

မိဘများနှင့်စောင့်ရှောက်သူများအတွက်

ကျောင်းအားလပ်ရက်အတွင်း ကျောင်းသားများအတွက် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး ကူညီပံ့ပိုးမှု

ဤလမ်းညွှန်သည် မိဘများ၊ စောင့်ရှောက်သူများနှင့် မိသားစုများအတွက် ကျောင်းအားလပ်ရက်များတွင် ကလေးများနှင့် လူငယ်များ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို အထောက်အကူပြုရန် အကြံဉာဏ်များနှင့် အရင်းအမြစ်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ကူညီပံ့ပိုးမှုပိုမိုလိုအပ်ပါက ရယူနိုင်မည့် ဝန်ဆောင်မှုများလည်း ၎င်းတွင်ပါဝင်သည်။

အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသော လုပ်ဆောင်ချက်များ

သင့်ကလေး သို့မဟုတ် ငယ်ရွယ်သူအား အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းပါ-

- စိတ်ခံစားမှု ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသုံးပါ
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုကို အထောက်အကူပြုရန် အိပ်စက်ခြင်းကို ဦးစားပေးပါ
- စိတ်အပန်းဖြေမှု နည်းစနစ်များနှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းမှု နည်းဗျူဟာများကို စူးစမ်းလေ့လာပါ
- မိတ်ဆွေများ၊ ချစ်ရသူများနှင့် အဆက်အသွယ် မပြတ်အောင်နေပါ
- မိမိနှစ်သက်သည့်အရာများလုပ်ရန် အချိန်ပေးပါ
- ကိုယ့်ကိုကိုယ် အကောင်းမြင်စိတ်ရှိသော စကားပြောဆိုမှုကို လေ့ကျင့်ပါ။ သူတို့တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ကြောင်း သတိပေးပါ
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အွန်လိုင်း အလေ့အကျင့်များကို ပြုလုပ်ပါ
- လိုအပ်ပါက ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်၏ အကူအညီကို ရယူပါ။¹

ဌာနသည် [မူလတန်းကျောင်းနေအရွယ်ကလေးများ](#) နှင့် [အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းကျောင်းနေအရွယ်ကလေးများ](#) ၏

မိဘများနှင့်စောင့်ရှောက်သူများအတွက် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးလှုပ်ရှားမှုများနှင့် စကားပိုင်းများကိုစတင်ဖန်တီးခဲ့ပါသည်။

Feeling it: [အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းကျောင်းသားများအတွက် သတိရှိခြင်းဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုများ](#)။ Smiling

Mind သည် မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်များကိုနားလည်ခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ သတိရှိခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုကြင်နာခြင်း၊

မသေချာမရေရာမှုများအတွက် အဖြေရှာခြင်းနှင့် အပြောင်းအလဲအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များပေးသည်။

ကလေးတစ်ဦး သို့မဟုတ် လူငယ်တစ်ဦးတွင် စိတ်ကျန်းမာရေး ကူညီပံ့ပိုးမှု လိုအပ်နိုင်သည့် လက္ခဏာများ

အချို့ကိစ္စများတွင် အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုရန် ဤလုပ်ဆောင်ချက်များမျှဖြင့် မလုံလောက်ပါ။

အောက်ပါတို့ကဲ့သို့သော လွန်ခဲ့သော နှစ်ပတ် သို့မဟုတ် နှစ်ပတ်ကျော်က အပြောင်းအလဲများကို သတိထားပြီး

ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အကူအညီကို ရှာဖွေပါ။

- ပုံမှန်အားဖြင့် နှစ်သက်သော လှုပ်ရှားမှုများကိုစိတ်မဝင်စားတော့ခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့တွင် ပါဝင်လိုစိတ်မရှိခြင်း
- 'စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း'၊ ပုံမှန်မဟုတ်သော စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှု

¹ headspace – လူငယ်များကို ကျောင်းစိတ်ဖိစီးမှုများ လျော့ပါးအောင် ကူညီပံ့ပိုးခြင်း <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/> <https://headspace.org.au/explore-topics/supporting-a-young-person/school-stress/>

- သာမန်အရာများကိုလုပ်ရာတွင် ပို၍ ခက်ခဲလာခြင်း
- စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း
- အရက်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးအသုံးပြုခြင်းကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ပိုများသည့်အရာများ လုပ်ဆောင်ခြင်း
- တစ်ဦးတည်း ရှောင်ဖယ်နေခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အကျွံစိတ်ပင်ပန်းနေခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်ရန်နှင့် စိတ်တက်တက်ကြွကြွနေရန် အခက်အခဲများရှိခြင်း
- အပျက်သဘောဆောင်သည့် အတွေးများစွာဝင်နေခြင်း
- အိပ်စက်ခြင်းနှင့် စားသောက်ခြင်းအလေ့အကျင့်များ ပြောင်းလဲခြင်း။²

လူငယ်အချင်းချင်း ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်း

လူငယ်များသည် လူကြီးတစ်ဦး သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူတစ်ဦးကို ရှာဖွေခြင်းမပြုမီ **အချင်းချင်း အားကိုးအားထားပြုပြီး ကူညီပံ့ပိုးမှု**ကို အများဆုံး ရယူလေ့ရှိသည်။

လူငယ်များသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အောက်ပါနည်းလမ်းတို့ဖြင့် အပြန်အလှန် ပံ့ပိုးကူညီနိုင်သည်-

- **မိတ်ဆွေတစ်ဦးသည် အရေးပေါ်အကူအညီလိုအပ်ပါက** သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို သို့မဟုတ် အခြားသူများကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိပါက **000** ကို ဆက်သွယ်ခြင်း
- မိတ်ဆွေတစ်ဦးထံ အဆက်အသွယ်လုပ်ခြင်း၊ အကူအညီပေးပြီး သင်ဂရုစိုက်ကြောင်း ၎င်းအားအသိပေးခြင်း
- ၎င်းတို့၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ ယုံကြည်စိတ်ချရသော လူကြီးတစ်ဦးကိုပြောပြရန် လိုအပ်နိုင်ကြောင်း မိတ်ဆွေကို အသိပေးခြင်း။

ဤအကြောင်းအရာများကို ပြောဆိုရခြင်းသည် လူငယ်များအတွက် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို

မည်သို့ကူညီပံ့ပိုးနိုင်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ လူငယ်များ သိရှိသင့်သည့် အချက်အလက်များကို အောက်ပါမှတစ်ဆင့် ရရှိနိုင်သည်-

- headspace: [ခက်ခဲသောအချိန်ကို ကြိုတွေ့နေရသည့် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို မည်သို့ကူညီရမည်နည်း](#)
- စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ချမ်းသာသုခ ကိရိယာအစုံ (Mental Health and Wellbeing Toolkit)- [သင် သို့မဟုတ် သင့်သူငယ်ချင်းက စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အကူအညီလိုအပ်ပါက](#)

စိတ်ကျန်းမာရေး ရင်းမြစ်များ

- [အားလပ်ရက်များအတွင်း သင့်ကလေးငယ်ကို အားပေးကူညီခြင်း \(headspace\)](#)
- [စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ချမ်းသာသုခကိရိယာအစုံ \(ပညာရေးဌာန\)](#)
 - [Raising Learners ပေါ့ကတ်စံ စီးရီးစ်](#) - သင့်ကလေးကို အွန်လိုင်းတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများအပါအဝင် အကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်၍ မိဘများနှင့် စောင့်ရှောက်သူများအား ကျွမ်းကျင်သူအကြံဉာဏ်နှင့် အချက်အလက်များပေးခြင်း
 - [စိတ်ကျန်းမာရေးကို နားလည်ခြင်း - အချက်အလက်စာရွက် \(Orygen\)](#)
 - [ခက်ခဲသောအချိန်များကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်ကို လေ့လာပါ \(headspace\)](#)
 - [လူမှုဘဝထဲပါဝင်လှုပ်ရှားပါ \(သင်၏ headspace ကို ကျန်းမာစေရန်\) \(headspace\)](#)

² headspace 'mental health and you' ပိုစတာ <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf> နှင့် headspace - စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း သင်၏ ကလေးများနှင့် ပြောဆိုနည်း <https://headspace.org.au/dads/>

အွန်လိုင်းအသုံးပြုမှု ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး

- [Safe Socials](#) (ပညာရေးဌာန)
 - [အချက်အလက်စာရွက် - မူလတန်းကျောင်းသားများ၏ မိဘများ](#)
 - [အချက်အလက်စာရွက် - အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းကျောင်းသားများ၏ မိဘများ](#)
- [ScrollSafe](#) (Orygen)
 - [မိဘများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၏ အချက်အချာနေရာ](#)
- [လူမှုမီဒီယာအသက်ကန့်သတ်ချက်များ](#) (eSafety Commissioner)

စိတ်ကျန်းမာရေး ကူညီပံ့ပိုးမှု

- အရေးပေါ်အကူအညီအတွက် **000** သို့ **ဆက်သွယ်ခြင်း**
- စိတ်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်နှင့် လွှဲပြောင်းမှုများအတွက် **သင့်ဒေသခံ GP**
- **headspace** ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း- အသက် 12-25 နှစ်အရွယ်ရှိ လူငယ်များသည် ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများကို headspace မှ ရယူနိုင်ပါသည်။ အားလပ်ရက်များအတွင်း ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ [ဒေသခံ headspace စင်တာ](#)ကို ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်
- **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 www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria
- **Suicide Call Back Service**: 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au

မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်မှု တားဆီးရေးအရင်းအမြစ်များ

- [စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်ကို ရယူခြင်း](#) (ReachOut)
- [မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်းအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်သိထားရမည့်အရာများ](#) (headspace)
- [မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်မှုကို မည်သို့ကူညီရမည်နည်း](#) (SANE Australia)

မိသားစုအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှုနှင့် အရင်းအမြစ်များ

- **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
- [မိသားစုအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးရေး အရင်းအမြစ်များ](#)