



សម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ ការគាំទ្រសុខុមាលភាពសិស្សក្នុងអំឡុងពេលវិស្សមកាល

មគ្គុទេសក៍នេះផ្តល់ជូនដំបូន្មាន និងធនធាននានាសម្រាប់ឪពុកម្តាយ អ្នកថែទាំ និងក្រុមគ្រួសារដើម្បីគាំទ្រសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពរបស់កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងក្នុងការមើលថែពួកគេក្នុងអំឡុងពេលវិស្សមកាល។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងសេវាកម្មនានាដើម្បីទទួលយកបានប្រសិនបើត្រូវការការគាំទ្របន្ថែមទៀត។

សកម្មភាពដែលគាំទ្រដល់សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តវិជ្ជមាន

លើកទឹកចិត្តមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកឱ្យ៖

- ហាត់ប្រាណ និងបរិភោគអាហារដែលមានសុខុមាលភាពល្អ ជួយបង្កើនអារម្មណ៍របស់ពួកគេ
- ផ្តល់អាទិភាពដល់ការគេង ដើម្បីគាំទ្រសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត និងអារម្មណ៍
- ស្វែងរកបច្ចេកទេសសម្រាកលំហែ និងយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយ
- រក្សាទំនាក់ទំនង និងការជួបជាមួយមិត្តភក្តិ និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់
- ឱ្យមានពេលដើម្បីធ្វើអ្វីដែលពួកគេចូលចិត្ត
- អនុវត្តការនិយាយមកកាន់ខ្លួនឯងក្នុងចិត្តជាវិជ្ជមាន - ហើយរម្ងឹកពួកគេ ថាពួកគេមិននៅឯកោតែម្នាក់ឯងទេ
- ស្វែងរកជំនួយវិជ្ជាជីវៈ ប្រសិនបើចាំបាច់។¹

ក្រសួងបានបង្កើតសកម្មភាពសុខុមាលភាព និងការចាប់ផ្តើមការសន្ទនាសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ កុមារដែលមានអាយុចូលរៀនសាលាបឋមសិក្សា និងកុមារដែលមានអាយុចូលរៀនសាលាមធ្យមសិក្សា។

Feeling it (ការមានអារម្មណ៍ដឹងវា)៖ ធនធានការមានស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់ និងសកម្មភាពសម្រាប់សិស្សមធ្យមសិក្សាជាន់ខ្ពស់។

Smiling Mind ផ្តល់ដំបូន្មានអំពីការមើលថែខ្លួនឯង ការយល់ដឹង និងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ការមានស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់ ការមានចិត្តសប្បុរសចំពោះខ្លួនអ្នក ការស្វែងរកភាពមិនប្រាកដប្រជា និងការត្រៀមសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរ។

ញាដែលកុមារ ឬមនុស្សវ័យក្មេងប្រហែលជាត្រូវការការគាំទ្រសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត

ក្នុងករណីខ្លះ សកម្មភាពទាំងនេះនឹងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីគាំទ្រដល់សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តវិជ្ជមានទេ។

ឃ្នាំមើល និងស្វែងរកជំនួយវិជ្ជាជីវៈសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរដែលមានរយៈពេលពីរ ឬច្រើនសប្តាហ៍ដូចជា៖

- ការបាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍ ឬការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលធ្លាប់ចូលចិត្ត
- ការមានអារម្មណ៍ 'ធ្លាក់ចុះ' ធម្មតាភាពតានតឹង ឬព្រួយបារម្ភ
- រឿងធម្មតា រឹតកាន់តែពិបាកឡើង
- ឆាប់ខឹង ឬម៉ូម៉ៅ
- ការប្រថុយនឹងគ្រោះថ្នាក់ច្រើន ដូចជាការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន
- ការដកខ្លួនចេញ ឬការមានអារម្មណ៍លើសលប់
- ការលំបាកជាមួយនឹងការផ្តោតអារម្មណ៍ និងការជម្រុញទឹកចិត្ត
- ការមានគំនិតអវិជ្ជមានច្រើន
- ការផ្លាស់ប្តូរការគេង និងការបរិភោគ។^{2 3}

មនុស្សវ័យក្មេងគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក

មនុស្សវ័យក្មេងទំនងជាងាកទៅរកគ្នាទៅវិញទៅមក ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រមុនពេលស្វែង រកមនុស្សពេញវ័យម្នាក់ ឬអ្នកផ្តល់សេវាកម្មណាមួយ។ អ្នកនិងមិត្តភក្តិអាច ជួយគ្នាទៅវិញទៅមកដោយ៖

មនុស្សវ័យក្មេងអាចជួយគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយ៖

- ទាក់ទងមកលេខ 000 ប្រសិនបើមិត្តភក្តិម្នាក់ត្រូវការជំនួយបន្ទាន់ ឬមានហានិភ័យនៃការធ្វើបាបខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃ
- លោងទៅរកមិត្តភក្តិម្នាក់ ផ្តល់ការគាំទ្រ ហើយឱ្យពួកគេដឹងថាអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះពួកគេ
- ឱ្យមិត្តភក្តិរបស់ពួកគេដឹងថា ពួកគេប្រហែលជាត្រូវប្រាប់មនុស្សពេញវ័យម្នាក់ដែលអាចទុកចិត្តបាន អំពីការព្រួយបារម្ភរបស់ពួកគេ។

ការមានការសន្ទនាបែបនេះអាចពិបាកសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង។ ព័ត៌មានសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងអំពីវិធីដើម្បីគាំទ្រមិត្តភក្តិ អាចរកបាននៅតាមរូបសែចម្រងស្នូល headspace៖ វីដេអូមិត្តភក្តិ ឱ្យឆ្លងកាត់ពេលវេលាដ៏លំបាក។

ស

1 headspace – មគ្គុទេសក៍សម្រាប់ឪពុកម្តាយអំពីបញ្ហាសាលារៀន និងភាពតានតឹង <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/>

2 headspace ផ្ទាំងផ្សព្វផ្សាយ 'សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត និងអ្នក' <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mqpdf.pdf>

3 headspace – វីដេអូនិយាយជាមួយកូនរបស់អ្នកអំពីសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត <https://headspace.org.au/dads/>





សាលារៀន

- វេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងតំបន់របស់អ្នក
- ការប្រឹក្សាយោបល់របស់ **headspace**៖ សិស្សសាលាមធ្យមសិក្សារបស់រដ្ឋាភិបាលរដ្ឋវិចចូរ៉េ រួមទាំងសិស្សដែលទើបតែបញ្ចប់ការសិក្សាអាចទទួលបានសេវាប្រឹក្សាយោបល់ពីអង្គការ **headspace**។ ក្នុងអំឡុងពេលវិស្សមកាល សិស្សអាចបញ្ជូនដោយខ្លួនឯងបានដោយទូរស័ព្ទទៅមជ្ឈមណ្ឌល **headspace** ក្នុងតំបន់របស់ពួកគេ។
- **eheadspace**: 1800 650 890
www.headspace.org.au/eheadspace
- **KidsHelpline** (ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយកុមារ)៖ 1800 551 800 www.kidshelpline.com.au
- **Lifeline** (ខ្សែទូរស័ព្ទសង្គ្រោះជីវិត)៖ 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
- សេវាកម្មផ្តល់ព័ត៌មានអំពីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងការគាំទ្រ
- ទូរស័ព្ទលេខ **000** ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយបន្ទាន់។

ការគាំទ្រ និងធនធានអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ

- **Safe Steps** (ជំហានសុវត្ថិភាព)៖ 1800 015 188
www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT**: 1800 737 732
www.1800respect.org.au
- **What's okay at home** (អ្វីដែលមិនអីទេនៅផ្ទះ)៖
www.woah.org.au
- ការគាំទ្រអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ

ធនធានការបង្ការការធ្វើបាបខ្លួនឯង និងការធ្វើអត្តឃាត

- ការទទួលបានផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត (ReachOut)
- What you need to know about self-harm (headspace)
- អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹងអំពីការធ្វើបាបខ្លួនឯង (headspace)
- វិធីជួយនៅពេលនរណាម្នាក់ធ្វើអត្តឃាត (SANE Australia)

ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- កញ្ចប់ឧបករណ៍សុខភាពផ្លូវចិត្ត៖ មានធនធានសម្រាប់សិស្ស ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំដើម្បីគាំទ្រដល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពរបស់កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងក្រោមការថែទាំរបស់ពួកគេ រួមមាន៖
 - ឈុតផិតខាស់ស្តីពីការចិញ្ចឹមបីបាច់អ្នករៀនសូត្រ៖ ការផ្តល់ជំនួយនានា/ព័ត៌មានពីអ្នកជំនាញដល់ឪពុកម្តាយ/ អ្នកថែទាំលើប្រធានបទនានារួមមានវិធីដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពកូនរបស់អ្នកតាមអនឡាញ។
 - ការយល់ដឹងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត - សន្លឹកព័ត៌មាន (Orygen)
 - រៀនពីរបៀបដោះស្រាយពេលវេលាដ៏លំបាក (headspace)
 - Get into life (រីករាយក្នុងជីវិត) (ដើម្បីរក្សាគំនិតឱ្យមានសុខភាពល្អ) (headspace)
- ការជួយគាំទ្រមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលវិស្សមកាល (headspace)