

សម្រាប់សិស្ស

ការគាំទ្រសុខុមាលភាពក្នុងអំឡុងពេលវិស្សមកាល

មគ្គុទេសក៍នេះផ្តល់ជូនដំបូន្មានទាំងឡាយ ដើម្បីបន្តការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលវិស្សមកាល និងសេវាកម្មនានាដើម្បីទទួលបាន ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការគាំទ្រ។

សកម្មភាពនានាដើម្បីគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្តវិជ្ជមានក្នុងអំឡុងពេលវិស្សមកាល

- ការហាត់ប្រាណជួយបង្កើនអារម្មណ៍ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត - ធ្វើឱ្យវាសប្បាយរីករាយ!
- បំប៉នខ្លួនឯងរបស់អ្នក ដោយបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ - វាក៏នឹងធ្វើឱ្យអារម្មណ៍អ្នកបានប្រសើរឡើងដែរ
- ផ្តល់អាទិភាពដល់ការគេង ដើម្បីគាំទ្រសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តនិងអារម្មណ៍
- ស្វែងរកបច្ចេកទេសសម្រាកលំហែ និងយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយ
- រក្សាទំនាក់ទំនង និងការជួបជាមួយមិត្តភក្តិ និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់
- ឱ្យមានពេលដើម្បីធ្វើអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្ត
- អនុវត្តការនិយាយក្នុងចិត្តមកកាន់ខ្លួនឯងជាវិជ្ជមាន - ហើយសូមចងចាំថា អ្នកមិននៅឯកោតែម្នាក់ឯងទេ
- ស្វែងរកជំនួយវិជ្ជាជីវៈ ប្រសិនបើចាំបាច់។¹

Feeling it (ការមានអារម្មណ៍ជឹងវា)៖ ធនធានការមានស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់ និងសកម្មភាពសម្រាប់សិស្ស។ Smiling Mind ផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវដំបូន្មានអំពីការ មើលថែខ្លួនឯង ការយល់ដឹង និងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ការមានស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់ ការមានចិត្តសប្បុរសចំពោះខ្លួនអ្នក ការស្វែងរកភាពមិនប្រាកដប្រជា និងការត្រៀមសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរ។

អ្នកអាចឃើញថាសកម្មភាពទាំងនេះមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ ដើម្បីថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។ ទាំងនេះគឺជាសញ្ញាមួយចំនួនដែលអ្នកប្រហែលជាត្រូវការការគាំទ្រ។

សញ្ញាដែលអ្នក ឬមិត្តភក្តិប្រហែលជាត្រូវការការគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ឃ្នាំមើល និងស្វែងរកជំនួយវិជ្ជាជីវៈសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរដែលមានរយៈពេលពីរបី ឬច្រើនសប្តាហ៍ ដូចជា៖

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

1 headspace – មគ្គុទេសក៍សម្រាប់ឪពុកម្តាយអំពីបញ្ហាសាលារៀន និងភាពតានតឹង <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-mqpdf.pdf>

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

ការគាំទ្រមិត្តភក្តិរបស់អ្នក

អ្នក និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នកទំនងជាងាកទៅរកគ្នាទៅវិញទៅមកដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រ មុនពេលស្វែងរកមនុស្សពេញវ័យម្នាក់ ឬអ្នកផ្តល់សេវាកម្មណាមួយ។ អ្នក និងមិត្តភក្តិអាចជួយគ្នាទៅវិញទៅមកដោយ៖

- ទាក់ទងមកលេខ 000 ប្រសិនបើមិត្តភក្តិម្នាក់ត្រូវការជំនួយបន្ទាន់ ឬមានហានិភ័យនៃការធ្វើបាបខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃ
- លោងទៅរកមិត្តភក្តិម្នាក់ ផ្តល់ការគាំទ្រ ហើយឱ្យពួកគេដឹងថា អ្នកយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះពួកគេ
- ឱ្យមិត្តភក្តិរបស់អ្នកដឹងថា អ្នកប្រហែលជាត្រូវប្រាប់មនុស្សពេញវ័យម្នាក់ដែលអាចទុកចិត្តបាន អំពីការព្រួយបារម្ភរបស់អ្នក។

ការមានការសន្ទនាបែបនេះអាចពិបាក។ ព័ត៌មានអំពីវិធីដើម្បីគាំទ្រមិត្តភក្តិអាចរកបាននៅតាមរូបសែចរបស់អង្គការ headspace៖ [វិធីជួយមិត្តភក្តិឱ្យឆ្លងកាត់ពេលវេលាដ៏លំបាក។](#)

ការគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- វេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងតំបន់របស់អ្នក អាចផ្តល់ការគាំទ្របន្ថែមដល់អ្នក
- ការប្រឹក្សាយោបល់របស់ **headspace**៖ សិស្សសាលាមធ្យមសិក្សារបស់រដ្ឋាភិបាលរដ្ឋវិចចូរ៉ុរ រួមទាំងសិស្សដែលទើបតែបញ្ចប់ការសិក្សាអាចទទួលបានសេវាប្រឹក្សាយោបល់ពីអង្គការ headspace។ ក្នុងអំឡុងពេលវិស្សមកាល អ្នកអាចបញ្ជូនដោយខ្លួនឯងបានដោយទូរស័ព្ទទៅ [មជ្ឈមណ្ឌល headspace ក្នុងតំបន់](#)របស់អ្នក។
- **eheadspace**: 1800 650 890 www.headspace.org.au/eheadspace
- **Kids Helpline (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
- **ទូរស័ព្ទលេខ 000** ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយបន្ទាន់។

ធនធានការបង្ការការធ្វើបាបខ្លួនឯង និងការធ្វើអត្តឃាត

- [ការទទួលបានផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត \(ReachOut\)](#)
- [អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹងអំពីការធ្វើបាបខ្លួនឯង \(headspace\)](#)
- [វិធីជួយនៅពេលនរណាម្នាក់ធ្វើអត្តឃាត \(SANE Australia\)](#)

ការគាំទ្រ និងធនធានអំពីហិង្សាក្នុងគ្រួសារ

- **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
- [ការគាំទ្រអំពីហិង្សាក្នុងគ្រួសារ](#)

ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- [កញ្ចប់ឧបករណ៍សុខភាពផ្លូវចិត្ត](#)
- [ការយល់ដឹងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត - សន្លឹកព័ត៌មាន \(Orygen\)](#)
- [រៀនពីរបៀបដោះស្រាយពេលវេលាដ៏លំបាក \(headspace\)](#)
- [Get into life \(រីករាយក្នុងជីវិត\) \(ដើម្បីរក្សាគំនិតឱ្យមានសុខភាពល្អ\) \(headspace\)](#)