

ንተምሃሮ

ንእዎን ዕረፍቲ ትምህርቲ ዝኸውን ደገፍ ኩለንተናዊ ጥዕና

እዚ መምርሒ እዚ ኸኣ ኣብ እዎን ዕረፍቲ ትምህርቲ ንእእምሮኡውን ኩለንተናዊን ጥዕናኻ ክትከናኸንን ደገፍ እንተ ኣድልዩካ ክትረኽቦ እትኸእል ኣገልግሎታትን ዝሕግዘካ ነጥብታት ዝህብ እዩ።

ኣብ እዎን ዕረፍቲ ትምህርቲ ኣዎንታዊ ጥዕና ኣእምሮ ንኸህልወካ ኸትወስዶ እትኸእል ስጉምታታት

- ኣካላዊ ምንቅስቃስ ንስምዒትካን ንእእምሮኣዊ ጥዕናኻ የመሓይሾ እዩ - ባህ ዘብል ድማ ግበር!
- ጥዕና ዝህብ ምግብ ብምብላዕ ንእእምሮኻ መግቦ - ንስምዒትካ እውን ከመሓይሾ እዩ
- ኣእምሮኡን ስምዒታውን ጥዕናኻ ንምሕላው ንድቃስ ቀዳምነት ሃቦ
- ክትዛነየሉ እትኸእል ሜላታትን ንጸገማት ክትዋጽኣሉ ዘኸእለካ መገድታትን ኣናዲ
- ምስ ፈተውትኻን ስድራ ቤትካን ብቐጻሊ ኣዕልልን ደሃይ ተለዋወጥን
- ባህ ዘብለካ ነገራት ንምግባር ግዜ መድብ
- ንርእሰኻ ኣወንታዊ ዘረባ ምዝራብ ተለማመድ - ባይንኻ ኸም ዘይኮንካ ድማ ዘክር
- ኣድላዩ እንተ ኸይይኑ ካብ ብዓል ሞያ ሓገዝ ኣናዲ።¹

ጸቕጢ ይስምዓካ እንተ ኣልዩ: ንተምሃሮ ዝኸውን ንጥፊታትን ሓበሬታን ኣእምሮኣዊ ጥዕና። Smiling Mind ብኸመይ ንዝሕርጸኻ ኣእምሮ ከም እትከናኸን፡ ብኸመይ ንስምዒታትካ ከም እትርድኡን እትኣልዩን፡ ብኸመይ ንቐጻኢ ከም እትኸውን፡ ብኸመይ ንርእሰኻ ሕያዋይ ከም እትኸውን፡ ብኸመይ ንዘይርጉጽ ኩነታት ከም እትዋጽኣሉ፡ ከምኡ እውን ብኸመይ ንለውጢ ኸም እትዳሎ ዝሕግዝ ሓሳባት ይህብ እዩ።

እዚ ስጉምታታት ጥራይ ንበይኑ ንእእምሮኣዊ ጥዕናኻ ንምክንኻን እኹል ኩይይ ኣይትረኽቦን ትኸውን። ደገፍ ከም ዘድልዩካ ዝሕብር እተወሰነ ምልክታት ስዒቡ ተጠቐሱ ኣሎ።

ንስኻ ወይ ፈታዊኻ ደገፍ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ኸም ዘድልዩኩም ዝሕብር ምልክታት

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

- ኣብ ካልእ እዎን ንእትገብር ዝነበርካ ንጥፊታት ዝነበረካ ተገዳስነት ምጥፋእ
- ዘይከም ቀደምት፡ ትጭነቕ ወይ ትሻቐል
- ተራ ነገራት ይኸብደካ
- ብቐሊሉ ትሓርቕ ወይ ትበላጮ
- ከም ኣልኮላዊ መስተ ወይ ሓሽሽ ዝኣመሰለ ሓደገኛ ነገር ትገብር
- ካብ ሰብ ምርሓቕ ወይ ብጸገማት እተዓብለልካ ኹይይኑ ምስማዕ
- ክተተኸርን ውዕዉዕ ስምዒት ክህልወካን ዘይምኸእል
- ኣመና ብዙሕ ኣሉታዊ ስምዒታት ምህላው
- ናይ ድቃስን መግብን ልማዳትካ ምቕያር።^{2 3}

1 headspace - ንወላዲ ዝኸውን ብዘሰበ ኣብ ትምህርቲ ዘጋጥም ብድህታትን ጸቕጥታትን <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/>

2 headspace ፖስተር ኣእምሮኣዊ ጥዕና ንስኻን <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf>

3 headspace - ንደቅኻ ብዘሰበ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ብኸመይ ከም እተዘራርዩም <https://headspace.org.au/dads/>

ንፈተውትኻ ምድጋፍ

ንስኻን ፈተውትኻን ካብ ዓባይቲ ሰባት ወይ ካብ ወሃብቲ ኣገልግሎት ሓገዝ ቅድሚያ ምሕታትኩም **ንኣድሕድኩም ትደጋገፉ ትኹኑ** ኢኹም። ንስኻን ፈተውትኻን በዚ ዝሰዕብ ነገራት ክትደጋገፉ ትኽእሉ ኢኹም፡-

- ፈታዊኻ ህጹጽ ሓገዝ ከድልዮ ኹሎ ወይ ንዛኣ ርእሱ ኣብ ናይ ምጉዳእ ሓደጋ ኣልዩ እንተ ኹይኑ ናብ 000 ምድዋል
- ንፈታዊኻ ደሃዩ ምግባር፡ ክትሕግዞ ኹም እትደሊ ምግባር፡ ከም እትሓልዩሉ ምግባር
- ብፈታዊኻ ብዛዕባ ሻቕሎታትካ ንእትኣምኖ እኹል ሰብ ክትነግር ኹድልዩካ ኹም ዝኽእል ከተፍልጦ የድልዩካ ይኸውን።

ከምዚ ዓይነት ዝርርብ ምግባር ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ። ንፈታዊኻ ብኸመይ ክትድግ፡ ኹም እትኽእል ዝገልጽ ሓበሬታ ኣብ ውበሳይት [headspace](#) ይርከብ እዩ፡- [ኣጸጋጂ ኹነታት ንዝጋጠሞ ፈታዊኻ ብኸመይ ክትሕግዞ ከም እትኽእል።](#)

ደገፍ ኣእምሮኣዊ ጥዕና

- **ኣብ ከባቢኻ ዘሎ ሓኪም (GP)** ተወሳኺ ሓገዝ ክህበካ ይኽእል እዩ
- **ምኽሪ headspace**: ተምሃሮ ኻልኣይ ክፍሊ መንግስቲ ቪኪቶርያ፡ እንተላይ እቶም ሕጂ ትምህርቲ ዝወድኡ፡ ካብ headspace ኣገልግሎት ምኽሪ ኸረኸቡ ይኽእሉ እዮም። ኣብ እዋን ዕረፍቲ ትምህርቲ፡ [ኣብ ከባቢኻ ናብ ዘሎ ማእከል headspace](#) ብምድዋል ሓገዝ ክትረከብ ትኽእል ኢኻ።
- **eheadspace**: 1800 650 890_ www.headspace.org.au/eheadspace
- **KidsHelpline**: 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
- ናይ ርእሰቕትለት ስምዒት ክመጻክ ኹሎ እትድውሉሉ ኣገልግሎት: 1300 659 467_ www.suicidecallbackservice.org.au
- ህጹጽ ሓገዝ እንተ ደሊኻ ናብ **000** ደውል።

ርእሰኻ ኹብ ምጉዳእን ርእሰ ቕትለት ካብ ምፍጻምን ንኸትድሕን ዝሕግዞ ሓበሬታ

- [መደብ ምርኩብ ሓገዝ ኣእምሮኣዊ ጥዕና \(ReachOut\)](#)
- [ብዛዕባ ርእሰኻ ምጉዳእ ክትፈልጦ ዘለካ \(headspace\)](#)
- [ኣደ ሰብ ርእሰ ቕትለት ክፍጽም ድሌት ክሓድር ኹሎ ብኸመይ ክትሕግዞ ትኽእል \(SANE Australia\)](#)

ደገፍን ሓበሬታን ንግዳያት ዘቤታዊ ዓመጽ

- **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
- [ደገፍ ዘቤታዊ ዓመጽ](#)

ሓበሬታ ኣእምሮኣዊ ጥዕና

- [ናውቲ ኣእምሮኣዊ ጥዕና](#)
- [ንኣእምሮኣዊ ጥዕና ምርዳኡ - ሓበሬታዊ ገጽ \(Orygen\)](#)
- [ንኣጸጋጂ እዋን ብኸመይ ከም እትዋጽኡሉ ተምሃር \(headspace\)](#)
- [ንጡፍ ኩን \(ኣእምሮኣዊ ጥዕናኻ ንምሕላው\) \(headspace\)](#)