

ကျောင်းသားများအတွက်

ကျောင်းအားလပ်ရက်အတွင်း ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး ကူညီပံ့ပိုးမှု

ဤလမ်းညွှန်သည် ကျောင်းပိတ်ရက်များအတွင်း သင်၏ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို ဆက်လက်စောင့်ရှောက်ရန် အကြံပြုချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ကူညီပံ့ပိုးမှု လိုအပ်ပါက ဆက်သွယ်နိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများလည်း ၎င်းတွင် ပါဝင်ပါသည်။

အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသော လုပ်ဆောင်ချက်များ

မိမိကိုယ်ကိုနှင့် အခြားလူငယ်များအား အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းပါ-

- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ ၎င်းသည် စိတ်ခံစားမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေသည် - ပျော်စရာကောင်းအောင်လုပ်ပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာစားသုံးခြင်းဖြင့် သင်၏ဦးနှောက်ကို အာဟာရဖြည့်ပါ - ၎င်းသည် သင်၏ စိတ်ခံစားမှုကိုလည်း ပိုကောင်းလာစေပါမည်
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုကို အထောက်အကူပြုရန် အိပ်စက်ခြင်းကို ဦးစားပေးပါ
- စိတ်အပန်းဖြေမှု နည်းစနစ်များနှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းမှု နည်းဗျူဟာများကို စူးစမ်းလေ့လာပါ
- မိတ်ဆွေများ၊ ချစ်ရသူများနှင့် အဆက်အသွယ် မပြတ်အောင်နေပါ
- မိမိနှစ်သက်သည့်အရာများကို ပြုလုပ်ရန် အချိန်ပေးပါ
- ကိုယ့်ကိုကိုယ် အကောင်းမြင်စိတ်ရှိသော စကားပြောဆိုမှုကို လေ့ကျင့်ပါ- သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ကြောင်း သတိရပါ
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အွန်လိုင်း အလေ့အကျင့်များကို ပြုလုပ်ပါ
- လိုအပ်ပါက ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်၏ အကူအညီကို ရယူပါ။¹

ဌာနသည် [မူလတန်းကျောင်းနေအရွယ်ကလေးများ](#) နှင့် [အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းကျောင်းနေအရွယ်ကလေးများ](#) ၏ မိဘများနှင့်စောင့်ရှောက်သူများအတွက် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးလှုပ်ရှားမှုများနှင့် စကားပိုင်းများကို စတင်ဖန်တီးခဲ့သည်။

Feeling it: [ကျောင်းသားများအတွက် သတိရှိခြင်းဆိုင်ရာအရင်းအမြစ်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုများ](#)။ Smiling Mind သည် မိမိကိုယ်ကိုရုစိုက်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်များကိုနားလည်ခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ သတိရှိခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုကြင်နာခြင်း၊ မသေချာမရေရာမှုများအတွက် အဖြေရှာခြင်းနှင့် အပြောင်းအလဲအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များပေးသည်။ သင် သို့မဟုတ်

မိတ်ဆွေတစ်ဦးတွင် စိတ်ကျန်းမာရေး ကူညီပံ့ပိုးမှု လိုအပ်နိုင်သည့် လက္ခဏာများ

ဤလုပ်ဆောင်ချက်များသည် သင်၏စိတ်ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ရန် မလုံလောက်ဟု သင်ထင်ကောင်း ထင်နိုင်ပါသည်။ သင် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ကူညီပံ့ပိုးမှု လိုအပ်နိုင်သည့် အချို့သောလက္ခဏာများမှာ-

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

¹ headspace - ပံ့ပိုးမှု ရယူပါ <https://headspace.org.au/>

- သာမန်အရာများကိုလုပ်ရာတွင် ပို၍ ခက်ခဲလာခြင်း
- စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း
- အရက်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးအသုံးပြုခြင်းကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ပိုများသည့်အရာများ လုပ်ဆောင်ခြင်း
- တစ်ဦးတည်းရှောင်ဖယ်နေခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အကျွံ စိတ်ပင်ပန်းနေခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်ရန်နှင့် စိတ်တက်တက်ကြွကြွနေရန် အခက်အခဲများရှိခြင်း
- အပျက်သဘောဆောင်သည့် အတွေးများစွာဝင်နေခြင်း
- အစားအသောက်နှင့် အိပ်စက်ခြင်း အမူအကျင့်များတွင် အပြောင်းအလဲများရှိခြင်း။²

သင်၏ မိတ်ဆွေများကို ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်း

သင်နှင့် သင့်သူငယ်ချင်းများသည် လူကြီးတစ်ဦး သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှု ပံ့ပိုးသူတစ်ဦးကို မရှာဖွေမီ အချင်းချင်း အားကိုးအားထားပြုပြီး ကူညီပံ့ပိုးမှုကို အများဆုံး ရယူလေ့ရှိသည်။

သင်နှင့်သင့်မိတ်ဆွေများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အောက်ပါနည်းလမ်းတို့ဖြင့် အပြန်အလှန် ပံ့ပိုးကူညီနိုင်သည်-

- အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးက အရေးပေါ် အကူအညီလိုအပ်ပါက သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို သို့မဟုတ် အခြားသူများကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိပါက **000** ကို ဆက်သွယ်ခြင်း
- မိတ်ဆွေတစ်ဦးထံ အဆက်အသွယ်လုပ်ခြင်း၊ အကူအညီပေးပြီး သင်ဂရုစိုက်ကြောင်း ၎င်းအားအသိပေးခြင်း
- မိမိ၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ ယုံကြည်စိတ်ချရသော လူကြီး တစ်ဦးကိုပြောပြရန် လိုအပ်နိုင်ကြောင်း မိတ်ဆွေကို အသိပေးခြင်း။

ဤအကြောင်းအရာများကို ပြောဆိုရခြင်းသည် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို မည်သို့ကူညီပံ့ပိုးရမည်နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို အောက်ဖော်ပြပါတွင် ရရှိနိုင်ပါသည် -

- [ခက်ခဲသောအချိန်ကို ကြုံတွေ့နေရသည့် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို မည်သို့ကူညီရမည်နည်း](#)
- [သင် သို့မဟုတ် သင့်သူငယ်ချင်းက စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အကူအညီလိုအပ်ပါက](#)

စိတ်ကျန်းမာရေး ရင်းမြစ်များ

- [စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်သုခချမ်းသာ ကိရိယာအစုံ \(ပညာရေးဌာန\)](#) သင့်ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် သုခချမ်းသာကို မည်သို့စောင့်ရှောက်ရမည်၊ မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို ကူညီပံ့ပိုးခြင်းနှင့် အကူအညီရယူရမည့်နေရာနှင့်ပတ်သက်၍ လူငယ်များအတွက် အကြံဉာဏ်။
- [စိတ်ကျန်းမာရေးကိုနားလည်ခြင်း - အချက်အလက်စာရွက်](#) (Orygen)
- [ခက်ခဲသောအချိန်များကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်ကို လေ့လာပါ](#) (headspace)
- [လူမှုဘဝထဲ ပါဝင်လှုပ်ရှားပါ \(သင်၏ headspace ကျန်းမာစေရန်\)](#) (headspace)
- [စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် သုခချမ်းသာအတွက် လမ်းညွှန်](#) (Youth Central)

စိတ်ကျန်းမာရေး ကူညီပံ့ပိုးမှု

- အရေးပေါ်အကူအညီအတွက် **000** သို့ **ဆက်သွယ်ခြင်း**

² headspace 'mental health and you' ပိုစတာ <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf> နှင့် headspace - လူငယ်များအတွက် ကောင်းစွာစားသုံးခြင်းနှင့် လုံလောက်စွာ အိပ်စက်ခြင်းတို့အတွက် ပံ့ပိုးမှု- <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well/>

- သင့်ဒေသခံ GP သည် သင့်အားထပ်ဆောင်း ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်သည်
- **headspace** ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း- အသက် 12-25 နှစ်အရွယ်ရှိ လူငယ်များသည် headspace မှ ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူနိုင်သည်။ အားလပ်ရက်များအတွင်း သင်၏ [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 <https://www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria>
- **Suicide Call Back Service**: 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au

အွန်လိုင်းအသုံးပြုမှု ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး

- [Safe Socials](#) (ပညာရေးဌာန)
 - [အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းကျောင်းသားများအတွက် အချက်အလက်စာရွက်](#)
- [ScrollSafe](#) (Orygen)
 - [ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် လမ်းညွှန်](#)
 - [TL;DR](#)
 - [ဒစ်ဂျစ်တယ် သုခချမ်းသာ အစီအစဉ်](#)
- [လူမှုမီဒီယာအသက်ကန့်သတ်ချက်များ](#) (eSafety commissioner)

မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်မှု တားဆီးရေးအရင်းအမြစ်များ

- [စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်ကို ရယူခြင်း](#) (ReachOut)
- [မိမိကိုယ်ကိုထိခိုက်နာကျင်စေခြင်းအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်သိထားရမည့်အရာများ](#) (headspace)
- [မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံစည်မှုတစ်ခုကို မည်သို့ကူညီရမည်နည်း](#) (SANE Australia)

မိသားစုအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီနှင့် 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](#)