

សម្រាប់សិស្ស

ជំនួយផ្នែកសុខុមាលភាពក្នុងអំឡុងពេលវិស្សមកាលសាលា

មគ្គុទេសក៍នេះផ្តល់នូវគន្លឹះក្នុងការ បន្តមើលថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលវិស្សមកាលសាលា។ វារួមបញ្ចូលលេខាភ័ណ្ឌនានាដើម្បីទាក់ទងប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ។

សកម្មភាពដែលគាំទ្រដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តវិជ្ជមាន

លើកទឹកចិត្តខ្លួនឯង និងយុវវ័យផ្សេងទៀតឱ្យ៖

- លំហាត់ប្រាណ វាជួយបង្កើនអារម្មណ៍ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត – ធ្វើឱ្យវាសប្បាយរីករាយ!
- ចិញ្ចឹមខ្លួនឱ្យរស់រវើករបស់អ្នកដោយញ័រអាហារដែលមានសុខភាពល្អ – វាក៏នឹងធ្វើឱ្យអារម្មណ៍របស់អ្នកកាន់តែប្រសើរឡើងផងដែរ
- ផ្តល់អាទិភាពដល់ការគេងដើម្បីគាំទ្រដល់សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត និងអារម្មណ៍
- ស្វែងយល់ពីបច្ចេកទេសសម្រាកលំហែកាយ និងយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយនានា
- រក្សាទំនាក់ទំនង និងបន្តទទួលបានព័ត៌មានថ្មីពីមិត្តភក្តិ និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់
- បង្កើតពេលវេលាដើម្បីធ្វើអ្វីៗដែលអ្នកចូលចិត្ត
- អនុវត្តការនិយាយម្នាក់ៗជាវិជ្ជមាន – ហើយត្រូវចងចាំថាអ្នកមិនឯកោទេ
- ចូលរួមក្នុងទម្លាប់អនាម័យដែលមានសុខភាពល្អ
- ស្វែងរកជំនួយពីអ្នកជំនាញប្រសិនបើចាំបាច់។¹

ក្រសួងបានបង្កើតសកម្មភាពសុខុមាលភាព និងគន្លឹះជំរុញការសន្ទនាសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ [កុមារមានអាយុចូលរៀនសាលាបឋមសិក្សា](#) និង [កុមារមានអាយុចូលរៀនមធ្យមសិក្សា](#)។

Feeling it: ធនធាន និងសកម្មភាពស្តីពីការចេះគិតយកចិត្តទុកដាក់សម្រាប់សិស្ស។ Smiling Mind

ផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវគន្លឹះក្នុងការមើលថែខ្លួនឯង ការយល់ដឹង និងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ការយកចិត្តទុកដាក់ ចិត្តល្អចំពោះខ្លួនឯង ការស្វែងយល់ពីភាពមិនច្បាស់លាស់ និងការរៀបចំសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរ។

សញ្ញាថាអ្នក ឬមិត្តភក្តិអាចត្រូវការការគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត

អ្នកប្រហែលជាឃើញថាសកម្មភាពទាំងនេះមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកទេ។ នេះគឺជាសញ្ញាមួយចំនួនដែលអ្នក ឬមិត្តភក្តិប្រហែលជាត្រូវការការគាំទ្រមួយចំនួន៖

- ការបាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍ ឬការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនានាដែលជាធម្មតាតែងតែរីករាយ
- មានអារម្មណ៍ 'ស្រពាប់ស្រពោន' ស្រេស ឬព្រួយបារម្ភមិនធម្មតា
- ការធ្វើកិច្ចការធម្មតាកាន់តែពិបាក
- ឆាប់ម្តេច ឬខឹង
- ទទួលយកហានិភ័យគ្រោះថ្នាក់បន្ថែមទៀត ដូចជាការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន
- ការដកខ្លួនថយ ឬមានអារម្មណ៍ធុញទ្រាន់
- ការលំបាកជាមួយនឹងការផ្ដោតអារម្មណ៍ និងការជំរុញទឹកចិត្ត
- មានគំនិតអវិជ្ជមានច្រើន
- មានការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់គេង និងទទួលបាន។²

¹ headspace - ទទួលបានការគាំទ្រ <https://headspace.org.au/>

² ផ្ទាំងរូបភាព headspace 'mental health and you' <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf> និង headspace – ការគាំទ្រសម្រាប់យុវវ័យលើការញៀនឱ្យបានល្អ និងគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់៖ <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well/>

ការគាំទ្រមិត្តភក្តិរបស់អ្នក

អ្នក និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នកគឺ **ទំនងជាងាកទៅរកគ្នាទៅវិញទៅមកសម្រាប់ការគាំទ្រ** មុនពេលស្វែងរកជំនួយពីមនុស្សពេញវ័យ ឬអ្នកផ្តល់សេវាកម្ម។ អ្នក និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នកអាចគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមកដោយ៖

- ទាក់ទងទៅលេខ **000** ប្រសិនបើមានការគំរាមកំហែង ឬមានហានិភ័យនៃការបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃ
- ឈានទៅរកមិត្តភក្តិ ផ្តល់ការគាំទ្រ និងអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេដឹងថាអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះពួកគេ
- អនុញ្ញាតឱ្យមិត្តភក្តិរបស់អ្នកដឹងថា អ្នកប្រហែលជាត្រូវប្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលគួរឱ្យទុកចិត្តអំពីការព្រួយបារម្ភរបស់អ្នក។

ការពិភាក្សាអំពីរឿងទាំងនេះអាចពិបាក។ ព័ត៌មានអំពីរបៀបគាំទ្រមិត្តភក្តិ មាននៅ៖

- [របៀបជួយមិត្តភក្តិឱ្យឆ្លងកាត់ពេលវេលាដល់បាត](#)
- [ប្រសិនបើអ្នកឬមិត្តភក្តិត្រូវការជំនួយជាមួយសុខភាពផ្លូវចិត្ត](#)

ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- [កញ្ចប់ឧបករណ៍សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព \(ក្រសួងអប់រំ\)](#)
ដំបូន្មានសម្រាប់យុវវ័យអំពីរបៀបថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នកផ្ទាល់ ការគាំទ្រមិត្តភក្តិ និងកន្លែងដែលទទួលបានជំនួយ។
- [ការយល់ដឹងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត – ខិត្តប័ណ្ណព័ត៌មាន \(Orygen\)](#)
- [រៀនពីរបៀបដោះស្រាយពេលវេលាដល់បាត \(headspace\)](#)
- [ចាប់ផ្តើមរស់នៅក្នុងជីវិតពេញលេញ \(ដើម្បីរក្សាស្ថានភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ\) \(headspace\)](#)
- [មគ្គុទ្ទេសក៍សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព \(Youth Central\)](#)

ការគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- ទាក់ទងទៅលេខ **000** សម្រាប់ជំនួយបន្ទាន់
- **GP** ក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក អាចផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការគាំទ្របន្ថែម
- **ការប្រឹក្សារបស់ headspace**៖ យុវវ័យដែលមានអាយុ 12-25 ឆ្នាំអាចចូលប្រើសេវាកម្មប្រឹក្សាពី headspace។ ក្នុងអំឡុងពេលវិស្វកម្ម អ្នកអាចទទួលបានសេវា [មជ្ឈមណ្ឌល Headspace ក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក](#)
- **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

សុខុមាលភាព និងសុវត្ថិភាពតាមអនឡាញ

- [Safe Socials \(ក្រសួងអប់រំ\)](#)
 - [ខិត្តប័ណ្ណព័ត៌មានសម្រាប់សិស្សអនឡាញ](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - [មគ្គុទ្ទេសក៍សម្រាប់ក្មេងជំទង់](#)
 - [TL;DR](#)
 - [ផែនការសុខុមាលភាពឌីជីថល](#)
- [ការវិភាគនិងអាយុចូលប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម \(eSafety Commissioner\)](#)

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

- [ការគាំទ្រអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ](#)