**ንኣእምሮኣዊ ጥዕና ውሉድካ ምክንኻን**

## ኣብ ስምዒትን ጠባይን ውሉድካ ዝርአ ለውጥታት ንቡር ክፋል ዕቤት ቈልዑ እዩ። ንውሉድካ ካብ ዝዀነ ሰብ ንላዕሊ ትፈልጦ እኳ እንተ ዀንካ፡ ሓድሓደ ግዜ ግና ኣብ መንጎ ንቡር ዝዀነ ናይ ባህርይ ለውጥታትን ኣብ መንጎ ናይ ኣእምሮ ጸገም ክኸውን ዝኽእል ነገራትን ዘሎ ፍልልይ ምፍላጥ ኣሸጋሪ ክኸውን ይኽእል እዩ። ብዛዕባ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ብዙሕ ፍልጠት ዘለዎ ኽትከውን ትጽቢት ዝገብረልካ ሰብ እኳ እንተ ዘየለ፡ ንዉሉድካ ንምሕጋዝ ኽትገብሮ ዘሎካ ነገራት ግና ኣሎ።

**ለውጥታት ምስትብሃል**

ውሉድካ ተወሳኺ ሓገዝ ከም ዘድልዮ ዘርእየካ ለውጥታት ኣብ ስምዒታቱ፡ ባህርያቱ፡ ከምኡ እውን ኣተሓሳስባኡ ይገብር ይኸውን። እዚ ዝስዕብ ነገራት ተስተብህል ትኸውን፦

* ናይ ፍርሂ ስምዒት፡ ጭንቀት፡ ጓሂ፡ ወይ ምቝጣዕ
* ካብ ፈተውቲ፡ ስድራ ቤት፡ ከምኡ እውን ንጥፈታት ምግላል፡ ወይ ስልቹው ምዃን
* ስእነት ድቃስ፡ ወይ ምዕጻው ሸውሃት
* ከተኵር ዘይምኽኣል
* ዘየቋርጽ ኣሉታዊ ሓሳባት
* ኣብ ባህርያት ዝርአ ካልእ ለውጥታት - ኣብ ንኣሽቱ ቘልዑ ዝርአ ዝያዳ ስምዒታዊ ምዃን ወይ ጻርጻር ምባል።

Headspace ኣብ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ውሉድካ ከተስተብህለሉ እትኽእል ነገራት ብዝርዝር የቕርብ እዩ። ንዝያዳ ሓበሬታ፡ ኣብዚ ርአ፦ [ንውሉድካ ብዛዕባ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ብኸመይ ክትዛረቦ ኸም እትኽእል።](https://headspace.org.au/dads/)

ካልእ ክትሓስበሉ ዘሎካ ነገራት፦

* እቲ ስምዒታትን ጠባይን ንኽንደይ ግዜ ቐጺሉ፧ ንልዕሊ ኽልተ ሰሙን እንተ ቐጺሉ፡ ሓገዝ ክትሓትተሉ ዘድልየካ እዋን ክኸውን እዩ።
* እቲ ስምዒታት ክሳዕ ክንደይ ሓያል እዩ፧ ኵሉ ሳዕ ዘሎ ድዩ፡ ወይስ ኣታውን ወጻእን እዩ፧
* እቲ ስምዒታትን ጠባይን ንውሉድኩም ኣብ ዕዮ ቤት ትምህርቱ፡ ኣብ ኣካላዊ ጥዕናኡ፡ ምስ ሰብ ኣብ ዘለዎ ርክብ፡ ከምኡ እውን ኣብ መዓልታዊ ንጥፈታቱ ኣብ ዘለዎ ሓጐስ ክሳዕ ክንደይ ጸልይዎ፧

**ንውሉድካ ኣዛርቦ**

ብዛዕባ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ምዝራብ ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ። ሓድሓደ ግዜ ብዛዕባኡ ምዝራብ ንውሉድኩም ከየሕርቖ ወይ እውን ነቲ ጸገም መሊስኩም ከይተጋድድዎ ትጭነቑ ትዀኑ።

ዝርርብ ክትጅምረሉ እትኽእል ፍጹም መገዲ የለን። እቲ እትብልዎ ነገር ኣብ ዕድመ እቲ ውሉድኩምን ኣብቲ ዘለዎ ርድኢትን ዝምርኰስ እዩ። “ኣነ” ዘስምዕ ኣዘራርባ ክትጥቀሙ ፈትኑ፣ ንኣብነት፦

* ለንቀነ ብዙሕ ዘተሓሳስበካ ነገር ከም ዘለካ ኣስተብሂለ። ብዛዕባኡ ምሳኻ ኽዛረብ ወይ ክሰምዓካ ሕጉስ እየ፣ ክሕግዘካ ዝኽእል እንተ ዀይነ ኸኣ እፍትን።
* ለንቀነ [ኣብ ጠባይካ ለውጢ ተርኢ ኣለኻ / ሸገርገር ትብል ኣለኻ]፡ ኵሉ ደሓን ድዩ፧
* [እተጨነቕካ/ዝጐሃኻ] ትመስል ኣለኻ፡ እንታይዶ የጋጥመካ ኣሎ እዩ፧ ብሓባር ኴንና ኽንፈትሖ ንኽእል ኢና።
* ምሳይ ብዛዕባኡ ኽትዘራረብ እንተ ዘይደሊኻ፡ ጸገም የለን፣ ምስ [ዝእመን እኹል ሰብ] ክትዘራረብ ትኽእል ኢኻ። ከም ዘፍቅረካን ብዛዕባኻ ኸም ዝሓልን ግና ብቐጻሊ ኽገልጸልካ እየ።

ውሉድካ ልቡ እንተ ኸፊቱልካ፦

* ኩሉ ነገር ደሓን ከም ዝኸውን ኣረጋግጸሉ፣ ስለ እተዛረበካ ሕጉስ ከም ዝዀንካ ድማ ንገሮ።
* ብዛዕባ ሓሳባትካን ስምዒታትካን ምዝራብ ከቢድ ክኸውን ከም ዝኽእል ይርድኣካ ምዃኑ ግለጸሉ።
* ካባኻ እንታይ ከም ዝደሊ ሕተቶ (ዋላ እኳ እንታይ ከም ዝደሊ ዘይፈልጥ ክኸውን ዝኽእል እንተ ዀነ)
* ሓበሬታን ደገፍን ንምርካብ ክትሕግዞ ኸም እትኽእል ሓብሮ። ብዛዕባ ንውሉድካ ምዝራብ ዝያዳ ምኽሪ እንተ ደሊኻ፡ ኣብዚ ርአ፦
* **Raising Children Network:** [ምስ መንእሰይ ዝዀነ ውሉደይ ዝርርብ ንምጅማር እንታይ ክብል እኽእል፧](https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression)
* **Safe Minds:** [ንስድራ ቤታት ዝኸውን ምኽሪ ዘለዎ ዓንቀጽ ሕተት](https://deecd.tech-savvy.com.au/pluginfile.php/419/mod_resource/content/6/Inquire%20Tip%20Sheet%20%28for%20families%29.pdf)
* **Reach Out:** [ጽቡቕ ዝርርብ ብኸመይ ትገብር፧](https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/things-to-try-coping-skills-and-resilience/how-to-have-a-great-conversation)

**ሓገዝ ርኸብ**

ብዛዕባ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ውሉድካ ዘሻቕለካ ነገር እንተ ኣልዩ፡ ፈለማ ምስ ቤት ትምህርቲ ውሉድካ ተዘራረብ። Department of Education and Training ንዝህቦ ብዙሕ ደገፋት ክትረኽቦ ኽሕግዙኻ ይኽእሉ እዮም።

**ንዓኻ – ኣገልግሎታትን ሓበሬታን ናውትን**

ውሉድካ ዝያዳ ሓገዝ ዘድልዮ እንተ ዀይኑ ኽትውስን ዝሕግዘካ ንስኻ ኽተረኽቦ እትኽእል ኣገልግሎታትን ሓበሬታን ናውትን ኣሎ።

**ኣገልግሎታት**

* [Parentline:](https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx) 13 22 89 – ካብ ናጽላታት ክሳዕ 18 ዓመት ዝዕድሚኦም ቈልዑ ንዘለዉዎም ወለድን ኣለይቲ ቘልዑን ዝኸውን እተፈላለየን ስቱርን ዝዀነ ኣገልግሎት ተሌፎን።
* [Lifeline:](https://www.lifeline.org.au/) 13 11 14 – ን24 ሰዓት ዝሰርሕ ሕማቕ ኩነታት ንዘጋጠሞም ዝድግፍን ሜላታት ምክልኻል ርእሰ-ቕትለት ዘቕርብን ኣገልግሎት ተሌፎን።
* [Beyond Blue:](https://www.beyondblue.org.au/) 1300 22 46 36 – ንኣእምሮኣዊ ጥዕናኻ ኽትከናኸን ዝሕግዝ ሓደ ንሓደ ዄንካ ዝውሃብ ምኽርን ናውትን ሓበሬታን ዘቕርብ ስቱር ኣገልግሎት ተሌፎን።

**ሓበሬታ**

* ናይዚ ኽፍሊ ትምህርቲ ናውቲ፡ [ናውቲ ኣእምሮኣዊ ጥዕና](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/mentalhealthtoolkit.aspx)
* ኣእምሮኣዊ ጥዕና ቈልዑ ምምዕባል፡ [ኣእምሮኣውን ኵለንተናውን ጥዕና ቈልዑ](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/0-8-years-mental-health-and-wellbeing) (ካብ 0 - 8 ዓመት ንዝዕድሚኦም ቈልዑ) ከምኡ እውን [ናውቲ ኣእምሮኣዊ ጥዕና](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/teen-mental-health-and-wellbeing)
* ናይ Headspace፡ [ንፈተውትን ንስድራ ቤትን](https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/) – ንኣባል ስድራቤት ብኸመይ ከም እትሕግዞ፡ ጥዑይ ኣእምሮ ንኽህልወካ ዝሕግዝ ምኽሪ፡ ንመንእሰያት ምርዳእ፡ ከምኡ እውን ዝርርብ ብኸመይ ትጅምር ዝኣመሰለ ሓበሬታ እውን የጠቓልል።
* [ንወለዲ ዝኸውን ባዕልኻ እትምሃረሉ ናውቲ](https://parents.au.reachout.com/self-help-content) – ንውሉድካ ኣብ ኣእምሮኣዊ ጥዕናኡ፡ ኣብ መዓልታዊ ብድሆታቱ፡ ኣብ ኩለንተናዊ ጥዕናኡ፡ ኣብ ርክባቱን ዝርርባቱን ዝሕግዘካ ምኽርን ናውትን የቕርብ።
* [Black Dog Institute](https://www.blackdoginstitute.org.au/getting-help) – ናውትን ኣፕሊኬሽንን፡ መዓስን ኣበይን ሓገዝ ከም እትረክብ ዝሕግዝ ብዛዕባ ኹነታት ጥዕና ኣእምሮን ደገፍ ዝህቡ ጕጅለታትን ዝገልጽ ሓበሬታ።

**ናውቲ**

ናይ Beyond Blue፡ [መቈጻጸሪ ዝርዝር ኣእምሮኣዊ ጥዕና ቘልዓ](https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist) (ካብ 4 - 16 ዓመት ንዝዕድሚኦም ቈልዑ)። ውሉድካ ብዛዕባ ክሓስቦ፡ ክስምዖ፡ ወይ ከርእዮ ዝቐነየ ባህርያት ይሓትት። ውሉድካ ናይ ብዓል ሞያ ሓገዝ ዘድልዮ እንተ ዀይኑ ክትውስን ክሕግዘካ ይኽእል እዩ። እዚ ብስቱር ዝተሓዝ እዩ።

**ንውሉድካ – ኣገልግሎታትን ሓበሬታን**

ኣብ ርእሲ እቲ ካብ ቤት ትምህርቲ ውሉድካ ወይ ካብ ናይ ስድራ ቤትኩም ሓኪም ዝርከብ ሓገዝ፡ ውሉድኩም ኣብ ቤቱ ኸሎ ኽረኽቦ ዝኽእል እተፈላለየ ኣገልግሎታት ኣሎ፦

* [ሓደ ንሓደ ዄንካ ዝውሃብ ምኽሪ](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/headspace-counselling-secondary.aspx) – እዚ ኽፍሊ ትምህርቲ ምስ headspace ሓቢሩ ስለ ዝዓዪ፡ ተምሃሮ ካልኣይ ደረጃ ቤት ትምህርቲ መንግስቲ ቪክቶርያ ብተሌፎን ዝውሃብ ኣገልግሎት ምኽሪ ኽረኽቡ ይኽእሉ እዮም።
* [Kids Helpline:](http://www.kidshelp.com.au/) 1800 551 800 – ካብ 5 ክሳዕ 25 ዓመት ንዝዕድሚኦም መንእሰያት ን24 ሰዓትን ን7መዓልትን ብተሌፎን ይኹን ብኢንተርነት ዝቐርብ ዘይክፈሎን፡ ብሕታውን፡ ስቱርን ኣገልግሎት ምኽሪ።
* [headspace:](https://headspace.org.au/) 1800 650 890 – ካብ 12 ክሳዕ 25 ዓመት ንዝዕድሚኦም መንእሰያት ብተሌፎን ይኹን ብኢንተርነት ዝቐርብ ደገፍ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ዝህብ ኣገልግሎት።
* [ReachOut](https://au.reachout.com/) – ንመንእሰያትን ንወለዶምን ዝኸውን ብኢንተርነት ዝርከብ ውድብ ጥዕና ኣእምሮ። መንእሰያት መዓልታዊ ንዘጋጥሞም ብድሆታትን ንዓበይቲ ጸገማትን ክሰግሩ ዝሕግዞም ግብራዊ ደገፍን ናውትን ምኽርን ይህብ።

**ኣብ ህጹጽ እዋን**

ውሉድካ ኣብ ህጹጽ ሓደጋ ዘሎ ዀይኑ እንተ ተሰሚዑካ፡ ናብ 000 ደውል፡ ወይ ንውሉድካ ናብ ሆስፒታል ናብ ክፍሊ ህጹጽ ኵነታት ውሰዶ።