

ኣብ ስምዒትን ጠባይን ውሉድካ ዝርእ ለውጥታት ንቡር ክፋል ዕቤት ቁልዑ እዩ።

ንውሉድካ ካብ ዝኹነ ሰብ ንላዕሊ ትፈልጦ እኳ እንተ ኹንካ፡ ሓድሓደ ግዜ ግና ኣብ መንጎ ንቡር ዝኹነ ናይ ባህርይ ለውጥታትን ኣብ መንጎ ናይ ኣእምሮ ጸገም ክኸውን ዝኽእል ነገራትን ዘሎ ፍልልይ ምፍላጥ ኣሸጋሪ ክኸውን ይኽእል እዩ። ብዛዕባ ኣእምሮአዊ ጥዕና ብዙሕ ፍልጠት ዘለዎ ክትከውን ትጽቢት ዝገብረልካ ሰብ እኳ እንተ ዘየለ፡ ንውሉድካ ንምሕጋዝ ክትገብር ዘሎካ ነገራት ግና ኣሎ።

**ለውጥታት ምስትብሃል**

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

- ናይ ፍርሃ ስምዒት፡ ጭንቀት፡ ጓሂ፡ ወይ ምቕጣፅ
- ካብ ፈተውቲ፡ ስድራ ቤት፡ ከምኡ እውን ንጥፊታት ምግላል፡ ወይ ስልቼው ምዃን
- ስእነት ድቃስ፡ ወይ ምዕጻው ሸውሃት
- ከተኸር ዘይምኽኣል
- ዘየቋርጽ ኣሉታዊ ሓሳባት
- ኣብ ባህርያት ዝርእ ካልእ ለውጥታት - ኣብ ንኣሸቱ ቁልዑ ዝርእ ዝያዳ ስምዒታዊ ምዃን ወይ ጸርጸር ምባል።

Headspace ኣብ ኣእምሮአዊ ጥዕና ውሉድካ ከተስተብህሎ እትኽእል ነገራት ብዝርዝር የቐርብ እዩ። ንዝያዳ ሓበሬታ፡ ኣብዚ ርእ፡- [ንውሉድካ ብዛዕባ ኣእምሮአዊ ጥዕና ብኸመይ ክትዛረብ ኸም እትኽእል።](#)

ካልእ ክትሓስቡ ዘሎካ ነገራት፡-

- እቲ ስምዒታትን ጠባይን ንኸንደይ ግዜ ቐጸሉ፡ ንልዕሊ ክልተ ሰሙን እንተ ቐጸሉ፡ ሓገዝ ክትሓትተሉ ዘድልየካ እዋን ክኸውን እዩ።
- እቲ ስምዒታት ክሳብ ክንደይ ሓያል እዩ፡ ከሉ 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 መጻልታዊ ንጥፊታቱ ኣብ ዘለዎ ሓገስ ክሳብ ክንደይ ጸልይዎ።

**ንውሉድካ ኣዛርቦ**

ብዛዕባ ኣእምሮአዊ ጥዕና ምዝራብ ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ሓድሓደ ግዜ ብዛዕባኡ ምዝራብ ንውሉድኩም ከየሕርቐ ወይ እውን ነቲ ጸገም መሊስኩም ከይተጋድድዎ ትጭነቐ ትኹኑ።

ዝርርብ ክትጅምረሉ እትኽእል ፍጹም መገዲ የለን። እቲ እትብልዎ ነገር ኣብ ዕድመ እቲ ውሉድኩምን ኣብቲ ዘለዎ ርድኢትን ዝምርኩስ እዩ። “ኣነ” ዘስምዕ ኣዘራርባ ክትጥቀሙ ፈትኑ፤ ንኣብነት፡-

- ለንቀነ ብዙሕ ዘተሓሳስባካ ነገር ከም ዘለካ ኣስተብሂል። ብዛዕባኡ ምሳኻ ኸዛረብ ወይ ክሰምዓካ ሕጉስ እዩ፡ ክሕግዝካ ዝኽእል እንተ ኹይነ ኸኣ እፍትን።
- ለንቀነ [ኣብ ጠባይካ ለውጢ ተርእ ኣለኻ / ሸገርገር ትብል ኣለኻ]፡ ከሉ ደሓን ድዩ።
- [እተጨነቐካ/ዝገሃኻ] ትመስል ኣለኻ፡ እንታይዶ የጋጥመካ ኣሎ እዩ፡ ብሓባር ኩንና ኸንፈትሖ ንኸእል ኢና።
- ምሳይ ብዛዕባኡ ክትዘራረብ እንተ ዘይደሊኻ፡ ጸገም የለን፤ ምስ [ዝእመን እኹል ሰብ] ክትዘራረብ ትኽእል ኢኻ። ከም ዘፍቅረካን ብዛዕባኻ ኸም ዝሓልን ግና ብቐጻሊ ኸገልጸልካ እዩ።

ውሉድካ ልቡ እንተ ኸፊቱልካ፡-

- ኩሉ ነገር ደሓን ከም ዝኸውን ኣረጋግጸሉ፤ ስለ እተዛረባካ ሕጉስ ከም ዝኹንካ 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 ኹነ)
  - ሓበሬታን ደገፍን ንምርካብ ክትሕግዞ ኸም እትኽእል ሓብሮ።
- ብዛዕባ ንውሉድካ ምዝራብ ዝያዳ ምኽሪ እንተ ደሊኻ፡ ኣብዚ ርእ፡-
- [Raising Children Network: ምስ መንእሰይ ዝኹነ ውሉድይ ዝርርብ ንምጅማር እንታይ ክብል እኽእል።](#)
  - [Safe Minds: ንስድራ ቤታት ዝኸውን ምኽሪ ዘለዎ ዓንቀጽ ሕተት](#)
  - [Reach Out: ጽቡቕ ዝርርብ ብኸመይ ትገብር።](#)



ሓገዝ ርኽብ

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

ንዓኻ – ኣገልግሎታትን ሓበሬታን ናውትን

ውሉድካ ዝያዳ ሓገዝ ዘድልዮ እንተ ኹይኑ ክትውሰን ዝሕግዘካ ንስኻ ክትረኽቦ እትኽእል ኣገልግሎታትን ሓበሬታን ናውትን ኣሎ።

ኣገልግሎታት

- **Parentline:** 13 22 89 – ካብ ናጽላታት ክሳብ 18 ዓመት ዝዕድሚኦም ቁልዑ ንዘለዉዎም ወለድን ኣላይቲ ቁልዑን ዝኸውን እተፈላለዩን ስቲርን ዝኹን ኣገልግሎት ተሌፎን።
- **Lifeline:** 13 11 14 – ን24 ሰዓት ዝሰርሕ ሕማቕ ኩነታት ንዘጋጠምም ዝድግፍን ሚላታት ምክልኻል ርእሰ-ቐትለት ዘቐርብን ኣገልግሎት ተሌፎን።
- **Beyond Blue:** 1300 22 46 36 – ንኣእምሮአዊ ጥዕናኻ ክትከናኸን ዝሕግዝ ሓዲ ንኣዲ ኼንካ ዝውሃብ ምኽርን ናውትን ሓበሬታን ዘቐርብ ስቲር ኣገልግሎት ተሌፎን።

ሓበሬታ

- ናይዚ ክፍሊ ትምህርቲ ናውቲ፡ [ናውቲ ኣእምሮአዊ ጥዕና](#)
- ኣእምሮአዊ ጥዕና ቁልዑ ምምዕባል፡ [ኣእምሮአዊን ኩለንተናዊን ጥዕና ቁልዑ](#) (ካብ 0 - 8 ዓመት ንዝዕድሚኦም ቁልዑ) ከምኡ እውን [ናውቲ ኣእምሮአዊ ጥዕና](#)
- ናይ Headspace፡ [ንፈተውትን ንሰድራ ቤትን](#) – ንኣባል ሰድራቤት ብኸመይ ከም እትሕግዝ፡ ጥዕይ ኣእምሮ ንክህልወካ ዝሕግዝ ምኽሪ፡ ንመንእሰያት ምርዳእ፡ ከምኡ እውን ዝርርብ ብኸመይ ትጅምር ዝኣመሰለ ሓበሬታ እውን የጠቓልል።
- [ንወለዲ ዝኸውን ባዕልኻ እትምሃረሉ ናውቲ](#) – ንውሉድካ ኣብ ኣእምሮአዊ ጥዕናኡ፡ ኣብ መዓልታዊ ብድሆታቱ፡ ኣብ ኩለንተናዊ ጥዕናኡ፡ ኣብ ርክባቱን ዝርርባቱን ዝሕግዘካ ምኽርን ናውትን የቐርብ።
- **Black Dog Institute** – ናውትን ኣፕሊኬሽንን፡ መዓስን ኣባይን ሓገዝ ከም እትረክብ ዝሕግዝ ብዛዕባ ኹነታት ጥዕና ኣእምሮን ደገፍ ዝህቡ ጉጅለታትን ዝገልጽ ሓበሬታ።

ናውቲ

ናይ Beyond Blue፡ [መቁጸጸሪ ዝርዝር ኣእምሮአዊ ጥዕና ቁልዑ](#) (ካብ 4 - 16 ዓመት ንዝዕድሚኦም ቁልዑ)። ውሉድካ ብዛዕባ ክሓስብ፡ ክስምዖ፡ ወይ ከርእዮ ዝቐነየ ባህርያት ይሓትት። ውሉድካ ናይ ብዓል ሞያ ሓገዝ ዘድልዮ እንተ ኹይኑ ክትውሰን ክሕግዘካ ይኽእል እዩ። እዚ ብስቲር ዝተሓዘ እዩ።

ንውሉድካ – ኣገልግሎታትን ሓበሬታን

ኣብ ርእሲ እቲ ካብ ቤት ትምህርቲ ውሉድካ ወይ ካብ ናይ ሰድራ ቤትኩም ሓኪም ዝርከብ ሓገዝ፡ ውሉድኩም ኣብ ቤቱ ኽሎ ክረኽቦ ዝኽእል እተፈላለየ ኣገልግሎታት ኣሎ።

- [ሓዲ ንኣዲ ኼንካ ዝውሃብ ምኽሪ](#) – እዚ ክፍሊ ትምህርቲ ምስ headspace ሓቢሩ ስለ ዝዓዩ፡ ተምሃሮ ካልኣይ ደረጃ ቤት ትምህርቲ መንእሰያት ቪክቶርያ ብተሌፎን ዝውሃብ ኣገልግሎት ምኽሪ ክረኽቡ ይኽእሉ እዮም።
- **Kids Helpline:** 1800 551 800 – ካብ 5 ክሳብ 25 ዓመት ንዝዕድሚኦም መንእሰያት ን24 ሰዓትን ን7መዓልትን ብተሌፎን ይኹን ብኢንተርኔት ዝቐርብ ዘይከፈሎን፡ ብሕታውን፡ ስቲርን ኣገልግሎት ምኽሪ።
- **headspace:** 1800 650 890 – ካብ 12 ክሳብ 25 ዓመት ንዝዕድሚኦም መንእሰያት ብተሌፎን ይኹን ብኢንተርኔት ዝቐርብ ደገፍ ኣእምሮአዊ ጥዕና ዝህብ ኣገልግሎት።
- **ReachOut** – ንመንእሰያትን ንወለዶምን ዝኸውን ብኢንተርኔት ዝርከብ ውሉድብ ጥዕና ኣእምሮ። መንእሰያት መዓልታዊ ንዘጋጥሙም ብድሆታትን ንዓባይቲ ጸገማትን ክሰግሩ ዝሕግዎም ግብራዊ ደገፍን ናውትን ምኽርን ይህብ።

ኣብ ህጹጽ እዋን

ውሉድካ ኣብ ህጹጽ ሓዲጋ ዘሎ ኹይኑ እንተ ተሰሚዑካ፡ ናብ 000 ደውል፡ ወይ ንውሉድካ ናብ ሆስፒታል ናብ ክፍሊ ህጹጽ ኮነታት ውሰዶ።

