្រោះយោបល់តាមទូរស័ព្ទ និងអនឡាញឥតគិតថ្លៃ ឯកជន ហើយរក្សា ការសម្ងាត់ ដំណើរការ២៤ម៉ោង/៧ថ្ងៃ សម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងអាយុពី៥ឆ្នាំ ទៅ២៥ឆ្នាំ។
* [headspace:](https://headspace.org.au/) 1800 650 890 - សេវាកម្មគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត តាមអនឡាញ និងទូរស័ព្ទសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងដែលមានអាយុពី១២-២៥ឆ្នាំ។
* [ReachOut](https://au.reachout.com/) - ជាអង្គការសុខភាពផ្លូវចិត្តតាមអនឡាញសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង និងឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ។ សេវាកម្មនេះផ្តល់ជូនការគាំទ្រជាក់ស្តែង ឧបករណ៍ និងជំនួយ ដើម្បីជួយមនុស្សវ័យក្មេងឱ្យឆ្លងកាត់អ្វីៗគ្រប់យ៉ាងពីបញ្ហាប្រចាំថ្ងៃ រហូតដល់គ្រាលំបាក។

ក្នុងគ្រាអាសន្ន

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាកូនរបស់អ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ជាបន្ទាន់ សូមហៅទូរស័ព្ទលេខ 000 ឬនាំកូនរបស់អ្នកទៅមន្ទីរពេទ្យផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់។