

សម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ

ការគាំទ្រសុខុមាលភាពសម្រាប់សិស្សក្នុងអំឡុងពេលវិស្វមកាលសាលា

មគ្គុទេសក៍នេះផ្តល់នូវគន្លឹះ និងធនធាននានាសម្រាប់ឪពុកម្តាយ អ្នកថែទាំ និងក្រុមគ្រួសារក្នុងការគាំទ្រដល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពរបស់កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងដែលស្ថិតនៅក្រោមការថែទាំរបស់ពួកគេក្នុងអំឡុងពេលវិស្វមកាលសាលា។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងសេវាកម្មនានាដែលត្រូវទាក់ទង ប្រសិនបើត្រូវការការគាំទ្របន្ថែម។

សកម្មភាពដែលគាំទ្រដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តវិជ្ជមាន

លើកទឹកចិត្តកូន ឬមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកឱ្យ៖

- ហាត់ប្រាណ និងញុំាអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ដើម្បីជំរុញអារម្មណ៍របស់ពួកគេ
- ផ្តល់អាទិភាពដល់ការគេងដើម្បីគាំទ្រដល់សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត និងអារម្មណ៍
- ស្វែងយល់ពីបច្ចេកទេសបន្តអារម្មណ៍ និងយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយនានា
- រក្សាទំនាក់ទំនង និងបន្តទទួលបានព័ត៌មានថ្មីៗពីមិត្តភក្តិ និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់
- បង្កើតពេលធ្វើកិច្ចការដែលពួកគេចូលចិត្ត
- អនុវត្តការនិយាយម្នាក់ៗដល់បែបវិជ្ជមាន ហើយរៀនពីពួកគេថាពួកគេមិនឯកោទេ
- ចូលរួមក្នុងទម្លាប់អនាម័យដែលមានសុខភាពល្អ
- ស្វែងរកជំនួយពីអ្នកជំនាញប្រសិនបើចាំបាច់។¹

ក្រសួងបានបង្កើតការសន្ទនាអំពីសកម្មភាពសុខុមាលភាព និងគន្លឹះជំរុញការសន្ទនា សម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារដែលមានអាយុចូលរៀនសាលាបឋមសិក្សា និងកុមារដែលមានអាយុចូលរៀនសាលាមធ្យមសិក្សា។

Feeling it: ធនធាន និងសកម្មភាពស្តីពីការចេះគិតយកចិត្តទុកដាក់សម្រាប់សិស្សមធ្យមសិក្សា។ Smiling Mind ផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវគន្លឹះក្នុងការមើលថែខ្លួនឯង ការយល់ដឹង និងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ការយកចិត្តទុកដាក់ ចិត្តល្អចំពោះខ្លួនឯង ការស្វែងយល់អំពីភាពមិនច្បាស់លាស់ និងការរៀបចំសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរ។

សញ្ញានានាដែលបង្ហាញថាកុមារ ឬមនុស្សវ័យក្មេងអាចត្រូវការការគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ក្នុងករណីខ្លះ សកម្មភាពទាំងនេះនឹងមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ក្នុងការ គាំទ្រដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តវិជ្ជមាននោះទេ។

សូមតាមដាន និងស្វែងរកជំនួយពីអ្នកវិជ្ជាជីវៈចំពោះការផ្លាស់ប្តូរដែលមានរយៈពេលពីរសប្តាហ៍ ឬច្រើនសប្តាហ៍ ដូចជា៖

- ការបាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍ ឬការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនានាដែលជាធម្មតាតែងតែរីករាយ
- មានអារម្មណ៍ 'ស្រពាប់ស្រពោន' ស្រេស ឬព្រួយបារម្ភមិនធម្មតា
- ការធ្វើកិច្ចការធម្មតាកាន់តែពិបាក
- ឆាប់ម្តេច ឬខឹង
- ទទួលយកហានិភ័យគ្រោះថ្នាក់បន្ថែមទៀត ដូចជាការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន
- ការដកខ្លួនថយ ឬមានអារម្មណ៍ធុញទ្រាន់
- ការលំបាកជាមួយនឹងការផ្តោតអារម្មណ៍ និងការជំរុញទឹកចិត្ត
- មានគំនិតអវិជ្ជមានច្រើន
- ការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់គេង និងញុំា។²

មនុស្សវ័យក្មេងគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក

មនុស្សវ័យក្មេងទាំងនាក់អាចទៅរកគ្នាទៅវិញទៅមកសម្រាប់ការគាំទ្រ មុនពេលស្វែងរកជំនួយពីមនុស្សពេញវ័យ ឬអ្នកផ្តល់សេវាកម្ម។

មនុស្សពេញវ័យអាចគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមកដោយ៖

- ការទាក់ទងទៅលេខ 000 ប្រសិនបើមិត្តភក្តិម្នាក់ត្រូវការជំនួយបន្ទាន់ ឬមានហានិភ័យនៃការបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃ
- ឈានទៅរកមិត្តភក្តិ ផ្តល់ការគាំទ្រ និងអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេដឹងថាអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះពួកគេ
- អនុញ្ញាតឱ្យមិត្តរបស់ពួកគេដឹងថា ពួកគេប្រហែលជាត្រូវប្រាប់មនុស្សពេញវ័យម្នាក់ដែលគួរឱ្យទុកចិត្តអំពីការព្រួយបារម្ភរបស់ពួកគេ។

¹ headspace – គាំទ្រមនុស្សវ័យក្មេងដែលមានភាពតានតឹងនៅសាលារៀន <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/>

² ផ្លូវរូបភាព headspace 'mental health and you' <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf> និង headspace – ការគាំទ្រសម្រាប់យុវវ័យលើការញុំាបានល្អ និងគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ <https://headspace.org.au/dads/>

ការពិភាក្សាអំពីរឿងទាំងនេះអាចពិបាកចំពោះមនុស្សវ័យក្មេង។ ព័ត៌មានអំពីរបៀបគាំទ្រមនុស្សវ័យក្មេង មាននៅ៖

- [headspace: របៀបជួយមិត្តភក្តិឱ្យឆ្លងកាត់ពេលវេលាដល់បុគ្គល](#)
- កញ្ចប់ឧបករណ៍សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព (Mental Health and Wellbeing Toolkit): [ប្រសិនបើអ្នកឬមិត្តភក្តិត្រូវការជំនួយជាមួយសុខភាពផ្លូវចិត្ត](#)

ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- [ការគាំទ្រយុវជនមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលវិស្វមកាល \(headspace\)](#)
- [កញ្ចប់ឧបករណ៍សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព \(ក្រសួងអប់រំ\)](#)
 - [Raising Learners សិរីផុតខាសៈ](#) ការផ្តល់ដំបូន្មាន និងព័ត៌មានពីអ្នកជំនាញដល់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំលើប្រធានបទនានារួមទាំងរបៀបរក្សាសុវត្ថិភាពកូនរបស់អ្នកនៅតាមអនឡាញ
 - [ការយល់ដឹងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត - ខិត្តប័ណ្ណព័ត៌មាន \(Orygen\)](#)
 - [រឿងពីរបៀបដោះស្រាយពេលវេលាដល់បុគ្គល \(headspace\)](#)
 - [ចាប់ផ្តើមរស់នៅក្នុងជីវិតពេញលេញ។ \(ដើម្បីរក្សាស្ថានភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ\) \(headspace\)](#)

សុខុមាលភាព និងសុវត្ថិភាពតាមអនឡាញ

- [Safe Socials \(ក្រសួងអប់រំ\)](#)
 - [ខិត្តប័ណ្ណព័ត៌មាន - ឪពុកម្តាយសិស្សបឋមសិក្សា](#)
 - [ខិត្តប័ណ្ណព័ត៌មាន - ឪពុកម្តាយសិស្សមធ្យមសិក្សា](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - [មជ្ឈមណ្ឌលឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ](#)
- [ការរឹតបន្តឹងអាយុចូលប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម \(eSafety Commissioner\)](#)

ការគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- **ទាក់ទងទៅលេខ 000** សម្រាប់ជំនួយបន្ទាន់
- **GP ក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក** សម្រាប់ផែនការសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការបញ្ជូនបន្ត
- **ការផ្តល់ប្រឹក្សាពី headspace:** យុវវ័យដែលមានអាយុ 12-25 ឆ្នាំអាចទទួលបាន សេវាកម្មប្រឹក្សាពី headspace។ ក្នុងអំឡុងវិស្វមកាលសិស្សអាចទទួលបានសេវាមជ្ឈមណ្ឌល [headspace ក្នុងមូលដ្ឋានរបស់ពួកគេ](#)
- **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

ធនធានសម្រាប់ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ និងការធ្វើអត្តឃាត

- [ការទទួលបានផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត \(ReachOut\)](#)
- [អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹងអំពីការបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង \(headspace\)](#)
- [របៀបជួយនៅពេលនរណាម្នាក់ធ្វើអត្តឃាត \(SANE Australia\)](#)

ការគាំទ្រ និងធនធានអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ

- **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
- [ធនធានគាំទ្រអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ](#)