

ការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយារបស់កូនអ្នក គឺជាផ្នែកធម្មតា នៃការធ្វើការស្វែងរក។

ខណៈពេលដែលអ្នកស្គាល់កូនរបស់អ្នក ច្បាស់ជាងនរណាម្នាក់ទៀត ក្តី ពេលខ្លះវាក៏អាចពិបាកក្នុងការដឹងពីភាពខុសគ្នារវាងអាកប្បកិរិយា ធម្មតា និងការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលអាចកើតមានដែរ។ គ្មាននរណាម្នាក់រំពឹងថា អ្នកនឹងទៅជាអ្នកជំនាញខាងសុខភាពផ្លូវចិត្ត នោះទេ ក៏ប៉ុន្តែមានកិច្ចការខ្លះៗដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីជួយផ្គត់ផ្គង់ កូនរបស់អ្នក។

ការកត់សម្គាល់អំពីការផ្លាស់ប្តូរ

អាចមានការផ្លាស់ប្តូរក្នុងអារម្មណ៍ អាកប្បកិរិយា និងការគិតរបស់កូន អ្នកដែលបង្ហាញថាពួកគេអាចត្រូវការជំនួយបន្ថែម។ អ្នកអាចកត់ សម្គាល់៖

- ការមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ការចាប់បារម្ភ និងទុក្ខព្រួយ និង/ឬការផ្ទុះកំហឹង
- ការដកខ្លួនចេញមិត្តភក្តិ ក្រុមគ្រួសារ និងសកម្មភាព និង/ឬមានថាមពលទាប
- លំបាកក្នុងការគេង និង/ឬការផ្លាស់ប្តូរចំណង់បរិភោគអាហារ
- បញ្ហាក្នុងការប្រមូលផ្តុំអារម្មណ៍
- គំនិតអវិជ្ជមានដែលចេះតែនៅរំលង
- ការផ្លាស់ប្តូរផ្សេងទៀតនៅក្នុងអាកប្បកិរិយា - មានអារម្មណ៍ជួល ចិត្ត ឬការម្សៅខ្លាំង ចំពោះកុមារវ័យក្មេង។

Headspace ផ្តល់នូវបញ្ជីទូលំទូលាយនៃកិច្ចការដែលអ្នកអាចកត់ សម្គាល់អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កូនអ្នក។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូម មើល៖ [របៀបនិយាយជាមួយកូនរបស់អ្នកអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត](#)។

កិច្ចការខ្លះទៀតដែលគួរគិតពិចារណាគឺ៖

- តើអារម្មណ៍ជួលចិត្ត និងអាកប្បកិរិយាមានរយៈពេលប៉ុន្មាន? ប្រសិនបើមានរយៈពេលយូរជាងពីរសប្តាហ៍ វាប្រហែលជាដល់ ពេលដែលត្រូវស្វែងរកជំនួយហើយ។
- តើអារម្មណ៍ខ្លាំងក្លាប៉ុណ្ណាដែរ? តើវាមានគ្រប់ពេល ឬមានបាត់ៗ?
- តើអារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយាមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់កិច្ចការ សាលា សុខភាពរាងកាយ ទំនាក់ទំនង និងការរីករាយនឹង សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់កូនអ្នក?

និយាយជាមួយកូនរបស់អ្នក

វាអាចពិបាកក្នុងការនិយាយអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ពេលខ្លះ យើងបារម្ភ ថាវាអាចធ្វើឱ្យពិបាកចិត្ត ឬយើងបារម្ភថាយើងអាចធ្វើឱ្យរឿងនោះរឹត កាន់តែមិនល្អ។

មិនមានវិធីល្អឥតខ្ចោះណាមួយ ដើម្បីចាប់ផ្តើមការសន្ទនាទេ។ អ្វីដែល អ្នកនិយាយ នឹងអាស្រ័យលើអាយុរបស់កូនអ្នក និងការយល់ដឹងរបស់ ពួកគេ។ សូមព្យាយាមប្រើសេចក្តីថ្លែង “ខ្ញុំ” ដូចខាងក្រោម៖

- ខ្ញុំបានកត់សម្គាល់ថា អ្នកហាក់ដូចជាមានអ្វីៗជាច្រើនក្នុងគំនិត របស់អ្នកនៅពេលថ្មីៗនេះ។ ខ្ញុំរីករាយក្នុងការនិយាយ ឬស្តាប់ ហើយចាំមើលថាតើខ្ញុំអាចជួយបានទេ។
- វាហាក់ដូចជាអ្នក [មិនមែនជាបុរសអ្នកពិតទេនៅពេលថ្មីៗនេះ/មាន អារម្មណ៍ឡើងចុះៗ] តើអ្វីៗមានដំណើរការយ៉ាងម៉េចដែរ?
- អ្នកហាក់ដូចជា [ស្រាប់សេស/ទុក្ខព្រួយ] តើមានអ្វីកំពុងកើតឡើង ដល់ឯង? យើងអាចគិតគូរអំពីរឿងនេះជាមួយគ្នាបាន។
- វាមិនអីទេបើអ្នកមិនចង់និយាយជាមួយខ្ញុំ អ្នកអាចនិយាយជាមួយ [មនុស្សពេញវ័យដែលបានស្គាល់/ជឿទុកចិត្តបាន]។ ខ្ញុំនឹងបន្ត ប្រាប់អ្នកឱ្យដឹងថាខ្ញុំស្រឡាញ់អ្នក ហើយខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភអំពី អ្នក។

ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកបើកចំហចំពោះអ្នក៖

- ចូរធ្វើឱ្យពួកគេមានការទុកចិត្តឡើងវិញ ថាអ្វីៗនឹងមិនអីទេ ហើយថាអ្នករីករាយដែលពួកគេនិយាយជាមួយអ្នក
- ទទួលស្គាល់ថាការនិយាយអំពីគំនិតផ្ទាល់ខ្លួន និងអារម្មណ៍ អាចជាការពិបាក
- សួរថាតើពួកគេត្រូវការអ្វីពីអ្នក (ទោះបីជាពួកគេអាចមិនដឹង ពីអ្វីដែលពួកគេត្រូវការក៏ដោយ)
- ផ្តល់ជំនួយសម្រាប់ពួកគេដើម្បីស្វែងរកព័ត៌មាន និងការគាំទ្រ។

សម្រាប់ជំនួយដ៏មានប្រយោជន៍បន្ថែម ស្តីពីការនិយាយជាមួយ កូនរបស់អ្នក សូមមើល៖

- **Raising Children Network (បណ្តាញចិញ្ចឹមបីបាច់កូន)៖** [តើខ្ញុំអាចនិយាយអំពីអ្វីខ្លះដើម្បីចាប់ផ្តើមការសន្ទនាជាមួយ កូនវ័យក្មេងរបស់ខ្ញុំ អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ?](#)
- **Safe Minds (គំនិតសុវត្ថិភាព)៖** [សន្លឹកសាកសួរដំបូន្មាន ដ៏មានប្រយោជន៍សម្រាប់គ្រួសារ](#)
- **Reach Out (ឈោងចាប់)៖** [របៀបទទួលបានការសន្ទនា ដ៏ល្អអស្ចារ្យ](#)



ទទួលបានការគាំទ្រ

ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កូនអ្នក សូមចាប់ផ្តើមនិយាយជាមួយសាលារៀនរបស់កូនអ្នក។ ពួកគេអាចជួយអ្នកឱ្យទទួលបានការគាំទ្រជាច្រើន ដែលផ្តល់ជូនដោយក្រសួងអប់រំ និងបណ្តុះបណ្តាល។

សម្រាប់អ្នក - សេវាកម្ម ព័ត៌មាន និងឧបករណ៍

ក៏មានសេវាកម្ម ព័ត៌មាន និងឧបករណ៍ទាំងឡាយដែលអ្នកអាចទទួលបានផងដែរ ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការសម្រេចចិត្តថាតើកូនរបស់អ្នកត្រូវការការគាំទ្រច្រើនឬក៏អត់។

សេវាកម្ម

- [Parentline \(ខ្សែទូរស័ព្ទសម្រាប់ឪពុកម្តាយ\)](#)៖ 13 22 89 គឺជាសេវាកម្មតាមទូរស័ព្ទដែលរក្សាភាពអនាមិក និងការសម្ងាត់សម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកមើលថែកុមារចាប់ពីកំណើតដល់អាយុ១៨ឆ្នាំ។
- [Lifeline \(ខ្សែទូរស័ព្ទសង្គ្រោះជីវិត\)](#)៖ 13 11 14 - យុទ្ធសាស្ត្រគាំទ្រក្នុងពេលមានវិបត្តិ និងបង្ការការធ្វើអត្តឃាត ដំណើរការ២៤ម៉ោង។
- [Beyond Blue](#): 1300 22 46 36 - ការពិគ្រោះយោបល់ម្នាក់ទល់ម្នាក់ជាសម្ងាត់ និងឧបករណ៍ ហើយនិងធនធានដើម្បីបែកសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។

ព័ត៌មាន

- [កញ្ចប់ឧបករណ៍សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ក្រសួង](#)
- [សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពសម្រាប់កុមារ](#) របស់អង្គការ Raising Children (ការពិព្រឹត្តិប័ណ្ណចក្ខុ) (សមរម្យសម្រាប់អាយុ០-៨ឆ្នាំ) និង [សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពសម្រាប់យុវវ័យ](#)
- [សម្រាប់មិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ](#) របស់អង្គការ Headspace - រួមមានព័ត៌មានអំពីរបៀបដើម្បីគាំទ្រសមាជិកគ្រួសារ ដំបូន្មានដ៏មានប្រយោជន៍សម្រាប់ផ្គត់ផ្គង់ដែលមានសុខភាពល្អ ការយល់ដឹងអំពីមនុស្សវ័យជំទង់ និងរបៀបចាប់ផ្តើមការសន្ទនា។
- [មាតិកាជួយខ្លួនឯងសម្រាប់ឪពុកម្តាយ របស់អង្គការ Reachout](#) - ផ្តល់ជូនដំបូន្មាន និងធនធានដើម្បីជួយកូនរបស់អ្នកដែលមានក្តីបារម្ភអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត បញ្ហាប្រចាំថ្ងៃ សុខុមាលភាព ការតភ្ជាប់ និងការប្រាស្រ័យទាក់ទង។
- [វិទ្យាស្ថាន Black Dog](#) - ឧបករណ៍ដោយខ្លួនឯង និងកម្មវិធីដំបូន្មានអំពីពេលវេលា និងកន្លែងដើម្បីស្វែងរកជំនួយ ព័ត៌មានអំពីស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងក្រុមគាំទ្រ។

ឧបករណ៍

[បញ្ជីគ្រូពិនិត្យសុខភាពផ្លូវចិត្តកុមារ](#) របស់អង្គការ Beyond Blue (សមរម្យសម្រាប់អាយុ៤-១៦ឆ្នាំ)។ បញ្ជីនេះសួរសំណួរអំពីរបៀបដែលកូនរបស់អ្នកកំពុងគិត អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយា។ វាអាចជួយអ្នកក្នុងការសម្រេចថាតើកូនរបស់អ្នកត្រូវការការគាំទ្រពីអ្នកវិជ្ជាជីវៈឬក៏អត់។ បញ្ជីគ្រូពិនិត្យគឺរក្សាការសម្ងាត់។

សម្រាប់កូនរបស់អ្នក - សេវាកម្ម និងព័ត៌មាន

ក៏ដូចជាការគាំទ្រពីសាលារៀនរបស់កូនអ្នក និងវេជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំគ្រួសារដែរ មានសេវាកម្មជាច្រើនដែលកូនរបស់អ្នកអាចទទួលបានពីផ្ទះ៖

- [ការពិគ្រោះយោបល់ម្នាក់ទល់ម្នាក់ដោយឥតគិតថ្លៃ](#) - ភាពជាដៃគូរបស់ក្រសួងជាមួយអង្គការ headspace អនុញ្ញាតឱ្យសិស្សសាលាមធ្យមសិក្សានៃសាលារៀនរដ្ឋក្នុងរដ្ឋវិចិត្រីទទួលបានសេវាកម្មពិគ្រោះយោបល់តាមទូរស័ព្ទ។
- [Kids Helpline \(ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយកុមារ\)](#)៖ 1800 551 800 - សេវាកម្មពិគ្រោះយោបល់តាមទូរស័ព្ទ និងអនឡាញឥតគិតថ្លៃ ឯកជន ហើយរក្សាការសម្ងាត់ ដំណើរការ២៤ម៉ោង/៧ថ្ងៃ សម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងអាយុពី៥ឆ្នាំ ទៅ២៥ឆ្នាំ។
- [headspace](#): 1800 650 890 - សេវាកម្មគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត តាមអនឡាញ និងទូរស័ព្ទសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងដែលមានអាយុពី១២-២៥ឆ្នាំ។
- [ReachOut](#) - ជាអង្គការសុខភាពផ្លូវចិត្តតាមអនឡាញសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង និងឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ។ សេវាកម្មនេះផ្តល់ជូនការគាំទ្រជាក់ស្តែង ឧបករណ៍ និងជំនួយ ដើម្បីជួយមនុស្សវ័យក្មេងឱ្យឆ្លងកាត់អ្វីៗគ្រប់យ៉ាងពីបញ្ហាប្រចាំថ្ងៃ រហូតដល់គ្រាលំបាក។

ក្នុងគ្រាអាសន្ន

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាកូនរបស់អ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ជាបន្ទាន់ សូមហៅទូរស័ព្ទលេខ ០០០ ឬនាំកូនរបស់អ្នកទៅមន្ទីរពេទ្យផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់។

