THE EDUCATION STATE

សម្រាប់ឪពុកម្ដាយ និងអ្នកថែទាំ ការគាំទ្រសុខុមាលភាពសិស្សក្នុងអំឡុងពេលវិស្សមកាល

វាជាឆ្នាំដ៏ប្រឈមមួយ ហើយមគ្គុទេសក៍នេះផ្ដល់ជូនដំបូន្មាន និងធនធាននានាសម្រាប់ឪពុកម្ដាយ អ្នកថែទាំ និងក្រុមគ្រួសារដើម្បីគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខមាលភាពរបស់កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងក្នុងការមើលថែពួកគេក្នុងអំឡុងពេលវិស្សមកាល។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងសេវាកម្មនានាដើម្បីទទួលយកបាន ប្រសិនបើត្រូវការការគាំទ្របន្ថែមទៀត។

សកម្មភាពដែលគាំទ្រដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តវិជ្ជមាន

លើកទឹកចិត្តមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកឱ្យ៖

- ហាត់ប្រាណ និងបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ជួយបង្កើនអារម្មណ៍របស់ពួកគេ
- ផ្ដល់អាទិភាពដល់ការគេង ដើម្បីគាំទ្រសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត និងអារម្មណ៍
- ស្វែងរកបច្ចេកទេសសម្រាកលំហែ និងយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយ
- រក្សាទំនាក់ទំនង និងការជួបជាមួយមិត្តភក្តិ និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់
- ឱ្យមានពេលដើម្បីធ្វើអ្វីដែលពួកគេចូលចិត្ត
- អនុវត្តការនិយាយមកកាន់ខ្លួនឯងក្នុងចិត្តជាវិជ្ជមាន - ហើយរម្លឹកពួកគេ ថាពួកគេមិននៅឯកោតែម្នាក់ឯងទេ
- ស្វែងរកជំនួយវិជ្ជាជីវៈ ប្រសិនបើចាំបាច់។[1]

ក្រសួងបានបង្កើតសកម្មភាពសុខុមាលភាព និងការចាប់ផ្ដើមការសន្ទនាសម្រាប់ឪពុកម្ដាយ និងអ្នកថែទាំ កុមារដែលមានអាយុចូលរៀនសាលាបឋមសិក្សា និងកុមារដែលមានអាយុចូលរៀនសាលាមធ្យមសិក្សា។

Feeling it (ការមានអារម្មណ៍ដឹងវា)៖ ធនធានការមានស្មារតីយកចិត្តទុកដាក់ និងសកម្មភាពសម្រាប់សិស្សមធ្យមសិក្សាជាន់ខ្ពស់។ Smiling Mind ផ្ដល់ដំបូន្មានអំពីការមើលថែខ្លួនឯង ការយល់ដឹង និងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ការមានស្មារតីយកចិត្តទុក ដាក់ ការមានចិត្តសប្បុរសចំពោះខ្លួនអ្នក ការស្វែងរកភាពមិនប្រាកដប្រជា និងការត្រៀមសម្រាប់ការផ្លាស់ប្ដូរ។

សញ្ញាដែលកុមារ ឬមនុសវ័យក្មេងប្រហែលជាត្រូវការការគាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ក្នុងករណីខ្លះ សកម្មភាពទាំងនេះនឹងមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីគាំទ្រដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តវិជ្ជមានទេ។

ឃ្លាំមើល និងស្វែងរកជំនួយវិជ្ជាជីវៈសម្រាប់ការផ្លាស់ប្ដូរដែលមានរយៈពេលពីរ ឬច្រើនសប្ដាហ៍ដូចជា៖

- ការបាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍ ឬការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលធ្លាប់ចូលចិត្ត
- ការមានអារម្មណ៍ 'ធ្លាក់ចុះ' ធម្មតាភាពតានតឹង ឬព្រួយបារម្ភ
- រឿងធម្មតា រឹតកាន់តែពិបាកឡើង
- ឆាប់ខឹង ឬម៉ូម៉ៅ
- ការប្រថុយនឹងគ្រោះថ្នាក់ច្រើន ដូចជាការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន
- ការដកខ្លួនចេញ ឬការមានអារម្មណ៍លើសលប់
- ការលំបាកជាមួយនឹងការផ្ដោតអារម្មណ៍ និងការជម្រុញទឹកចិត្ត
- ការមានគំនិតអវិជ្ជមានច្រើន
- ការផ្លាស់ប្ដូរការគេង និងការបរិភោគ។[2,3]

មនុស្សវ័យក្មេងគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក

មនុស្សវ័យក្មេង**ទំនងជាងាកទៅរកគ្នាទៅវិញទៅមក ដើម្បីទទួលការការគាំទ្រ** មុនពេលស្វែង រកមនុស្សពេញវ័យម្នាក់ ឬអ្នកផ្ដល់សេវាកម្មណាមួយ។ អ្នក និងមិត្តភក្តិអាច ជួយគ្នាទៅវិញទៅមកដោយ៖

មនុស្សវ័យក្មេងអាចជួយគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយ៖

- ទាក់ទងមកលេខ 000 ប្រសិនបើមិត្តភក្តិម្នាក់ត្រូវការជំនួយបន្ទាន់ ឬមានហានិភ័យនៃការធ្វើបាបខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃ
- ឈោងទៅរកមិត្តភក្តិម្នាក់ ផ្ដល់ការគាំទ្រ ហើយឱ្យពួកគេដឹងថាអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះពួកគេ
- ឱ្យមិត្តភក្តិរបស់ពួកគេដឹងថា ពួកគេប្រហែលជាត្រូវប្រាប់មនុស្សពេញវ័យម្នាក់ដែលអាចទុកចិត្តបាន អំពីការព្រួយបារម្ភរបស់ពួកគេ។

ការមានការសន្ទនាបែបនេះអាចពិបាកសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង។ ព័ត៌មានសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងអំពីវិធីដើម្បីគាំទ្រមិត្តភក្តិ អាចរកបាននៅតាមវិបសៃថ៍របស់ អង្គការ headspace៖ វិធីជួយមិត្តភក្តិឱ្យឆ្លងកាត់ពេលវេលាដ៏លំបាក។

1 headspace – មគ្គុទេសក៍សម្រាប់ឪពុកម្ដាយអំពីបញ្ហាសាលារៀន និងភាពតានតឹង https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/

2 headspace ផ្ទាំងផ្សព្វផ្សាយ 'សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងអ្នក' https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf

3 headspace – វិធីនិយាយជាមួយកូនរបស់អ្នកអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត https://headspace.org.au/dads/

VICTORIA State Government

Education and Training

សាលារៀន

- វេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងតំបន់របស់អ្នក
- **ការប្រឹក្សាយោបល់របស់ headspace៖** សិស្សសាលាមធ្យមសិក្សារបស់រដ្ឋាភិបាលរដ្ឋវិចថូរៀ រួមទាំងសិស្សដែលទើបតែបញ្ចប់ការសិក្សា អាចទទួលបានសេវាប្រឹក្សាយោបល់ពីអង្គការ headspace។ ក្នុងអំឡុងពេលវិស្សមកាល សិស្សអាចបញ្ជូនដោយខ្លួនឯងបានដោយទូរស័ព្ទទៅមជ្ឈមណ្ឌល headspace ក្នុងតំបន់របស់ពួកគេ។
- **eheadspace:** 1800 650 890 www.headspace.org.au/eheadspace
- **Kids Helpline** (ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយកុមារ)៖ 1800 551 800 www.kidshelpline.com.au
- **Lifeline** (ខ្សែទូរស័ព្ទសង្គ្រោះជីវិត)៖ 13 11 14 www.lifeline.org.au
- **Beyond Blue:** 1300 224 636 www.beyondblue.org.au
- **Head to Help:** 1800 595 212 www.headtohelp.org.au
- **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au
- សេវាកម្មផ្តល់ព័ត៌មានអំពីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងការគាំទ្រ
- ទូរស័ព្ទលេខ **000** ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយបន្ទាន់។

ការគាំទ្រ និងធនធានអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ

- **Safe Steps (ជំហានសុវត្ថិភាព)៖** 1800 015 188 www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT:** 1800 737 732 www.1800respect.org.au
- **What's okay at home (អ្វីដែលមិនអីទេនៅផ្ទះ)៖** www.woah.org.au
- ការគាំទ្រអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ

ភ្លើងឆេះព្រៃតំបន់ភាគខាងកើតរដ្ឋវិចថូរៀ៖ ខួបលើកទីមួយ

យើងក៏ខិតជិតដល់ដែរនូវខួបលើកទីមួយ សម្រាប់សហគមន៍ខ្លះដែលបានជួបប្រទះចុងក្រោយនៃភ្លើងឆេះព្រៃតំបន់ភាគខាងកើតរដ្ឋវិចថូរៀ។ ខួបលើកទីមួយអាចបង្កកម្រិតការព្រួយបារម្ភ ឬការថប់បារម្ភ ដែលស្រដៀងនឹងអ្វីដែលបានជួបប្រទះក្នុងអំឡុងព្រឹត្តិការណ៍នោះដែរ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការគាំទ្រដល់កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងក្នុងអំឡុងពេលនេះ៖

- **Emerging Minds៖** ព្រឹត្តិការណ៍ដ៏តក់ស្លុត៖ ការប្រារព្ធខួប និងការបង្កផ្សេងទៀត
- **Trauma and Grief Network** (បណ្តាញគ្រប់គ្រងដំណើរតក់ស្លុត និងការទុក្ខព្រួយ)៖ ការយល់ដឹង និងការគ្រប់គ្រងប្រតិកម្មប្រារព្ធខួប

ធនធានការបង្ការការធ្វើបាបខ្លួនឯង និងការធ្វើអត្តឃាត

- ការទទួលបានផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត (ReachOut)
- What you need to know about self-harm (headspace)
- អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹងអំពីការធ្វើបាបខ្លួនឯង (headspace)
- វិធីជួយនៅពេលនរណាម្នាក់ធ្វើអត្តឃាត (SANE Australia)

សិក្ខាសាលារបស់អង្គការ headspace សម្រាប់ឪពុកម្តាយស្តីពីការយល់ដឹងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- មជ្ឈមណ្ឌល headspace ក្នុងតំបន់ នឹងរៀបចំសិក្ខាសាលាក្នុងអំឡុងពេលវិស្សមកាល ដើម្បីពង្រឹងការយល់ដឹងរបស់ឪពុកម្តាយអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត ហើយបង្កើតជំនាញ និងយុទ្ធសាស្រ្តដើម្បីគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីកាលបរិច្ឆេទ សូមទាក់ទង៖ headspaceschools@headspace.org.au
- អង្គការ headspace ថ្នាក់ជាតិ បានសហការជាមួយក្រសួងអប់រំ និងបណ្តុះបណ្តាលដើម្បីផ្តល់ជូនឪពុកម្តាយ និងអាណាព្យាបាលនូវរាត្រីសិក្ខាសាលាតាមអនឡាញ (webinars) ចំនួនពីរដើម្បីពិភាក្សាអំពី៖
  - o ការគាំទ្រមនុស្សវ័យក្មេង - សេចក្តីជូនដំណឹង សួរ ភ្ជាប់ (ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ ទី១០ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០២០។ ព័ត៌មាន និងការចុះឈ្មោះនៅកន្លែងនេះ)
  - o ការគាំទ្រមនុស្សវ័យក្មេងផ្លាស់ប្តូរពីបឋមសិក្សា ទៅមធ្យមសិក្សា (ថ្ងៃអង្គារ ទី១៥ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០២០។ ព័ត៌មាន និងការចុះឈ្មោះនៅកន្លែងនេះ)។

ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- កញ្ចប់ឧបករណ៍សុខភាពផ្លូវចិត្ត៖ មានធនធានសម្រាប់សិស្ស ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំដើម្បីគាំទ្រដល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពរបស់កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងក្រោមការថែទាំរបស់ពួកគេ រួមមាន៖
  - o ឈុតផតខាស់ស្តីពីការចិញ្ចឹមបីបាច់អ្នករៀនសូត្រ៖ ការផ្តល់ដំបូន្មាន/ព័ត៌មានពីអ្នកជំនាញដល់ឪពុកម្តាយ/ អ្នកថែទាំលើប្រធានបទនានារួមមានវិធីដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពកូនរបស់អ្នកតាមអនឡាញ។
  - o ការយល់ដឹងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត - សន្លឹកព័ត៌មាន (Orygen)
  - o រៀនពីរបៀបដោះស្រាយពេលវេលាដ៏លំបាក (headspace)
  - o Get into life (ការរស់នៅក្នុងជីវិត) (ដើម្បីរក្សាគំនិតឱ្យមានសុខភាពល្អ) (headspace)
- ការជួយគាំទ្រមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលវិស្សមកាល (headspace)

20-174(Parents)

Education and Training