**សម្រាប់សិស្ស**

**ការគាំទ្រសុខុមាលភាពក្នុងអំឡុងពេលវិស្សមកាល**

មគ្គុទេសក៍នេះផ្តល់ជូនដំបូន្មានទាំងឡាយ ដើម្បីបន្តការថែទាំសុខភាព ផ្លូវចិត្ត និងសុខមាលភាពរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលវិស្សមកាល និងសេវា កម្មនានាដើម្បីទទួលយកបាន ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការគាំទ្រ។

# **សកម្មភាពនានាដើម្បីគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្តវិជ្ជមាន ក្នុងអំឡុងពេលវិស្សមកាល**

* ការហាត់ប្រាណជួយបង្កើនអារម្មណ៍ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- ធ្វើឱ្យវាសប្បាយរីករាយ!
* បំប៉នខួរក្បាលរបស់អ្នក ដោយបរិភោគអាហារដែលមានសុខ ភាពល្អ - វាក៏នឹងធ្វើឱ្យអារម្មណ៍អ្នកបានប្រសើរឡើងដែរ
* ផ្តល់អាទិភាពដល់ការគេង ដើម្បីគាំទ្រសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត និងអារម្មណ៍
* ស្វែងរកបច្ចេកទេសសម្រាកលំហែ និងយុទ្ធសាស្រ្តដោះស្រាយ
* រក្សាទំនាក់ទំនង និងការជួបជាមួយមិត្តភក្តិ និងមនុស្សជាទី ស្រឡាញ់
* ឱ្យមានពេលដើម្បីធ្វើអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្ត
* អនុវត្តការនិយាយក្នុងចិត្តមកកាន់ខ្លួនឯងជាវិជ្ជមាន - ហើយសូមចងចាំថា អ្នកមិននៅឯកោតែម្នាក់ឯងទេ
* ស្វែងរកជំនួយវិជ្ជាជីវៈ ប្រសិនបើចាំបាច់។1

[**Feeling it (ការមានអារម្មណ៍ដឹងវា)**៖ ធនធានការមានស្មារតី យកចិត្ដទុកដាក់ និងសកម្មភាពសម្រាប់សិស្ស។](https://www.coronavirus.vic.gov.au/students) Smiling Mind ផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវដំបូន្មានអំពីការ មើលថែខ្លួនឯង ការយល់ដឹង និងការ គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ការមានស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់ ការមានចិត្ត សប្បុរសចំពោះខ្លួនអ្នក ការស្វែងរកភាពមិនប្រាកដប្រជា និងការ ត្រៀមសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរ។

អ្នកអាចឃើញថាសកម្មភាពទាំងនេះមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ ដើម្បីថែទាំសុខ ភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។ ទាំងនេះគឺជាសញ្ញាមួយចំនួនដែលអ្នកប្រហែល ជាត្រូវការការគាំទ្រ។

1. headspace – មគ្គុទេសក៍សម្រាប់ឪពុកម្តាយអំពីបញ្ហាសាលារៀន និងភាពតានតឹង [https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-](https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/)
[tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/](https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/)
2. headspace ផ្ទាំងផ្សព្វផ្សាយ 'សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងអ្នក' <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>
3. headspace – វិធីនិយាយជាមួយកូនរបស់អ្នកអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត <https://headspace.org.au/dads/>

**សញ្ញាដែលអ្នក ឬមិត្តភក្តិប្រហែលជាត្រូវការការគាំទ្រ សុខភាពផ្លូវចិត្ត**

ឃ្លាំមើល និងស្វែងរកជំនួយវិជ្ជាជីវៈសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរដែលមានរយៈពេលពីរ ឬច្រើនសប្តាហ៍ ដូចជា៖

* ការបាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍ ឬការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលធ្លាប់ ចូលចិត្ត
* ការមានអារម្មណ៍ ‘ធ្លាក់ចុះ’ ធម្មតាភាពតានតឹង ឬព្រួយបារម្ភ
* រឿងធម្មតា រឹតកាន់តែពិបាកឡើង
* ឆាប់ខឹង ឬម៉ួម៉ៅ
* ការប្រថុយនឹងគ្រោះថ្នាក់ច្រើន ដូចជាការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន
* ការដកខ្លួនចេញ ឬការមានអារម្មណ៍លើសលប់
* ការលំបាកជាមួយនឹងការផ្តោតអារម្មណ៍ និងការជម្រុញទឹកចិត្ត
* ការមានគំនិតអវិជ្ជមានច្រើន
* ការផ្លាស់ប្តូរការគេង និងការបរិភោគ។2 3



# **ការគាំទ្រមិត្តភក្តិរបស់អ្នក**

អ្នក និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក**ទំនងជាងាកទៅរកគ្នាទៅវិញទៅមកដើម្បី ទទួលការការគាំទ្រ** មុនពេលស្វែងរកមនុស្សពេញវ័យម្នាក់ ឬអ្នកផ្តល់ សេវាកម្មណាមួយ។ អ្នក និងមិត្តភក្តិអាចជួយគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយ៖

* ទាក់ទងមកលេខ 000 ប្រសិនបើមិត្តភក្តិម្នាក់ត្រូវការជំនួយបន្ទាន់ ឬមានហានិភ័យនៃការធ្វើបាបខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃ
* ឈោងទៅរកមិត្តភក្តិម្នាក់ ផ្តល់ការគាំទ្រ ហើយឱ្យពួកគេដឹងថា អ្នកយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះពួកគេ
* ឱ្យមិត្តភក្តិរបស់អ្នកដឹងថា អ្នកប្រហែលជាត្រូវប្រាប់មនុស្សពេញ វ័យម្នាក់ដែលអាចទុកចិត្តបាន អំពីការព្រួយបារម្ភរបស់អ្នក។

ការមានការសន្ទនាបែបនេះអាចពិបាក។ ព័ត៌មានអំពីវិធីដើម្បីគាំទ្រមិត្តភក្តិ អាចរកបាននៅតាមវ៉ិបសៃថ៍របស់អង្គការ headspace៖ [វិធីជួយមិត្តភក្តិ ឱ្យឆ្លងកាត់ពេលវេលាដ៏លំបាក។](https://headspace.org.au/young-people/how-to-help-a-friend/)

# **ការគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត**

* **វេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងតំបន់របស់អ្នក** អាចផ្តល់ការគាំទ្របន្ថែមដល់អ្នក
* [**ការប្រឹក្សាយោបល់របស់ headspace**៖](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/headspace-counselling-secondary.aspx) សិស្សសាលាមធ្យមសិក្សា របស់រដ្ឋាភិបាលរដ្ឋវិចថូរៀ រួមទាំងសិស្សដែលទើបតែបញ្ចប់ការសិក្សា អាចទទួលបានសេវាប្រឹក្សាយោបល់ពីអង្គការ headspace។ ក្នុង អំឡុងពេលវិស្សមកាល អ្នកអាចបញ្ជូនដោយខ្លួនឯងបានដោយទូរស័ព្ទ ទៅ[មជ្ឈមណ្ឌល headspace ក្នុងតំបន់](https://headspace.org.au/headspace-centres/)របស់អ្នក។
* [**eheadspace**](https://headspace.org.au/eheadspace/)**:** 1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* **Kids Helpline (ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយកុមារ)៖** 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.a](http://www.kidshelpline.com.au/)u
* [**Lifeline**](http://Lifeline/) **(ខ្សែទូរស័ព្ទសង្រ្គោះជីវិត)៖** 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au/)
* **Beyond Blue:** 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au/)
* **Head to Help:** 1800 595 212 [www.headtohelp.org.au](http://www.headtohelp.org.au/)
* **Suicide Call Back Service**: 1300 659 467 [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au/)
* **ទូរស័ព្ទលេខ 000** ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយបន្ទាន់។

# **ធនធានការបង្ការការធ្វើបាបខ្លួនឯង និងការធ្វើអត្តឃាត**

* [ការទទួលបានផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត](https://au.reachout.com/articles/part-1-getting-yourself-a-mental-health-care-plan) (ReachOut)
* [អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹងអំពីការធ្វើបាបខ្លួនឯង](https://headspace.org.au/young-people/understanding-self-harm-for-young-people/) (headspace)
* [វិធីជួយនៅពេលនរណាម្នាក់ធ្វើអត្តឃាត](https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/sane-steps-how-to-help-when-someone-is-suicidal) (SANE Australia)

# **ការគាំទ្រ និងធនធានអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ**

* **Safe Steps (ជំហានសុវត្ថិភាព)៖**  1800 015 188 [www.safesteps.org.au](http://www.safesteps.org.au/)
* **1800RESPECT:** 1800 737 732 [www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au/)
* **What’s okay at home (អ្វីដែលមិនអីទេនៅផ្ទះ)៖** [www.woah.org.au](http://www.woah.org.au/)
* [ការគាំទ្រអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/family-violence.aspx)

# **ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត**

* [កញ្ចប់ឧបករណ៍សុខភាពផ្លូវចិត្ត](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/mentalhealthtoolkit.aspx)
* [ការយល់ដឹងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត - សន្លឹកព័ត៌មាន](https://www.orygen.org.au/Training/Resources/General-resources/Fact-sheets/Understanding-Mental-Health/Factsheet_understanding_mental_health?ext) (Orygen)
* [រៀនពីរបៀបដោះស្រាយពេលវេលាដ៏លំបាក](https://headspace.org.au/young-people/learn-how-to-handle-tough-times-to-help-your-headspace/) (headspace)
* [Get into life (រីករាយក្នុងជិវិត) (ដើម្បីរក្សាគំនិតឱ្យមាន សុខភាពល្អ)](https://headspace.org.au/assets/download-cards/18a-Get-into-life-headspace-fact-sheet-WEB.pdf) (headspace)



20-174(Student)

