

ለተማሪዎች

በትምህርት ቤት እረፍት ወቅት ለተማሪዎች የደህንነት ድጋፍ

ይህ መመሪያ በትምህርት ቤት የእረፍት ወቅት የአእምሮ ጤናዎን እና ደህንነትዎን ለመጠበቅ ጠቃሚ ምክሮችን ይሰጣል። ድጋፍ ከፈለጉ ሊያገኟቸው የሚችሏቸውን አገልግሎቶችም ያካትታል።

አዎንታዊ የአእምሮ ጤናን የሚደግፉ እርምጃዎች

እራስዎን እና ሌሎች ወጣቶችን እንዲያደርጉ ያበረታቱ፡

- የአካል እንቅስቃሴ፣ ስሜትዎን እና የአእምሮ ጤንነትዎን ያሳድጋል - አስደሳች ያድርጉት!
- ጤናማ በሆነ መንገድ አንጎልዎን ይመግቡ - ስሜትዎን ከፍ ያደርገዋል
- የአእምሮ እና ስሜታዊ ደህንነትን ለመደገፍ ለእንቅልፍ ቅድሚያ ይስጡ
- የመዝናኛ ቴክኒኮችን እና የመቋቋሚያ ስልቶችን ያስሱ
- ከጓደኞችዎ እና ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር በቀጣይነት ግንኙነት ያድርጉ
- ለሚወዷቸው እንቅስቃሴዎች ጊዜ ይስጡ
- አዎንታዊ ራስ ለራስ ማውራትን ይለማመዱ - እና ብቻቸውን እንዳልሆኑ ያስታውሱ
- ጤናማ የአንላይን ላይ ልምዶች ውስጥ ይሳተፉ
- አስፈላጊ ከሆነ የባለሙያ እርዳታ ይጠይቁ።¹

የትምህርት መምሪያው በአንደኛ ደረጃ እድሜ እና ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት እድሜ ላሉ ህጻናት ለወላጆች እና ተንከባካቢዎች የደህንነት እንቅስቃሴዎችን እና ውይይት አስጀማሪ ሁኔታዎችን ፈጥሯል።

Feeling it: [ለሁለተኛ ደረጃ ተማሪዎች የአስተሳሰብ ምንጮች እና እንቅስቃሴዎች](#)። Smiling Mind እራስን ስለ መንከባከብ፣ ስሜትን ስለመረዳት እና መቆጣጠር፣ ጥንቃቄን መለማመድ፣ ለራስህ ደግ መሆን፣ እርግጠኛነት ባነስበት እንዴት መንቀሳቀስ እንደሚቻል፤ እና ለለውጥ መዘጋጀት በተመለከተ ምክር ይሰጣል።

እርስዎ ወይም ጓደኛዎ የአእምሮ ጤና ድጋፍ እንደሚያስፈልግዎ የሚያሳዩ ምልክቶች

እነዚህ እርምጃዎች የአእምሮ ጤናዎን ለመንከባከብ በቂ እንዳልሆኑ ሊገነዘቡ ይችላሉ። እርስዎ ወይም ጓደኛዎ የተወሰነ ድጋፍ ሊፈልጉ እንደሚችሉ የሚያሳዩ አንዳንድ ምልክቶች እነዚህ ያሉ፡

- በተለምዶ በሚወዷቸው እንቅስቃሴዎች ላይ ፍላጎት ማጣት
- የመረበሽ ስሜት፣ ያልተለመደ ጭንቀት ወይም መጥፎ ማሰብ
- መደበኛ የሆኑ ነገሮችን ማሳካት አዳጋች መሆን
- በቀላሉ መበሳጨት ወይም መናደድ
- እንደ አልኮሆል ወይም ኦዲንዛዥ እጽን መጠቀም ያሉ አደገኛ ነገሮችን በበለጠ መጠቀም
- ማፈግፈግ ወይም ከመጠን በላይ መጨናነቅ
- ትኩረት ማጣት እና በተነሳሽነት የመቆየት ችግር
- ብዙ አሉታዊ የሆኑ ሀሳቦችን ማስተናገድ
- በእንቅልፍ እና በአመጋገብ ልምዶች ላይ ለውጦች መታየት።²

ጓደኞችዎን ስለመርዳት

እርስዎና ጓደኞችዎ ከአቅመ አዳም የደረሰ ሰው ወይም ከአገልግሎት አቅራቢው እርዳታ ከመጠየቃችሁ በፊት እርስ በርስ ለመደጋገፍ ያላችሁ እድል ሰፊ ነው።

እርስዎና ጓደኞችዎ እርስ በርስ መደጋገፍ የሚችሉት፡

¹ headspace – ድጋፍ ያግኙ <https://headspace.org.au/>

² headspace 'mental health and you' ፖስተር <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf> እና Headspace - ስለ አእምሮ ጤና ከልጆችዎ ጋር እንዴት መነጋገር እንደሚችሉ <https://headspace.org.au/dads/>

- የሆነ ሰው አስቸኳይ እርዳታ ከፈለገ ወይም እራሳቸውን ወይም ሌሎችን የመጉዳት ዝንባሌ ካለ በስልክ 000 ይደውሉ
- ከጓደኛዎ ጋር መገናኘት፣ ድጋፍ ለመስጠት መጠየቅ እና እንደሚንከባከቡት ማሳወቅ
- ጓደኛዎ ስለ ጭንቀታቸው ለታመነ አቅመ አዳም የደረሰ አዋቂ ሰው መንገር ሊያስፈልጋቸው እንደሚችል ማሳወቅ

እንደዚህ አይነት ውይይቶችን ማድረግ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ጓደኛን እንዴት መደገፍ እንደሚችሉ መረጃ በሚከተለው ይቀርባል፡

- [በአስቸጋሪ ጊዜ ውስጥ የሚያልፍ ጓደኛን እንዴት መርዳት እንደሚቻል/How to help a friend going through a tough time](#)
- [እርስዎ ወይም ጓደኛዎ በአእምሮ ጤና ላይ እርዳታ ከፈለጉ/If you or a friend need help with mental health](#)

የአእምሮ ጤና መገልገያ ምንጮች

- [የአእምሮ ጤና እና ደህንነት መሣሪያ ስብስብ \(ትምህርት ሚኒስትር\)](#) የአእምሮ ጤናነትን እና ደህንነትን እንዴት እንደሚንከባከቡ፣ ጓደኛዎን እንዴት እንደሚደግፉ እና እርዳታ የት ማግኘት እንደሚችሉ ለወጣቶች ምክር ያቀርባል።
- [የአእምሮ ጤናን ስለመረዳት - የእውነታ ወረቀት \(Orygen\)](#)
- [አስቸጋሪ ጊዜዎችን እንዴት መቆቋም እንደሚችሉ ስለማወቅ \(headspace\)](#)
- [ወደ ህይወት መግባት \(አእምሮህን ጤናማ ለማድረግ\) \(headspace\)](#)
- [ለአእምሮ ጤና እና ደህንነት መመሪያ \(Youth Central\)](#)

የአእምሮ ጤና ድጋፍ

- ለአስቸኳይ እርዳታ በስልክ 000 ይደውሉ
- የአካባቢዎ ህኪም GP ለአእምሮ ጤና እቅድ እና ወደሚመለከተው ለመላክ ወይም ለሪፈራል
- **headspace** መማከርት፡ እድሜያቸው ከ12 እስከ 25 ዓመት ለሆኑ ወጣቶች hheadspace የመማከርት አገልግሎትን ማግኘት ይችላሉ። በትምህርት ቤት እረፍት ጊዜ ተማሪዎች ወደ እነሱ [የአካባቢ headspace ማእከል](#) መደወል ይችላሉ።
- **eheadspace**: 1800 650 890 www.headspace.org.au/eheadspace
- **Kids Helpline**: 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 Health**: 1800 595 212 <https://www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria>
- **Suicide Call Back Service**: 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au

በአንላይን መስመር ላይ በጎ አድራጎት እና ደህንነት ጥበቃ

- [Safe Socials](#) (ትምህርት ሚኒስትር)
 - [የእውነታ ወረቀት - ለሁለተኛ ደረጃ ተማሪዎች ወላጆች](#)
- [ScrollSafe](#) (Orygen)
 - [ለወጣቶች የሚሆን መመሪያ](#)
 - [TL;DR](#)
 - [ዲጂታል ደህንነት እቅድ](#)
- [በማህበራዊ መዴያ ላይ የዕድሜ ገደቦች \(eSafety Commissioner\)](#)

ራስን መጉዳት እና ራስን ማጥፋት ለመከላከል መገልገያ ምንጮች

- [የአእምሮ ጤና እንክብካቤ እቅድ ማውጣት \(ReachOut\)](#)
- [ስለ ራስን መጉዳት ማወቅ ያለብዎት ነገር \(headspace\)](#)
- [እንድ ራስን ለማያጠፋ ሰው እንዴት መርዳት እንደሚቻል \(SANE Australia\)](#)

ለቤተሰብ ሁከት ብጥብጥ ድጋፍ እና መገልገያ ምንጮች

- **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
- [በጤናማ የህይወት ጥቅም ድጋፍ](#)