



# ንወለድን ንኣለይትን ንእዋን ዕረፍቲ ትምህርቲ ዝኸውን ደገፍ ኩለንተናዊ ጥዕና

እዚ መምርሒ እዚ ኸኣ ኣብ እዋን ዕረፍቲ ትምህርቲ፡ ወለድን ኣለይትን ስድራ ቤታትን ንኣእምሮአውን ንኩለንተናውን ጥዕና እቶም ኣብ ትሕቲ ክንክኖም ዘለዉ ውሉዳትን መንእሰያትን ንምክንኻን ዝሕግዝ ነጥብታት ዝህብ እዩ። እዚ፡ ዝያዳ ደገፍ ኣብ ዘድሊ እዋን ክትረኽቦ እትኸእል ኣገልግሎታት ዘጠቓልል እዩ።

## ኣዎንታዊ ጥዕና ኣእምሮ ንኸህልወካ ኸትወስዶ እትኸእል ስጉምትታት

እቲ መንእሰይ ነዚ ዝስዕብ ነገራት ክገብር ኣተባብዮ፡-

- ንስምዒቱ ንምምሕያሽ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ክገብርን ጥዕና ዝህብ ምግብ ኸምገብን
- ኣእምሮአውን ስምዒታውን ጥዕናኡ ንምሕላው ንድቃስ ቀዳምነት ክህቦ
- ክዛነየሉ ዝኸእል ሜላታትን ንጸገማት ክዋጽኡሉ ዘኸእሎ መገድታትን ከናዲ
- ምስ ፈተውቱን ስድራ ቤቱን ብቐጻሊ ክዕልልን ደሃይ ክለዋወጥን
- ባህ ዘብሎ ነገራት ንምግባር ግዜ ኸምድብ
- ንርእሱ ኣወንታዊ ዘረባ ምዝራብ ክለማመድ - ባይኑ ኸም ዘይኩነ ድማ ክዝክር
- ኣድላዩ እንተ ኹይኑ፡ ካብ ብዓል ሞያ ሓገዝ ክናዲ።<sup>1</sup>

እዚ ኸፍሊ እዚ፡ ንወለድን ኣለይትን ተምሃሮ መባእዳ ቤት ትምህርቲ ከምኡ እውን ንተምሃሮ ኸልኣይ ደረጃ ቤት ትምህርቲ ዝኸውን ንጥፊታት ኩለንተናዊ ጥዕናን መጀመሪ ዝርርባትን ኣዳልዩ ኣሎ።

ጻቕጢ ይሰምዓካ እንተ ኣልዩ፡ ንተምሃሮ ኸልኣይ ደረጃ ቤት ትምህርቲ ዝኸውን ንጥፊታትን ሓበሬታን ኣእምሮአዊ ጥዕና። Smiling Mind ብኸመይ ንገዛእ ርእሰኻ ከም እትከናኸን፡ ብኸመይ ንስምዒታትካ ከም እትርድኡን እትኣልዩን፡ ብኸመይ ንቐሕ ከም እትኸውን፡ ብኸመይ ንርእሰኻ ሕያዊይ ከም እትኸውን፡ ብኸመይ ንዘይርጉጽ ኩነታት ከም እትዋጽኡሉ፡ ከምኡ እውን ብኸመይ ንለውጢ ኸም እትዳሎ ዝሕግዝ ሓሳባት ይህብ እዩ።

## ሓደ ውሉድ ወይ መንእሰይ ደገፍ ኣእምሮአዊ ጥዕና ኸም ዘድልዮ ዝሕብር ምልክታት

ኣብ ገሊኡ ኣጋጣሚታት፡ እዚ ስጉምትታት ጥራይ ንባይኑ ንኣእምሮአዊ ጥዕና ንምክንኻን እኹል ኩይኑ ኣይትረኽቦን ትኸውን።

ኣብዚ ዝስዕብ ነገራት ንኸልተ ሰሙን ወይ ልዕሊኡ ዝቐጽል ምልክታት እንተ ርኢኻ ካብ ብዓል ሞያ ደገፍ ንምርካብ ጽዕር፡-

- ኣብ ካልእ እዋን ንእትገብር ዝነበርካ ንጥፊታት ዝነበረካ ተገዳስነት ምጥፋእ
- ዘይከም ቀደምት፡ ትጭኻቕ ወይ ትሻቐል
- ተራ ነገራት ይኸብደካ
- ብቐሊሉ ትሓርቕ ወይ ትበሳጮ
- ከም ኣልኮላዊ መስተ ወይ ሓሸሽ ዝኣመሰለ ሓደገኛ ነገር ትገብር
- ካብ ሰብ ምርሓቕ ወይ ብጸገማት እተዓብለልካ ኹይኑ ምስማዕ
- ከተተኮርን ውዕወዕ ስምዒት ክህልወካን ዘይምኸኣል
- ኣመና ብዙሕ ኣሉታዊ ስምዒታት ምህላው
- ናይ ድቃስን መግብን ልማዳትካ ምቕያር።<sup>2 3</sup>

## መንእሰያት ንኣድሕዶም ይደገፉ

መንእሰያት ካብ ዓባይቲ ሰባት ወይ ካብ ወሃብቲ ኣገልግሎት ሓገዝ ቅድሚያ ምሕታቶም ንኣድሕዶም ደገፍ ክወሃቡ ዘሎ ኣጋጣሚ ብዝያዳ ይሰፍሕ።

መንእሰያት ብዚ ዝስዕብ ነገራት ክደገፉ ይኸእሉ እዮም፡-

- ፈታዊኻ ህጹጽ ሓገዝ ከድልዮ ሽሎ ወይ ንገዛእ ርእሱ ሹነ ንኸልኡት ኣብ ናይ ምጉዳእ ሓደጋ ኣልዩ እንተ ኹይኑ ናብ 000 ምድዋል
- ንፈታዊኻ ደሃይ ምግባር፡ ክትሕግዞ ኸም እትደሊ ምግላጽ፡ ከም እትሓልዩሉ ምግላጽ
- ብፈታዊኻ ብዛዕባ ሻቕሎታትካ ንእትኣምኖ እኹል ሰብ ክትነግሮ ኸድልዩካ ኸም ዝኸእል ከተፍልጦ የድልዩካ ይኸውን።
- ከምዚ ዓይነት ዝርርብ ምግባር ከቢድ ክኸውን ይኸእል እዩ። ንፈታዊኻ ብኸመይ ክትድግፎ ኸም እትኸእል ዝገልጽ ሓበሬታ ኣብ ውበሳይት headspace ይርከብ እዩ፡- ኣጸጋሚ ኹነታት ዝገጠሙ ፈታዊኻ ብኸመይ ክትሕግዞ ከም እትኸእል።

1 headspace — ንወለዲ ዝኸውን ብዛዕባ ኣብ ትምህርቲ ዘጋጥሙ ብድህታትን ጻቕጥታትን <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/>

2 headspace ፖስተር 'ኣእምሮአዊ ጥዕናን ንስኻ' <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf>

3 headspace — ንጻቕኻ ብዛዕባ ኣእምሮአዊ ጥዕና ብኸመይ ከም እተዘራርቦም <https://headspace.org.au/dads/>



**ደገፍ አእምሮአዊ ጥዕና**

- አብ ከባቢኻ ዘሎ ሓኪም (GP)
- **ምኽሪ headspace:** ተምሃሮ ኻልኣይ ክፍሊ መንግስቲ ቪኪቶርያ፡ እንተላይ እቶም ሕጂ ትምህርቲ ዝወድኡ፡ ካብ headspace ኣገልግሎት ምኽሪ ኸረኽቡ ይኸእሉ እዮም። አብ እዋን ዕረፍቲ ትምህርቲ፡ ተምሃሮ አብ ከባቢኦም ናብ ዘሎ ማእከል headspace ብምድዋል ሓገዝ ክረኽቡ ይኸእሉ እዮም።
- **eheadspace:** 1800 650 890\_ [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
- **Kids Helpline:** 1800551 800\_ [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
- **Lifeline:** 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)
- **ናይ ርእሰቕትላት ሰምዒት ክመዳክ ኸሎ እትድውላሉ ኣገልግሎት:** 1300 659 467\_ [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)
- ደገፍን ሓበሬታን ንግዳያት ዘቤታዊ ዓመጽ
- ህጹጽ ሓገዝ እንተ ደሊኻ ናብ **000** ደውል።

**ደገፍን ሓበሬታን ንግዳያት ዘቤታዊ ዓመጽ**

- **Safe Steps:** 1800015 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:** [www.woah.org.au](http://www.woah.org.au)
- ደገፍ ዘቤታዊ ዓመጽ

**ርእሰኻ ኻብ ምጉዳእን ርእሰ ቕትላት ካብ ምፍጻምን ንኸትድሕን ዝሕግዝ ሓበሬታ**

- መደብ ምርካብ ሓገዝ አእምሮአዊ ጥዕና (ReachOut)
- ብዛዕባ ርእሰኻ ምጉዳእ ክትፈልጦ ዘለካ (headspace)
- ሓደ ሰብ ርእሰ ቕትላት ክፍጽም ድሌት ክሓድሮ ኸሎ ብኸመይ ክትሕግዝ ትኸእል (SANE Australia)

**ሓበሬታ አእምሮአዊ ጥዕና**

- **ናውቲ አእምሮአዊ ጥዕና:-** ንተምሃሮ፡ ንወለዲ፡ ንአለይቲ ዝኸውን ንአእምሮአውን ኩለንተናውን ጥዕና ቁልዑን መንእሰያትን ንምድጋፍ ዝሕግዝ ናውቲ፡ እንተላይ ነዚ ዚሰዕብ ሓዙ ኣሎ:-
  - ተኸታታሊ መደብ ምዕባይ ውሉዳት:- ንውሉድካ ኣብ ኢንተርኔት ከመይ ጌርካ ድሕንነቱ ኸም እትሕልወሉ ምኽሪ/ሓበሬታ ናይ ምሁራት ሰባት ንወለዲ/አለይቲ ይህብ
  - ንአእምሮአዊ ጥዕና ምርዳኡ - ሓበሬታዊ ገጽ (Orygen)
  - ንአጸጋሚ እዋን ብኸመይ ከም እትዋጽኣሉ ተምሃሮ (headspace)
  - ንጡፍ ኩን (አእምሮአዊ ጥዕናኻ ንምሕላው) (headspace)
- ንመእንሰይ ውሉድካ ኣብ እዋን ዕረፍቲ ትምህርቲ ደገፍካ ምሃብ (headspace)