



ለተማሪዎች

ትምህርት ቤት ለእረፍት በሚዘጋበት ወቅት የደህንነት ድጋፍ

ይህ ጽሁፍ ትምህርት ቤት ለእረፍት በሚዘጋበት ወቅት የአእምሮ ጤናዎትን እና ደህንነትዎን እንዴት አድርገው መንከባከቡን መቀጠል የሚያስችሉ ብልሃቶችን እና ድጋፍ በሚፈልጉበት ወቅት ወደ የትኛው አገልግሎት ስጭ መሄድ እንደሚችሉ መረጃ ለመስጠት የተዘጋጀ ነው።

ትምህርት ቤት በሚዘጋበት ወቅት መልካም ለሆነ የአእምሮ ጤና የሚከተሉትን ነገሮች ማድረግ ይረዳል

- የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ የሚሰማን ስሜት እና የአእምሮ ጤናን ለማሻሻል ይረዳል
— አስደሳች ያድርጉት!
- ጤናማ የሆነ ምግብ በመመገብ አንጎልዎን ያድሱ — ይህንን ማድረግ የሚሰማንን ስሜት ለማሻሻል ይረዳል
- የአእምሮ እና የስሜት ደህንነትን ለማረጋገጥ ለእንቅልፍ ቅድሚያ ይሰጡ
- ዘና የሚያደርጉዎትን ነገሮች እና የችግሮችን መቋቋሚያ ዘዴዎችን ይፈልጉ
- ከሌሎች ሰዎች ጋር ያለዎትን ወዳጅነት ይቀጥሉ በተጨማሪም ከጓደኞችዎ እና ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር ይገናኙ
- የሚያስደስትዎትን ነገር ለማድረግ ጊዜ ይኑርዎት
- ከራስዎ ጋር አዎንታዊ (መልካም) የሆነ ውይይት ማድረግን ይለማመዱ — ያስታውሱ ብቻዎትን አይደሉም
- አስፈላጊ ከሆነ የባለሙያ እርዳታ ይጠይቁ።¹

Feeling it: ስለ ማስተዋል መረጃዎች እና እንቅስቃሴዎች ለተማሪዎች። Smiling Mind እራስዎን እንዴት መንከባከብ እንደሚችሉ፣ ስሜትዎትን ስለመረዳት እና መቆጣጠር፣ ስለ ማስተዋል፣ ለራስዎት ደግ ስለመሆን፣ እርግጠኛ ባልሆኑ ሁኔታዎች ውስጥ አኗኗር እና ለሰው ስለመዘጋጀት ሃሳቦችን እና ዘዴዎችን ይሰጥዎታል።

እነኚህ ያደረጉዎቸው ነገሮች የአእምሮ ጤናዎን በደንብ ለመንከባከብ ምናልባት በቂ ሆነው ላያገኙዎቸው ይችላሉ። የሚከተሉት ምልክቶች ምናልባት ተጨማሪ ድጋፍ እንደሚያስፈልግዎ መቋቋሚያ ሊሆኑ ይችላሉ።

የአእምሮ ጤና ድጋፍ ለእርስዎ ወይንም ለጓደኛዎ እንደሚያስፈልግ የሚከተሉት ምልክቶች ጠቋሚ ናቸው

ለሁለት ሳምንት ወይንም ከዚያ በላይ ለሆነ ጊዜ የሚከተሉት ለውጦች ከታዩብዎ ይከታተሉዎቸው እና የባለሙያ ድጋፍ ያግኙ

- የፍላጎት ወይንም ዘወትር በሚያዝኙዎት እንቅስቃሴዎች ላይ ተሳትፎ መጥፋት
- የመደበኛ ስሜት መሰማት፣ ብዙ ጊዜ ከተገቢው በላይ መጨናነቅ ወይንም ማሰብ
- ቀላል (ተራ) የሆኑ ነገሮች ከባድ መሆን
- በቀላሉ መቆጣት ወይንም መናደድ
- ተያያዥ የሆነ ከባድ አደጋ ያላቸውን ነገሮች ማድረግ ለምሳሌ ያክል አልኮል ወይንም አደንዛዥ እጾችን መጠቀም
- እራስን ማግለል ወይንም ከመጠን በላይ በሃሳብ (በስሜት) መዋጥ
- በነገሮች ላይ ትኩርት ማጣት እና ተነሳሽነት መቀነስ
- በጣም ብዙ መጥፎ ሐሳቦችን ማሰብ
- በመተኛት (እንቅልፍ) እና አመጋገብ ላይ ለውጦች^{2 3}

¹ headspace — ስለ ትምህርት ቤት ጉዳዮች እና ጭንቀቶች የወላጆች መመሪያ <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide- tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/>
² headspace 'የአእምሮ ጤናና እርስዎ' ፖስተር <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mqpdf.pdf>
³ headspace — ስለ አእምሮ ጤና ከልጆችዎ ጋር እንዴት መነጋገር እንደሚችሉ ለማወቅ <https://headspace.org.au/dads/>



ጓደኞቻችንን ስለመደገፍ

እርስዎ እና የእርስዎ ጓደኞች ከአዋቂዎች ወይም ከአገልግሎት ሰጭዎች ድጋፍ ለማግኘት ከመሞከራቸው በፊት **ባብዛኛው ጊዜ እርስዎ በራሳቸው ለመደገፍ ትጥራላችሁ።** እርስዎ እና የእርስዎ ጓደኞች በሚከተለው መልኩ መደገፍ ትችላላችሁ፡

- ጓደኛዎ አስቸኳይ እርዳታ የሚያስፈልጋቸው ከሆነ ወይም እራሳቸውን እየጎዱ ከሆነ ወይም ሌሎችን የሚጎዱ ከሆነ ወደ 000 ይደውሉ።
- ጓደኛዎን አለሁልህ ይበሉዎቸው፣ ይህንን የሚያሳዩት ድጋፍ በማቅረብ እና ስለነሱ እንደሚያስቡ በመንገር ነው።
- ስለሚያሳዩበት ነገር ለሚታመን አዋቂ ሰው ሊናገሩ (ሊወያዩ) እንደሚችሉ ጓደኛዎ እንዲያውቅ ማድረግ አለብዎት።

እንደዚህ አይነት ውይይቶችን ማድረግ በጣም ከባድ ሊሆኑ ይችላሉ። ጓደኛን እንዴት መደገፍ እንደሚቻል በheadspace ድረ ገጽ ላይ ተጨማሪ መረጃ አለ፡ [አስቸጋሪ \(ፈታኝ\) ጊዜ እያሳለፈ ያለን ጓደኛ እንዴት መርዳት ይቻላል ።](#)

የአእምሮ ጤና ድጋፍ

- **ሐኪም** ተጨማሪ ድጋፍ ሊያቀርብልዎ ይችላል
- **headspace Counselling:** ቪክቶሪያ ውስጥ ያሉ የመንግስት ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ተማሪዎች (ይህም ትምህርታቸውን በቅርቡ ያጠናቀቁ ተማሪዎችን ያጠቃልላል) ከheadspace የምክር አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ። ትምህርት ቤት በተዘጋበት ወቅት ወደ [አካባቢዎ headspace ማእከል](#) በመደወል አስፈላጊውን ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ።
- **eheadspace:** 1800 650 890 www.headspace.org.au/eheadspace
- **Kids Helpline:** 1800 551 800 www.kidshelpline.com.au
- **Lifeline:** 13 11 14 www.lifeline.org.au
- **Beyond Blue:** 1300 224 636 www.beyondblue.org.au
- **Head to Help:** 1800 595 212 www.headtohelp.org.au
- **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au
- አስቸኳይ እርዳታ የሚያስፈልግዎት ከሆነ ወደ **000** ይደውሉ

እራስን መጎዳት እና የራስን ህይወት ማጥፋት መከላከያ መረጃዎች

- [የአእምሮ ጤና እንክብካቤ እቅድ ማዘጋጀት \(ReachOut\)](#)
- [ስለ እራስን መጎዳት ማወቅ ያለብዎ \(headspace\)](#)
- [እንደ ሰው የራሱን ህይወት ለማጥፋት ባሰበበት ወቅት እንዴት አድርጎ መርዳት እንደሚቻል \(SANE Australia\)](#)

የቤተሰብ ውስጥ ጥቃት ድጋፍ እና መረጃዎች

- **Safe Steps:** 1800 015 188 www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT:** 1800 737 732 www.1800respect.org.au
- **What's okay at home:** www.woah.org.au
- [የቤተሰብ ውስጥ ጥቃት ድጋፍ](#)

የአእምሮ ጤና መረጃዎች

- [የአእምሮ ጤና መረጃ መሳሪያዎች](#)
- [የአእምሮ ጤናን መረዳት - በራሪ ጽሁፎች \(Orygen\)](#)
- [አስቸጋሪ ጊዜን እንዴት ማለፍ እንደሚቻል ማወቅ \(headspace\)](#)
- [ህይወትን በተሻለ መልኩ መምራት \(አእምሮ ያለበትን ሁኔታ ለማሻሻል\) \(headspace\)](#)