

ንተምሃሮ

ንእዋን ዕረፍቲ ትምህርቲ ዝኸውን ደገፍ ኩለንተናዊ ጥዕና

ዓባይ ዓመት እያ ነይራ፡ እዚ መምርሒ እዚ ኸኣ ኡብ እዋን ዕረፍቲ ትምህርቲ ንኣእምሮኡን ኩለንተናዊን ጥዕናኻ ክትከናኸንን ደገፍ እንተ ኣድልዩኻ ክትረኽቦ እትኽእል ኣገልግሎታትን ዝሕግዞኻ ነጥብታት ዝህብ እዩ።

ኡብ እዋን ዕረፍቲ ትምህርቲ ኣምነታዊ ጥዕና ኣእምሮ ንኸህልወኻ ኸትወስዶ እትኽእል ስጉምታት

- ኣካላዊ ምንቅስቃስ ንስምዒትኻን ንኣእምሮኣዊ ጥዕናኻ የመሓይሾ እዩ - ባህ ዘብል ድማ ግበር!
- ጥዕና ዝህብ ምግብ ብምብላዕ ንኣእምሮኻ መግቦ - ንስምዒትኻ እውን ከመሓይሾ እዩ
- ኣእምሮኡን ስምዒታውን ጥዕናኻ ንምሕላው ንድቃስ ቀዳምነት ሃቦ
- ክትሳተፍ እትኽእል ማህበራትን ንጸገማት ክትዋጽኡሉ ዘኽእለኻ መገድታትን ኣናዲ
- ምስ ፈተውትኻን ስድራ ቤትኻን ብቐጻሊ ኣዕልልን ደሃይ ተለዋወጥን
- ባህ ዘብልኻ ነገራት ንምግባር ግዜ መድብ
- ንርእስኻ ኣወንታዊ ዘረባ ምዝራብ ተለማመድ - ባይንኻ ኸም ዘይኮንኻ ድማ ዘክር
- ኣድላዩ እንተ ኸይይኑ፡ ካብ ብዓል ሞያ ሓገዝ ኣናዲ።¹

ጸቕጢ ይስምዓኻ እንተ ኣልዩ፡ ንተምሃሮ ዝኸውን ንጥፊታትን ሓበሬታን ኣእምሮኣዊ ጥዕና። Smiling Mind ብኸመይ ንገዛእ ርእስኻ ከም እትከናኸን፡ ብኸመይ ንስምዒታትኻ ከም እትርድኡን እትኣልዩን፡ ብኸመይ ንቐሕ ከም እትኸውን፡ ብኸመይ ንርእስኻ ሕያዋይ ከም እትኸውን፡ ብኸመይ ንዘይርጉጽ ኮነታት ከም እትዋጽኡሉ፡ ከምኡ እውን ብኸመይ ንለውጢ ኸም እትዳሎ ዝሕግዞ ሓሳባት ይህብ እዩ።

እዚ ስጉምታት ጥራይ ንበይኑ ንኣእምሮኣዊ ጥዕናኻ ንምክንኻን እኹል ኩይኑ ኣይትረኽቡን ትኸውን። ደገፍ ከም ዘድልዩኻ ዝሕብር እተወሰነ ምልክታት ስዒቡ ተጠቐሱ ኣሎ።

ንስኻ ወይ ፈታዊኻ ደገፍ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ኸም ዘድልዩኩም ዝሕብር ምልክታት

ኣብዚ ዝስዕብ ነገራት ንኸልተ ሰሙን ወይ ልዕሊኡ ዝቐጽል ምልክታት እንተ ርኢኻ ካብ ብዓል ሞያ ደገፍ ንምርካብ ጽዳር፡-

- ኡብ ካልእ እዋን ንእትገብር ዝነበርኻ ንጥፊታት ዝነበረኻ ተገዳስነት ምጥፋእ
- ዘይከም ቀደምኻ፡ ትጭነቕ ወይ ትሻቐል
- ተራ ነገራት ይኸብደኻ
- ብቐሊሉ ትሓርቕ ወይ ትበሳጮ
- ከም ኣልኮላዊ መስተ ወይ ሓሽሽ ዝኣመሰሉ ሓደገኛ ነገር ትገብር
- ካብ ሰብ ምርሓቕ ወይ ብጸገማት እተዓብለልኻ ኹይኑ ምስማዕ
- ክተተኸርን ውዕዉዕ ስምዒት ክህልወኻን ዘይምኽእል
- ኣመና ብዙሕ ኣሉታዊ ስምዒታት ምህላው
- ናይ ድቃስን መግብን ልማዳትኻ ምቕያር።^{2 3}

¹ headspace - ንወላዲ ዝኸውን ብዘሰበ ኡብ 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 ጥዕና ንስኻን <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mqpdf.pdf>

³ headspace - ንደቅኻ ብዘሰበ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ብኸመይ ከም እተዘረርቦም <https://headspace.org.au/dads/>

ንፈተውትኻ ምድጋፍ

ንስኻን ፈተውትኻን ካብ ዓበይቲ ሰባት ወይ ካብ ወሃብቲ ኣገልግሎት ሓገዝ ቅድሚያ ምሕታትኩም **ንኣድሕድኩም ትደጋገፉ ትኹኑ** ኢኹም። ንስኻን ፈተውትኻን በዚ ዝሰዕብ ነገራት ክትደጋገፉ ትኽእሉ ኢኹም፡-

- ፈታዊኻ ህጹጽ ሓገዝ ከድልዮ ኹሎ ወይ ንገዛእ ርእሱ ኣብ ናይ ምጉዳእ ሓደጋ ኣልዩ እንተ ኹይኑ ናብ 000 ምድዋል
- ንፈታዊኻ ደሃዩ ምግባር፡ ክትሕግዞ ኹም እትደሊ ምግባር፡ ከም እትሓልዩሉ ምግባር
- ብፈታዊኻ ብዛዕባ ሻቕሎታትካ ንእትኣምኖ እኹል ሰብ ክትነግር ኹድልዩካ ኹም ዝኽእል ከተፍልጦ የድልዩካ ይኸውን።

ከምዚ ዓይነት ዝርርብ ምግባር ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ። ንፈታዊኻ ብኸመይ ክትድግ፡ ኹም እትኽእል ዝገልጽ ሓበሬታ ኣብ ውበሳይት [headspace](http://headspace.org.au) ይርከብ እዩ፡- [ኣጸጋግኪ ኹነታት ንዝጋጠሞ ፈታዊኻ ብኸመይ ክትሕግዞ ከም እትኽእል።](http://headspace.org.au)

ደገፍ ኣእምሮአዊ ጥዕና

- **ኣብ ከባቢኻ ዘሎ ሓኪም (GP)** ተወሳኺ ሓገዝ ክህበካ ይኽእል እዩ
- **ምኽሪ headspace**: ተምሃሮ ኻልኣይ ክፍሊ መንግስቲ ቪክቶርያ፡ እንተላይ እቶም ሕጂ ትምህርቲ ዝወድኡ፡ ካብ headspace ኣገልግሎት ምኽሪ ኸረኽቡ ይኽእሉ እዮም። ኣብ እዋን ዕረፍቲ ትምህርቲ፡ [ኣብ ከባቢኻ ናብ ዘሎ ማእከል headspace](http://headspace.org.au) ብምድዋል ሓገዝ ክትረከብ ትኽእል ኢኻ።
- **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 ርእሰቕጥላት ስምዒት ክመጻክ ኹሎ እትድውላሉ ኣገልግሎት: 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au
- ህጹጽ ሓገዝ እንተ ደሊኻ ናብ **000** ደውል።

ርእሰኻ ኹብ ምጉዳእን ርእሰ ቕጥላት ካብ ምፍጻምን ንኸትድሕን ዝሕግዞ ሓበሬታ

- [መደብ ምርኩብ ሓገዝ ኣእምሮአዊ ጥዕና \(ReachOut\)](http://reachout.org.au)
- [ብዛዕባ ርእሰኻ ምጉዳእ ክትፈልጦ ዘለካ \(headspace\)](http://headspace.org.au)
- [ኣዲ ሰብ ርእሰ ቕጥላት ክፍጽም ድሌት ክሓድር ኹሎ ብኸመይ ክትሕግዞ ትኽእል \(SANE Australia\)](http://sane.org.au)

ደገፍን ሓበሬታን ንግዳያት ዘቤታዊ ዓመጽ

- **SafeSteps**: 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](http://www.woah.org.au)

ባርዕ ሓዊ ምብራቕ ቪክቶርያ፡ ዝኸሪ ቐዳማይ ዓመት

ንዝኸሪ ቐዳማይ ዓመት እቲ ኣብ ክረምቲ 2019-2020 እተፈጥረ ባርዕ ሓዊ ምብራቕ ቪክቶርያ እውን እናቐረብና ኢና ንኸይድ ዘለና። እቲ ዝኸሪ ኣብቲ እዋን እቲ ንዝጋጠመካ ጭንቀት ከዝኸረካን ተመሳሳሊ ስምዒት መሊሱ ኹም ዝስምዓካን ክገብር ይኽእል እዩ። ንዝያዳ ሓበሬታ፡-

- **Emerging Minds**: [ኣሰንባዲ ፍጻመታት፡ ዝኸርን ካልእ መበገሲታትን](http://emergingminds.org.au)
- **Trauma and Grief Network**: [ኣብ እዋን ዝኸሪ ንዝስምዓካ ስምዒታት ምርዳኡን ምኽእሉን](http://traumandgrief.org.au)

ሓበሬታ ኣእምሮአዊ ጥዕና

- ናውቲ ኣእምሮአዊ ጥዕና
- [ንኣእምሮአዊ ጥዕና ምርዳኡ - ሓበሬታዊ ገጽ \(Orygen\)](http://orygen.org.au)
- [ንኣጸጋግኪ እዋን ብኸመይ ከም እትዋጽኡሉ ተምሃር \(headspace\)](http://headspace.org.au)
- [ንጡፍ ኩን \(ኣእምሮአዊ ጥዕናኻ ንምሕላው\) \(headspace\)](http://headspace.org.au)

