ንወለድን ንኣለይትን
ንእዋን ዕረፍቲ ትምህርቲ ዝኸውን ደገፍ ኵለንተናዊ ጥዕና

ዓባይ ዓመት እያ ነይራ፡ እዚ መምርሒ እዚ ኸኣ ኣብ እዋን ዕረፍቲ ትምህርቲ፡ ወለድን ኣለይትን ስድራ ቤታትን ንኣእምሮኣውን ንኵለንተናውን ጥዕና እቶም ኣብ ትሕቲ ክንክኖም ዘለዉ ውሉዳትን መንእሰያትን ንምክንኻን ዝሕግዝ ነጥብታት ዝህብ እዩ። እዚ፡ ዝያዳ ደገፍ ኣብ ዘድሊ እዋን ክትረኽቦ እትኽእል ኣገልግሎታት ዘጠቓልል እዩ።

ኣዎንታዊ ጥዕና ኣእምሮ ንኽህልወካ ኽትወስዶ እትኽእል ስጉምትታት

እቲ መንእሰይ ነዚ ዝስዕብ ነገራት ክገብር ኣተባብዖ፡-

- ንስምዒቱ ንምምሕያሽ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ክገብርን ጥዕና ዝህብ ምግቢ ኽምገብን
- ኣእምሮኣውን ስምዒታውን ጥዕናኡ ንምሕላው ንድቃስ ቀዳምነት ክህቦ
- ክዛነየሉ ዝኽእል ሜላታትን ንጸገማት ክዋጽኣሉ ዝኽእሎ መገድታትን ክናዲ
- ምስ ፈተውቱን ስድራ ቤቱን ብቐጻሊ ከዕልልን ደሃይ ክለዋወጥን
- ባህ ዘብሎ ነገራት ንምግባር ግዜ ኽምድብ
- ንርእሱ ኣወንታዊ ዘረባ ምዝራብ ክለማመድ – በይኑ ኽም ዘይኮነ ድማ ክዝክር
- ኣድላዪ እንተ ኾይኑ፡ ካብ ብዓል ሞያ ሓገዝ ክናዲ።[1]

እዚ ኽፍሊ እዚ፡ ንወለድን ኣለይትን ተምሃሮ መባእታ ቤት ትምህርቲ ከምኡ እውን ንተምሃሮ ኻልኣይ ደረጃ ቤት ትምህርቲ ዝኸውን ንጥፈታት ኵለንተናዊ ጥዕናን መጀመሪ ዝርርባትን ኣዳልዩ ኣሎ።

ጸቕጢ ይስምዓካ እንተ ኣልዩ: ንተምሃሮ ኻልኣይ ደረጃ ቤት ትምህርቲ ዝኸውን ንጥፈታትን ሓበሬታን ኣእምሮኣዊ ጥዕና። Smiling Mind ብኸመይ ንገዛእ ርእስኻ ከም እትከናኸን፡ ብኸመይ ንስምዒታትካ ከም እትርድኦን እትኣልዮን፡ ብኸመይ ንቑሕ ከም እትኸውን፡ ብኸመይ ንርእስኻ ሕያዋይ ከም እትኸውን፡ ብኸመይ ንዘይርጉጽ ኵነታት ከም እትዋጽኣሉ፡ ከምኡ እውን ብኸመይ ንለውጢ ኽም እትዳሎ ዝሕግዝ ሓሳባት ይህብ እዩ።

ሓደ ውሉድ ወይ መንእሰይ ደገፍ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ኽም ዘድልዮ ዝሕብር ምልክታት

ኣብ ገሊኡ ኣጋጣሚታት፡ እዚ ስጉምትታት ጥራይ ንበይኑ ንኣእምሮኣዊ ጥዕና ንምክንኻን እኹል ኰይኑ ኣይትረኽቦን ትኸውን።

ኣብዚ ዝስዕብ ነገራት ንኽልተ ሰሙን ወይ ልዕሊኡ ዝቕጽል ምልክታት እንተ ርኢኻ ካብ ብዓል ሞያ ደገፍ ንምርካብ ጽዓር፡-

- ኣብ ካልእ እዋን ንእትገብሮ ዝነበርካ ንጥፈታት ዝነበረካ ተገዳስነት ምጥፋእ
- ዘይከም ቀደምካ፡ ትጭነቕ ወይ ትሻቐል
- ተራ ነገራት ይኸብደካ
- ብቐሊሉ ትሓርቕ ወይ ትበሳጮ
- ከም ኣልኮላዊ መስተ ወይ ሓሽሽ ዝኣመሰለ ሓደገኛ ነገር ትገብር
- ካብ ሰብ ምርሓቕ ወይ ብጸገማት እተዓብለልካ ኾይኑ ምስማዕ
- ከተተኵርን ውዕዉዕ ስምዒት ክህልወካን ዘይምኽኣል
- ኣመና ብዙሕ ኣሉታዊ ስምዒታት ምህላው
- ናይ ድቃስን መግብን ልማዳትካ ምቕያር።[2] [3]

መንእሰያት ንሓድሕዶም ይደጋገፉ

መንእሰያት ካብ ዓበይቲ ሰባት ወይ ካብ ወሃብቲ ኣገልግሎት ሓገዝ ቅድሚ ምሕታቶም **ንሓድሕዶም ደገፍ ክወሃሃቡ ዘሎ ኣጋጣሚ ብዝያዳ ይሰፍሕ።**

መንእሰያት በዚ ዝስዕብ ነገራት ክደጋገፉ ይኽእሉ እዮም፡-

- ፈታዊኻ ህጹጽ ሓገዝ ከድልዮ ኸሎ ወይ ንገዛእ ርእሱ ኾነ ንኻልኦት ኣብ ናይ ምጕዳእ ሓደጋ ኣልዩ እንተ ኾይኑ ናብ 000 ምድዋል
- ንፈታዊኻ ደሃዩ ምግባር፡ ክትሕግዞ ኽም እትደሊ ምግላጽ፡ ከም እትሓልየሉ ምግላጽ
- ብፈታዊኻ ብዛዕባ ሻቕሎታትካ ንእትኣምኖ እኹል ሰብ ክትነግሮ ኸድልየካ ኽም ዝኽእል ከተፍልጦ የድልየካ ይኸውን።
- ከምዚ ዓይነት ዝርርብ ምግባር ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ። ንፈታዊኻ ብኸመይ ክትድግፎ ኽም እትኽእል ዝገልጽ ሓበሬታ ኣብ ወብሳይት headspace ይርከብ እዩ፡- ኣጻጋሚ ኹነታት ንዘጋጠሞ ፈታዊኻ ብኸመይ ክትሕግዞ ከም እትኽእል።

---

1 headspace – ንወለዲ ዝኸውን ብዛዕባ ኣብ ትምህርቲ ዘጋጥም ብድሆታትን ጸቕጥታትን https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/

2 headspace ፖስተር 'ኣእምሮኣዊ ጥዕናን ንስኻን' https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf

3 headspace – ንደቕኻ ብዛዕባ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ብኸመይ ከም እተዘራርቦም https://headspace.org.au/dads/

ደገፍ ኣእምሮኣዊ ጥዕና

- ኣብ ከባቢኻ ዘሎ ሓኪም (GP)
- **ምኽሪ headspace:** ተምሃሮ ኻልኣይ ክፍሊ መንግስቲ ቪክቶርያ፡ እንተላይ እቶም ሕጂ ትምህርቲ ዝወድኡ፡ ካብ headspace ኣገልግሎት ምኽሪ ኽረኽቡ ይኽእሉ እዮም። ኣብ እዋን ዕረፍቲ ትምህርቲ፡ ተምሃሮ [ኣብ ከባቢኦም ናብ ዘሎ ማእከል headspace] ብምድዋል ሓገዝ ክረኽቡ ይኽእሉ እዮም።
- **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 Help:** 1800 595 212 www.headtohelp.org.au
- **ናይ ርእሰቕትለት ስምዒት ክመጻካ ኸሎ እትድውለሉ ኣገልግሎት:** 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au
- ደገፍን ሓበሬታን ንግዳያት ዘቤታዊ ዓመጽ
- ህጹጽ ሓገዝ እንተ ደሊኻ **ናብ 000 ደውል።**

ደገፍን ሓበሬታን ንግዳያት ዘቤታዊ ዓመጽ

- **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
- ደገፍ ዘቤታዊ ዓመጽ

ባርዕ ሓዊ ምብራቕ ቪክቶርያ: ዝኽሪ ቐዳማይ ዓመት

ንዝኽሪ ቐዳማይ ዓመት እቲ ኣብ ዝሓለፈ ክረምቲ ኣብ ገሊኡ ኸባቢታት እተፈጥረ ባርዕ ሓዊ ምብራቕ ቪክቶርያ እውን እናቐረብና ኢና ንኸይድ ዘለና። እቲ ዝኽሪ፡ ንቈልዑን ንመንእሰያትን ኣብቲ እዋን ንዘጋጠሞም ጭንቀት ከዘኻኽሮምን ተመሳሳሊ ስምዒት መሊሱ ኸም ዝስምዖምን ክገብር ይኽእል እዩ።

ኣብዚ እዋን እዚ ንቈልዑን ንመንእሰያትን ብዛዕባ ምድጋፍ ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ ናብዚ ዝስዕብ እቶ:-

- **Emerging Minds:** ኣሰንባዲ ፍጻመታት፡ ዝኽርን ካልእ መበገሲታትን
- **Trauma and Grief Network:** ኣብ እዋን ዝኽሪ ንዝስምዓካ ስምዒታት ምርዳኡን ምኽኣሉን

ርእስኻ ኻብ ምጒዳእን ርእሰ ቕትለት ካብ ምፍጻምን ንኽትድሕን ዝሕግዝ ሓበሬታ

- መደብ ምርካብ ሓገዝ ኣእምሮኣዊ ጥዕና (ReachOut)
- ብዛዕባ ርእስኻ ምጒዳእ ክትፈልጦ ዘለካ (headspace)
- ሓደ ሰብ ርእሰ ቕትለት ክፍጽም ድሌት ክሓድሮ ኸሎ ብኸመይ ክትሕግዞ ትኽእል (SANE Australia)

ናይ headspace ንወለዲ ብዛዕባ ንኣእምሮኣዊ ጥዕና ምርዳእ ዘውሃብ ኣስተምህሮ

- ኣኣብ ከባቢኡ ዝርከብ ማእከላት headspace ኣብ እዋን ዕረፍቲ ትምህርቲ ነቲ ወለዲ ብዛዕባ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ዘለዎም ርድኢት ንምዕባይን ንኣእምሮኣዊ ጥዕና ንምድጋፍ ዘድሊ ሜላታት ንምፍላጥን ዝሕግዝ ኣስተምህሮ ክህብ እዩ። ብዛዕባ እቲ ዝካየደሉ ዕለታት ዝያዳ ንምፍላጥ ናብዚ ጽሓፍ:- headspaceschools@headspace.org.au
- ናሽናል headspace ምስ ክፍሊ ትምህርትን ስልጠናን ተሓባቢሩ ብዛዕባ እዚ ዝስዕብ ነገራት ዝመያየጠሉ ንወለድን ንኣለይትን ዝኸውን ኣብ ኢጋ ምሸት ዝካየድ ኣስተምህሮ ኣዳልዩ ኣሎ:-
  - ንመንእሰያት ምድጋፍ – ኣስተብህል፡ ሕተት፡ ተረዳዳእ (ሓሙስ 10 ታሕሳስ 2020። ሓበሬታን ምዝገባን ኣብዚ ይርከብ)
  - ካብ መባእታ ናብ ካልኣይ ደረጃ ቤት ትምህርቲ ንዝሰጋገሩ መንእሰያት ዝውሃብ ደገፍ (ሰሉስ 15 ታሕሳስ 2020። ሓበሬታን ምዝገባን ኣብዚ ይርከብ).

ሓበሬታ ኣእምሮኣዊ ጥዕና

- **ናውቲ ኣእምሮኣዊ ጥዕና:-** ንተምሃሮ፡ ንወለዲ፡ ንኣለይቲ ዝኸውን ንኣእምሮኣውን ኩለንተናውን ጥዕና ቈልዑን መንእሰያትን ንምድጋፍ ዝሕግዝ ናውቲ፡ እንተላይ ነዚ ዚስዕብ ሒዙ ኣሎ:-
  - ተኸታታሊ መደብ ምዕባይ ውሉዳት:- ንውሉድካ ኣብ ኢንተርነት ከመይ ጌርካ ድሕንነቱ ኸም እትሕልወሉ ምኽሪ/ሓበሬታ ናይ ምሁራት ሰባት ንወለዲ/ኣለይቲ ይህብ
  - ንኣእምሮኣዊ ጥዕና ምርዳኡ – ሓበሬታዊ ገጽ (Orygen)
  - ንኣጸጋሚ እዋን ብኸመይ ከም እትዋጽኣሉ ተምሃር (headspace)
  - ንጡፍ ኩን (ኣእምሮኣዊ ጥዕናኻ ንምሕላው) (headspace)
- ንመእንሰይ ውሉድካ ኣብ እዋን ዕረፍቲ ትምህርቲ ደገፍካ ምሃብ (headspace)