

Mental health

နိပ်သးဆူဂ်ချ

Mental health issues affect people from all parts of society.

Anxiety, depression, eating disorders, self-harm, substance abuse related disorders, suicide, and Schizophrenia are some of the more well-known conditions.

But there are many more.

About 45% of all people will experience a mental health problem at some time during their life.

And one in five people experience mental health problems each year.

These experiences can range a great deal in how they affect people, and for how long.

In Victoria, there is expert advice available to assist you with the treatment of a mental health issue.

Governments provide many services, and there are private options available too, helping you to get the support you need.

It's important to remember that good mental health is about more than accessing professional services.

Mental health is everyone's business.

Friendship, family, community, education, safety, freedom from violence and discrimination, a good standard of living, and many more factors all help us to build good mental health.

"Sometimes people might be in an emergency and need to call 000, or they're at imminent risk and maybe they need to call 000. Or maybe the psychiatric triage number in Victoria, you know,

ဘၣ်ဃးဒီးနိပ်သးဆူဂ်ချအဂ္ဂုဂ်ကီတဖၣ်န့ၣ်မၤဘၣ်ဒိပုၤအိၣ်လၢတၢ်အဖုအကရၢပူၤကိးထံၣ်ကိးတီၤဒဲးလီၤ.

တၢ်သ့ၣ်ကိၣ်သးဂီၤ, တၢ်သးဟးဂီၤ, အိၣ်အိတဘၣ်လိၣ်ဘၣ်စး, တၢ်မၤဆါလီၤသး, တၢ်တဘၣ်လိၣ်ဘၣ်စးဘၣ်ထွဲလိၣ်သးဒီးတၢ်သ့ကသံၣ်မ့ၣ်တဖၣ်, တၢ်မၤသံလီၤသး, သ့ၣ်ပျၢ်တၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်မ့ၣ်တၢ်အိၣ်သးတနီၤလၢတၢ်သ့ၣ်ညါအိၣ်အိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်လီၤ.

ဘၣ်ဆၢအိၣ်ဒဲးဝဲအါမးန့ၣ်လီၤ.

ပုၤ ၄၅% ဃၢၣ်ဃၢၣ်လၢပုၤခဲလၢၣ်န့ၣ်ကလဲၤဒိဖျိဘၣ်နိပ်သးဆူဂ်ချတၢ်ဂ္ဂုဂ်ကီ တၢ်ဘျီဘျီဖဲအတၢ်အိၣ်မူပူၤန့ၣ်လီၤ.

ဒီးပုၤယဲၣ်ဂၤအကျါတဂၤန့ၣ်လဲၤဒိဖျိဘၣ်နိပ်သးဆူဂ်ချတၢ်ဂ္ဂုဂ်ကီတဖၣ်လၢတန့ၣ်ဘၣ်တန့ၣ်အပူၤလီၤ.

တၢ်လဲၤဒိဖျိတဖၣ်အံၤလီၤဆီလိၣ်အသးသ့ဖးဒိၣ်လၢအမၤဘၣ်ဒိပုၤဒဲးလဲၣ်ဒီးအယံၣ်ထဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢဝဲထီၣ်ရံၤယါပူၤန့ၣ်တၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ပုၤစဲၣ်နီၤအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်သ့ဝဲဒၣ်လၢကမၤစၢၤန့ၣ်ဒီးတၢ်ကူၣ်စၢၤယါဘျီလၢနိပ်သးဆူဂ်ချအဂ္ဂုဂ်ကီအဂီၢ်လီၤ.

ပဒိၣ်မၤန့ၣ်တၢ်မၤန့ၣ်ခဲးတဖၣ်, ဒီးဘၣ်ဃးဒီးပုၤနိပ်တဂၤဒၣ်တၢ်ဃုထၢခွဲးယၢ်န့ၣ်တၢ်ဒီးန့ၣ် အိၣ်သ့စ့ၣ်ကိး, လၢတၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လၢကမၤန့ၣ်တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤလၢန့ၣ်ဘၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

အရူဒိၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်နိပ်ထီၣ်က့ၤနိပ်သးဆူဂ်ချလၢအဂ္ဂုဂ်တံးတၢ်န့ၣ်မ့ၣ်တၢ်လၢအအါန့ၣ်ဒိတၢ်မၤန့ၣ်ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢကံၢ်ဖိပုၤအတၢ်မၤန့ၣ်ခဲးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နိပ်သးဆူဂ်ချန့ၣ်မ့ၣ်ပုၤကိးဂၤ ဒဲးအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလီၤ.

တၢ်ဒိတံၤဒိသကိး, ချဲၣ်ဖိထၢဖိ, ပုၤတဝၢ, တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့, တၢ်ပူၤဖဲးလၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်, တၢ်အိၣ်သ့ဘျီလၢတၢ်စုဆူၣ်နိပ်တကးဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤ တၢ်အိၣ်မူတီၤပတီၢ်လၢအဂ္ဂုဂ်, ဒီးတၢ်ဂ္ဂုဂ်အိၣ်ဒိအါမးခဲလၢၣ်လၢမၤစၢၤပုၤလၢကသ့ၣ်ထီၣ်ဘျီထီၣ်နိပ်သးဆူဂ်ချလၢအဂ္ဂုဂ်န့ၣ်လီၤ.

တဘျီတခိၣ်ပုၤကအိၣ်ဘၣ်လၢဂ္ဂုဂ်အူပူၤသ့ၣ်သ့ၣ်ဒီးလိၣ်တၢ်ကကိး ၀၀၀, မ့တမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ဘူးကလီၤတုၣ်မးလၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီပုၤဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကလိၣ်ဘၣ်လၢကကိး ၀၀၀ န့ၣ်လီၤ. မ့တမ့ၢ်ဂ္ဂုဂ်အူသးတၢ်ဆါကသံၣ်သရၣ်အနီၣ်ဂံၢ်လၢဝဲထီၣ်ရံၤယါအပူၤန့ၣ်လီၤ. နသ့ၣ်ညါလၢ, တၢ်မၤန့ၣ်

those services are available in emergencies or in crises."

For non-emergency mental health issues, Victoria offers public and private services.

And your GP can work with you to help make the decision on what is the best treatment for you.

You might access the public system, where many mental health services for severe mental health experiences are subsidised.

Or your local doctor can refer you to private mental health services such as counsellors, psychologists, and psychiatrists, with most initial sessions eligible for a Medicare rebate.

People with a disability resulting from mental health problems may be eligible for support under the National Disability Insurance Scheme, as it rolls out.

Support and advice is also available for family, friends, and carers of people with mental health conditions.

"It's really important that people with a mental illness call out for help as soon as possible, and it's great because services like ours are voluntary and we meet people where they're at and getting help early is really important. Getting support from your doctor and its health services, is important for recovery. It's not something that people can really cope with on their own. You need your family, you need mental health services, clinical services, to be able to support people to recover."

Mental health issues are experienced by people of all ages, cultures, and backgrounds.

And services can provide help for a broad range of needs.

As you and your support team move through your

ခဲးတဖန်နဲ့တင်ဒီးနီအိလသုလဂုဂ်ဂီအူတဖန်မုတမုတင်ဆါ လာအနးတဖန်အဂီဂ်နီလီလီ.

လာတမုဂုဂ်ဂီအူနီသးဆုဂ်ချအဂုဂ်ကီတဖန်အဂီဂ်နီ, ဝဲးထီ ရံလယီဒီးမာလီလတင်မလနီခဲးလာဘင်ပးဒီးကမျာဒီးပုလနီ တဂလဒ်တဖန်နီလီလီ.

ဒီးနကွဲပံင်မလပုဂ်တင်ဒီးနလသုဝဲဒ်လကမလစာလတင်ဆါ တဲအဂီဂ် လာတင်ကူစါယါဘျါမနုလအဂုလကတင်လက ဂီဂ်နီလီလီ.

နကမလနီကမျာတင်ရင်တင်ကျဲလသုဂ်သုဂ်, အလီဖဲနီ သးဆုဂ်ချတင်ဟုဂ်မလပုလတဖန် လာနီသးဆုဂ်ချတင် လဲဒီဖျဲနးမးတဖန်တင်ဟုဂ်မလစာလအိလလစာနီလီလီ.

မုတမုဂ်လီကဝီလကသံဂ်သရင်ဆုဂ်ခီဂ်နလသုဝဲဆုပုလနီ တ ဂလဒ်နီသးဆုဂ်ချတင်မလနီခဲးတဖန်အအိဂ်ဒ်သီးဒီးပုလကူဂ် လိင်တင်တဖန်, နီသးဆုဂ်ချကသံဂ်သရင်တဖန်, ဒီးတင်ထံဂ် လိင်သးအါဒ်တင်ကွဲလာအအိဂ်ထံးဒီဂ်ဘိလာကျိပ်စုတင် ကြားဒီးနကဒါကုလအိလလမဲဒ်ခဲရဲနီလီလီ.

ပုလလာအအိဂ်ဒီးကွဲဂီလကကွဲဂ်လာဘင်ထွဲလိင်အသးဒီးနီ သးဆုဂ်ချတင်ဂုဂ်ကီ တဖန်နီကကြားဒီးတင်စာလမလစာလ သုဂ်သုဂ်လာဒီတကလုဂ်ညါကွဲဂီလကကွဲဂ်တင်အုဂ်ကီလသး တင်ကူဂ်အကျဲအဖီလင်, ဒီအဝဲဒ်ပဲအိဂ်ထီဂ်ဝဲအသီးနီ လီလီ.

တင်တိစာလမလစာလဒီးတင်ဟုဂ်ကူဂ်တဖန်တင်ဒီးနီအိလသုဝဲဒ် လာအုဂ်ဖီထာဖီ, တံလသကီးတဖန်, ဒီးပုလကဟုကယင်ကွဲထွဲ တင်တဖန်အဂီဂ်လာအိဂ်ဒီးပုလနီသးဆုဂ်ချတင်ဆါတဖန်နီ လီလီ.

တင်နီအရဒီဝဲဒ်နီနီလာပုလအိဂ်ဒီးသးတင်ဆုးတင်ဆါ ဃုထီဂ်တင်မလစာလတသုဝဲအသုလာအဆီအချ, ဒီးတင်နီဂုလ ဒီဂ်မး, မုလာတင်မလနီခဲးဒ်သီးပဲဝဲဒ်တ ဖန်အံလမုတင် သးအိဂ်တင်မလဒီးပထံဂ်လိင်သးဒီးပုလတဖန်ဖဲအအိဂ်ဝဲအလီဂ် ဒီးတင်ဒီးနီတင်မလစာလလာအဆီအချနီမုတင်လာအရဒီဝဲ ဒ်နီနီလီလီ. တင်မလနီတင်တိစာလမလစာလလာနကသံဂ်သရင် အအိဂ်ဒီးအတင်ဆုဂ်ချတင်မလနီခဲးတဖန်နီ, မုအရဒီဝဲ ဒ်လလာတင်ကကျဲကုလအဂီဂ်လီလီ. တင်နီတမုတင်လာပုလ ကွဲဆာဂ်မဲဒ်အိလ လာပုလကစာဒ်ဝဲနီညီဘင်နီလီလီ. နလိဂ်ဘင်နီနီသးဆုဂ်ချတင်မလနီ ခဲးတဖန်, တင်မလနီခဲးဘင်ပးဒီးတင်ကူစါယါဘျါတဖန်, လာတင်တိစာလမလစာလပုလဒ်သီးကကျဲကုလအဂီဂ်နီလီလီ.

နီသးဆုဂ်ချတင်ဂုဂ်ကီတဖန်နီမုတင်လဲဒီဖျဲကွဲဆာဂ်မဲဒ် ဘင်အိလလာပုလသးနံဂဲလင်, တင်ဆဲးတင်လဲဒီလင်, ဒီး ထံးခဲလင်တဖန်နီလီလီ.

ဒီးတင်မလနီခဲးတဖန်နီဒုးအိဂ်ထီဂ်တင်မလစာလလာတင်လိဂ် အါအါကလဲတဖန်အဂီဂ်သုဂ်နီလီလီ.

ဒီနဒီးနပုလတိစာလမလစာလတင်ကူဂ်လဲဒီခီဂ်ဝဲနတင်တိဂ်ကျဲ

plan, there can be a number of different experts.

"I work on a team to provide young people and families with psychological intervention to help support them through mental health difficulties. And we also link people in with other services that might be helpful to them. We help people who are coming in with issues like depression and anxiety, but it also varies to more distressing topics as well."

"I suffered from depression and anxiety and it's helped me to learn how to channel my mind to control those things. The services are definitely far most beneficial with individual counselling. I luckily had a psychologist that I really clicked with, and that I felt really safe and secure with, to help fix it and take control of my situation."

There are many different types of mental health professionals and services that you might use.

These can include GPs, psychiatrists, nurses, community workers, social workers, occupational therapists, peer workers, psychologists, and counsellors.

"The important aspect is to develop trust and build rapport first of all. People are sharing very personal things with you, and things that are very important. So it's really important to develop that trust, and then, once you've got that, then you can go on a bit of a journey with someone."

"When Adam took me on as a client, gave me a lot more confidence boost, just having that extra support."

Support and intervention services provide immediate help and support to people with a mental illness or psychiatric disability who are acutely ill or in crisis.

These services also help people to access other

အသီးနှုန်း၊ ပုလဲစုံနီလီလောအလီလီဆီလိင်အသီးအိပ်သုတ ဘျူးဂလ်နီလီလီ

ယမတင်လောကရူတခါအပူလောတင်မလနီပုလဲသးစါဒီးဒုဂ်ဖိ တာဖိတဖှ်၊ လောတင်နီလီလီကျဲလူကျဲဖိစောဘုဗးသး ဂုဂ်ဖိညါလောကမတစောတင်တိစောမတစောအဝဲသုဂ်လောတင် ဘုဂ်လဲဒီဂ်နီလီလီသးဆုဂ်ချတင်ကိတင်ခဲတဖှ်အပူလဲနီလီလီ။ ဒီးပဘျူးစဲနီပုလဲဒီးတင်မလနီခဲလောအဂုဂ်တဖှ်လောကကဲ ထီဂ်တင်မတစောလောအဝဲသုဂ်အဂီဂ်သုဂ်နီလီလီ။ ပမတ စောပုလဲလောအဟဲဝဲလောအိဂ်ဒီးတင်ဂုဂ်ကိခဲတဖှ်ဒ်သီးဒီးတင်သး ဟးဂီလဲဒီးတင်သုဂ်ကိဂ်သးဂီလဲတဖှ်။ ဘုဂ်ဆုဂ်အလီလီဆီလိင် သးစုဂ်ကိးလောတင်မလသးတဖှ်တင်ဂုဂ်ခိဂ်တိတဖှ်စုဂ်ကိး နီလီလီ။

ယတူဂ်ဘုဂ်ယဲတင်သးဟးဂီလဲဒီးတင်သုဂ်ကိဂ်သးဂီလဲတဖှ် ဒီးတင်နီမတစောပုလဲလောတင်မလဲလိဘုဂ်ယဲကပပ်သးအကျိဒ် လဲဂ် လောတင်ပာဗတ်တင်သုဂ်တဖှ်အဂီဂ်နီလီလီ။ တင်မလနီ ခဲတဖှ်နီအကဲဘျူးဒိဂ်ကတင်ဘုဗးဒီးပုလဲနီတဂလစုဂ်စုဂ် တင်ဟုဂ်ကျိတ်တဲသကိးတင်နီလီလီ။ယဘုဂ်ယဲတိဂုလောအိဂ် ဒီးသးဂုဂ်ကိသံဂ်သရဲဂ်တဂလလောမုဂ်ဒီးအိဂ်သပုဂ်တင်၊ဒီး လောယတူဂ်ဘုဂ်နီလီလောယနီနီလောသုဒီးပုလဲဒီးတင်ဘုဂ်တင်ဘာ၊ လောတင်မတစောဘုဂ်ဘုဂ်ဒီးပာဗတ်ကုလဲတင်အိဂ်သးအဂီဂ် လီလီ။

တင်အကလုဂ်လီလီဆီအိဂ်ဒ်ဒ်အါမးလောနီဂ်သးဆုဂ်ချချကံဂ်ဖိ ပုလဲအပူလဲတင်ဖိဒီးတင်မလနီခဲတဖှ်လောနကသုအိဂ်သုဂ် သုဂ်နီလီလီ။

တင်သုဂ်တဖှ်အံလပပ်ယုဂ်ဝဲဒ်ဒီးကွဲဂ်ဖိဂ်တဖှ်၊ သးတင်ဆိ ကမိဂ်တင်ဆါကသံဂ်သရဲဂ်တဖှ်၊ နုးစဲတဖှ်၊ ပုလဲတဂါအ ပုလဲမတင်ဖိတဖှ်၊ ပုလဲဂုဂ်ဖိအပူလဲမတင်ဖိတဖှ်၊ ကသံဂ်သ ရဲဂ်ယါဘျူးတင်ဒီးတင်ဒုးမတင်ဟူးတင်ဂဲလဲတဖှ်။ တံလဲသကိး ပုလဲမတင်ဖိတဖှ်၊ သးဂုဂ်ဖိအကသံဂ်သရဲဂ်တဖှ်၊ ဒီးပုလဲ ကျိတ်လိဂ်တင်တဖှ်နီလီလီ။

တင်အသနာဂ်လောအရဲဒိဂ်နီမုဂ်တင်မလဂုလဲဒိဂ်ထီဂ်တင်နီ၊ဒီး သုဂ်ထီဂ်တင်ရဲလိင်သးလောအဘျူးဘျူးတင်တင်အဆိကတင်နီ နီလီလီ။ ပုလဲကညီတဖှ်ဟုဂ်ဒိဟုဂ်နီလီလီအကစါဒ်ဝဲအဂုဂ်တ ဖှ်ဒီးနုလဲဒီးတင်လောအရဲဒိဂ်မးတဖှ်လီလီ။ လောတင်နီအဆိ၊ အရဲဒိဂ်နီလီလောတင်မလဂုလဲဒိဂ်ထီဂ်တင်နီ၊ဒီးလောခဲလောနုသုဂ် ထီဂ်အိဂ်နီလဲနီဒီး။ နုဆဲးလဲလဲနုတင်လဲလဲဆုညါတစဲးဖိဒီးပုလဲ တဂလဲလဲသုနီလီလီ။

ဖဲအဲဒါဂ်ဟံးနုယလဲဒ်အပူလဲစူးကါတင်တဂလဲအသီးနှုန်း၊ဟုဂ် ယလဲတင်ဟုဂ်သဆုဂ်ထီဂ်တင်နီနီလီလီသးအါဒိဂ်မး၊ လော တင်မလနီတင်တိစောမတစောလောအအါဒိဂ်ထီဂ်ဝဲနီလီလီ။

တင်တိစောမတစောဒီးတင်နီလီလီမလဲလဲလိင်လိင်တင်မလနီ ခဲတဖှ်ဒုးအိဂ်ထီဂ်တင်မတစောဒီးတင်တိစောမတစောတဘျိဃီ ဆုပုလဲအိဂ်ဒီးသးတင်ဆိကမိဂ်တင်ဆါမုတမုဂ်သးတင်ဆိကမိဂ် တပံတစိုဉ်တဖှ်အအိဂ်ပုလဲလောအဆူးအဆါမုတမုဂ် တင်ဆါ နုးနီလီလီတဖှ်လီလီ။

တင်မလနီခဲတဖှ်အံလပပ်ယုဂ်စုဂ်ကိးပုလဲလောတင်မလနီပုလဲ စဲဂ်နီလီလီအဂုဂ်တဖှ်မုတမုဂ်တင်တိစောမတစောလောအဝဲ

specialists or support they may need.

There are mental health services specifically for older people, as well as for people from diverse cultural backgrounds, including refugees.

Child and youth mental health services offer specialised mental health services as well, and there is a rural and remote areas programme, if you live in regional Victoria.

If you need support call Lifeline on 13 11 14.

If you need urgent assistance, contact Emergency on 000.

For more information visit:
betterhealth.vic.gov.au/mentalhealth

သွန်ကလိပ်ဘဉ်ဝဲသွန်သွန်လီၤ.

သးတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူတၢ်မၤန့ၢ်ခဲးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ ဆီဒၣ်တၢ်လၢပုၤအသးပုၤဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်, ဃုၣ်ဒီးပုၤတၢ်ဆဲး တၢ်လၢထံးခံလီၤဆီလိၣ်သးတဖၣ်အဂီၢ်, လၢပၣ်ဃုၣ်ဒီးဘဉ် ကီၤဘဉ်ခဲတဖၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်ဒီးသးစၢ်နီၣ်သးဆူၣ်ချူတၢ်မၤန့ၢ်ခဲးတဖၣ်န့ၣ်ဟ့ၣ်ဒီးမၤ လီၤသးတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူတၢ်မၤန့ၢ်ခဲးလီၤ လီၤဆီဆိတဖၣ်စ့ၣ်ကိးဒီးအိၣ်ဒီးခိၣ်ဒီးတၢ်လီၢ်ကဝီၤလၢ အယံၤတဖၣ်တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤလၢနမ့ၢ်အိၣ်လၢဝံးထီၣ်ရံၤ ယါဟီၣ်ကဝီၤပုၤန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်လိၣ်ဘဉ်တၢ်တိၤစၢၤမၤတၢ်န့ၣ်ကိးသးသမူလီၤကျိၤ (လဲးလဲ) ဖဲ ၁၃ ၁၁ ၁၄ တက့ၢ်.
နမ့ၢ်လိၣ်ဘဉ်တၢ်မၤတၢ်လၢအဆိအချူန့ၣ်ဆဲးကျိးဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဖဲ ၀၀၀ န့ၣ်တက့ၢ်.

လၢတၢ်န့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ betterhealth.vic.gov.au/mentalhealth တက့ၢ်.