ለተማሪዎች
ትምህርት ቤት በሚዘጋበት ወቅት የደህንነት ድጋፍ

ይህ አመት በጣም ከባድ ነበር። ይህ ጽሁፍ ትምህርት ቤት በሚዘጋበት ወቅት የአእምሮ ጤናዎትን እና ደህንነትዎን እንዴት አድርገው መንከባከብ መቀጠል የሚያስችሉ ብልሃቶችን እና ድጋፍ በሚፈልጉበት ወቅት ወደ የትኛው አገልግሎት ስጭ መሄድ እንደሚችሉ መርጃ ለመስጠት የተዘጋጀ ነው።

ትምህርት ቤት በሚዘጋበት ወቅት መልካም ለሆነ የአእምሮ ጤና የሚከተሉትን ነገሮች ማድረግ ይረዳል

- የአካል እንቅስቃሴ ማድርግ የሚሰማን ስሜት እና የአእምሮ ጤናን ለማሻሻል ይረዳል
  – አስደሳች ያድርጉት!
- ጤናማ የሆነ ምግብ በመመገብ አንጎልዎን ያድሱ – ይህንን ማድርግ የሚሰማንን ስሜት ለማሻሻል ይረዳል
- የአእምሮ እና የስሜት ደህንነትን ለማረጋገጥ ለእንቅልፍ ቅድሚያ ይስጡ
- ዘና የሚያደርጉዎትን ነገሮች እና የችግሮችን መቋቋሚያ ዘዴዎችን ይፈልጉ
- ከሌሎች ሰዎች ጋር ያለዎትን ወዳጅነት ይቀጥሉ በተጨማሪም ከጓደኞችዎ እና ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር ይገናኙ
- የሚያስደስትዎትን ነገር ለማድርግ ጊዜ ይኑርዎት
- ከራስዎ ጋር አዎንታዊ (መልካም) የሆነ ውይይት ማድረግን ይለማመዱ – ያስታዉሱ ብቻዎትን አይደሉም
- አስፈላጊ ከሆነ የባለሙያ እርዳታ ይጠይቁ።[1]

Feeling it: ስለ ማስተዋል መረጃዎች እና እንቅስቃሴዎች ለተማሪዎች።
Smiling Mind እራስዎን እንዴት መንከባከብ እንደሚችሉ፣ ስሜትዎትን ስለመረዳት እና መቆጣጠር፣ ስለ ማስተዋል፣ ለራስዎት ደግ ስለመሆን፣ እርግጠኛ ባልሆኑ ሁኔታዎች ውስጥ አኗኗር እና ለለውጥ ስለመዘጋጀት ሃሳቦችን እና ዘዴዎችን ይሰጥዎታል።

እነኚህ ያደረጉዋቸው ነገሮች የአእምሮ ጤናዎን በደንብ ለመንከባከብ ምናልባት በቂ ሆነው ላያገኙዋቸው ይችላሉ። የሚከተሉት ምልክቶች ምናልባት ተጨማሪ ድጋፍ እንደሚያስፈልግዎ ጠቋሚ ሊሆኑ ይችላሉ።

የአእምሮ ጤና ድጋፍ ለእርስዎ ወይንም ለጓደኛዎ እንደሚያስፈልግ የሚከተሉት ምልክቶች ጠቋሚ ናቸው

ለሁለት ሳምንት ወይንም ከዚያ በላይ ለሆነ ጊዜ የሚከተሉት ለውጦች ከታዩብዎ ይከታተሉዋቸው እና የባለሙያ ድጋፍ ያግኙ

- የፍላጎት ወይንም ዘወትር በሚያዝናኑዎት እንቅስቃሴዎች ላይ ተሳትፎ መጥፋት
- የመደበት ስሜት መሰማት፣ ብዙ ጊዜ ከተገቢው በላይ መጨናነቅ ወይንም ማሰብ
- ቀላል (ተራ) የሆኑ ነገሮች ከባድ መሆን
- በቀላሉ መቆጣት ወይንም መናደድ
- ተያያዥ የሆነ ከባድ አደጋ ያላቸውን ነገሮች ማድርግ ለምሳሌ ያክል አልኮል ወይንም አደንዛዢ እጾችን መጠቀም
- እራስን ማግለል ወይንም ከመጠን በላይ በሃሳብ (በስሜት) መዋጥ
- በነገሮች ላይ ትኩርት ማጣት እና ተነሳሽነት መቀነስ
- በጣም ብዙ መጥፎ ሐሳቦችን ማሰብ
- በመተኛት (እንቅልፍ) እና አመጋገብ ላይ ለውጦች[2 3]

---

1 headspace – ስለ ትምህርት ቤት ጉዳዮች እና ጭንቀቶች የወላጆች መመሪያ https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide- tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/

2 headspace 'የአእምሮ ጤናና እርስዎ' ፖስተር https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf

3 headspace – ስለ አእምሮ ጤና ከልጆችዎ ጋር እንዴት መነጋገር እንደሚችሉ ለማወቅ https://headspace.org.au/dads/

ጓደኞችዎን ስለመደገፍ

እርስዎ እና የእርስዎ ጓደኞች ከአዋቂዎች ወይንም ከአገልግሎት ሰጭዎች ድጋፍ ለማግኘት ከመሞከራቹህ በፊት **ባብዛኛው ጊዜ እርስ በራሳቹህ ለመደጋገፍ ትጥራላቹህ።** እርስዎ እና የእርስዎ ጓደኞች በሚከተለው መልኩ መደጋገፍ ትችላላቹህ:

- ጓደኛዎ አስቸኳይ እርዳታ የሚያስፈልጋቸው ከሆነ ወይንም እራሳቸውን እየጎዱ ከሆነ ወይንም ሌሎችን የሚጎዱ ከሆነ ወደ 000 ይደውሉ።
- ጓደኛዎን አለሁልህ ይበሉዋቸው፣ ይህንን የሚያሳዩት ድጋፍ በማቅረብ እና ስለነሱ እንደሚያስቡ በመንገር ነው።
- ስለሚያሳስብዎ ነገር ለሚታመን አዋቂ ሰው ሊናገሩ (ሊወያዩ) እንደሚችሉ ጓደኛዎ እንዲያውቅ ማድረግ አለብዎ።

እንደዚህ አይነት ውይይቶችን ማድርግ በጣም ከባድ ሊሆኑ ይችላሉ። ጓደኛን እንዴት መደገፍ እንደሚቻል በheadspace ድረ ገጽ ላይ ተጨማሪ መረጃ አለ: አስቸጋሪ (ፈታኝ) ጊዜ እያሳለፈ ያለን ጓደኛ እንዴት መርዳት ይቻላል ።

የአእምሮ ጤና ድጋፍ

- **ሐኪምዎ** ተጨማሪ ድጋፍ ሊያቀርብልዎ ይችላል
- **headspace Counselling:** ቪክቶሪያ ውስጥ ያሉ የመንግስት ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ተማሪዎች (ይህም ትምህርታቸውን በቅርቡ ያጠናቀቁ ተማሪዎችን ያጠቃልላል) hheadspace የምክር አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ። ትምህርት ቤት በተዘጋበት ወቅት ወደ አካባቢዎ headspace ማእከል **በመደወል አስፈላጊውን ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ።**
- **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
- **Suicide Call Back Service**: 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au
- አስቸኳይ እርዳታ የሚያስፈልግዎት ከሆነ **ወደ 000 ይደውሉ**

እራስን መጉዳት እና የራስን ህይወት ማጥፋት መከላከያ መረጃዎች

- የአእምሮ ጤና እንክብካቤ እቅድ ማዘጋጀት (ReachOut)
- ስለ እራስን መጉዳት ማወቅ ያለብዎ (headspace)
- አንድ ሰው የራሱን ህይወት ለማጥፋት ባሰበበት ወቅት እንዴት አድርጎ መርዳት እንደሚቻል (SANE Australia)

የቤተሰብ ውስጥ ጥቃት ድጋፍ እና መረጃዎች

- **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
- የቤተሰብ ውስጥ ጥቃት ድጋፍ

የምስራቅ ቪክቶሪያ ሰደድ እሳት፡ አንደኛ አመት አመታዊ በአል

በ2019-2020 ተከስቶ ወደነበረበት የምስራቅ ቪክቶሪያ ሰደድ እሳት አንደኛ አመት አመታዊ በአል እየተጠጋን ነው። ይህ አመታዊ በአል ምናልባት ሁኔታው በደረሰበት ሰአት ኢጋጥሞን የነበረውን ሃሳብ ወይንም ጭንቀት ሊቀሰቅስ ይችላል። ለተጨማሪ መረጃ:

- **Emerging Minds:** አሰቃቂ ሁኔታዎች: አመታዊ በአላት እና ሌሎች አስታዋሾች
- **Trauma and Grief Network:** የአመታዊ በአል ምላሾችን መረዳት እና መቆጣጠር

የአእምሮ ጤና መረጃዎች

- የአእምሮ ጤና መረጃ መሳሪያዎች
- የአእምሮ ጤናን መረዳት – በራሪ ጽሁፎችt (Orygen)
- አስቸጋሪ ጊዜን እንዴት ማለፍ እንደሚቻል ማወቅ (headspace)
- ህይወትን በተሻለ መልኩ መምራት (አእምሮ ያለበትን ሁኔታ ለማሻሻል) (headspace)