Better Health Channel

Burmese | မြန်မာ

Mental health	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး
Mental health issues affect people from all parts of society.	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဟာလူမှုအသိုက်အဝန်း အစိတ်အပိုင်း အားလုံးကလူတွေကို သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။
Anxiety, depression, eating disorders, self-harm, substance abuse related disorders, suicide, and Schizophrenia are some of the more well-known conditions.	စိတ်သောက၊ စိတ်ကျရောဂါ၊ အစာစားသုံးမှုဆိုင်ရာမှုမမှန် စိတ်ရောဂါ၊ ကိုယ်တိုင် အနာတရပြုမှု၊ ဆေး/အရက် တလွဲသုံးစွဲမှုဆိုင်ရာ စိတ်ရောဂါ၊ သေကြောင်းကြံခြင်း နှင့် စိတ်ကစဥ့်ကလျားစိတ်ရောဂါ တွေဟာ ပိုမိုလူသိများတဲ့ ရောဂါတွေအနက် တစ်ချို့ရောဂါတွေဘဲဖြစ်ကြပါတယ်။
But there are many more.	သို့သော်လည်း အများအပြား ရှိပါသေးတယ်။
About 45% of all people will experience a mental health problem at some time during their life.	လူအားလုံးရဲ့ 45% ခန့်ဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာ ကြုံတွေ့ရပါမယ် သူတို့ရဲ့ ဘဝတစ်လျှောက် တစ်ချိန်ချိန်မှာ ကြုံတွေ့ရပါမယ်။
And one in five people experience mental health problems each year.	လူငါးယောက်မှာ တစ်ယောက်ဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို နှစ်စဉ် ကြုံတွေ့ကြပါတယ်။
These experiences can range a great deal in how they affect people, and for how long.	ဒီအတွေ့အကြုံတွေဟာ အမျိုးမျိုးရှိနိုင်ပါတယ် အဲဒါတွေဟာ လူတွေကို ဘယ်လိုသက်ရောက်မှု ရှိတယ်ဘယ်လောက်ကြာတယ်ဆိုတာတွေပါ။
In Victoria, there is expert advice available to assist you with the treatment of a mental health issue.	ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်မှာ တတ်ကျွမ်းသူပေးတဲ့ အကြံဉာဏ် ရရှိနိုင်ပါတယ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ ကုသမှုကို သင့်ကို ကုသပေးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။
Governments provide many services, and there are private options available too, helping you to get the support you need.	အစိုးရဟာ ဝန်ဆောင်မှု အမြောက်အမြားကို ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ် ပုဂ္ဂလိက ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ရယူတဲ့နည်းလမ်းတွေလည်း ရှိပါတယ်၊ သင် လိုအပ်တဲ့ အထောက်အပံ့ကို ရရှိဖို့ သင့်ကို ကူညီပေးတာဖြစ်ပါတယ်။

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017

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

သတိပြုဖို့ အရေးကြီးတဲ့ အချက်ဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးရှိနေတာဟာ တတ်ကျွမ်းသူရဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ရယူတာထက် ပိုပြီးတော့ လုပ်ရတဲ့ကိစ္စဖြစ်ပါတယ်။

Mental health is everyone's business.

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဟာ လူတိုင်းရဲ့ ကိစ္စဖြစ်ပါတယ်။

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.

ခင်မင်မှု၊ မိသားစု၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၊ ပညာရေး၊ လုံခြုံရေး၊ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမှ လွတ်ငြိမ်းမှု၊ ကောင်းမွန်သော လူနေမှု အဆင့်အတန်း၊နှင့် များပြားတဲ့ အကြောင်းခံ အားလုံးတို့ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကို ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို တည်ဆောက်ပေးဖို့ အထောက်အကူပေးကြပါတယ်။

"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, those services are available in emergencies or in crises."

"တစ်ခါတစ်ရံမှာ လူတွေဟာ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုမှာ ကျရောက်နေနိုင်ပါတယ်၊ ဖုန်း 000 ကိုခေါ်ဖို့လိုပါတယ် ဒါမှမဟုတ အဲ့ဒီလူတွေဟာ လတ်တလော အန္တရာယ်အတွင်းမှာ ကျရောက်နေနိုင်ပြီး ဖုန်း 000 ကိုခေါ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်မှာရှိတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါအတန်းအစားခွဲခြားရေး (triage) နံပါတ် ကိုခေါ်ဖို့ လိုပါတယ်၊ အရေးပေါ် အခြေအနေတွေမှာ ဒါမှမဟုတ် ပဋိပက္ခ အချိန်မှာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။"

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

အရေးပေါ်မဟုတ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေ အတွက်၊ ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်ဟာ အများပြည်သူနှင့် ပုဂ္ဂလိက ဝန်ဆောင်မှုတွေကို လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

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

အဲ့ဒါအပြင် သင့် GP ဟာ သင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်နိုင်အောင် သင်နှင့်အတူ လုပ်ကိုင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သင့် အတွက် အကောင်းဆုံး ကုသမှုကို ဆုံးဖြတ်ပေးဖို့ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017

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

သင်ဟာ အများပြည်သူ စနစ်ကို ရယူနိုင်ပါတယ်၊ အဲ့ဒီမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု အများအပြား ရှိကြပါတယ် ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အခက်အခဲတွေကို အစိုးရ ကုန်ကျငွေစိုက်ထုတ်ပေးထားပါတယ်။

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.

ဒါမှမဟုတ် သင့် ဒေသခံ ဆရာဝန်ဟာ သင့်ကို လွှဲပို့ပေးနိုင်ပါတယ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုတွေဆီ ညွှန်းပေးနိုင်ပါတယ် ဆွေးနွေးအကြံပေးကုစားပေးသူတွေ၊ စိတ်ပညာရှင်တွေ နှင့် စိတ်ရောဂါအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးတွေလို ဝန်ဆောင်မှုတွေဆီ ဖြစ်ပါတယ် ကနဦး ပြသမှု အများစုတွေ အတွက် မက်ဒီကဲ ပြန်အမ်းပေးငွေ ရထိုက်နိုင်ပါတယ်။

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

မသန်မစွမ်းဖြစ်မှု ရှိတဲ့လူတွေဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ကိစ္စတွေမှာ အထောက်အပံ့ကို ရထိုက်ကောင်း ရထိုက်နိုင်ပါတယ် အမျိုးသား မသန်မစွမ်းဖြစ်မှု အာမခံ အစီအမံ (National Disability Insurance Scheme) အရ ရထိုက်ပါတယ် အဲ့ဒီအစီအမံ စတင်လုပ်ကိုင်တာနှင့်ရမှာပါ။

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

အထောက်အပံ့နှင့် အကြံဉာဏ်ကိုလည်း ရရှိနိုင်ပါတယ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ရှိတဲ့လူတွေရဲ့ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေတွေနှင့် စောင့်ရှောက်သူတွေ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

"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

"အဲ့ဒါဟာ အမှန်တကယ် အရေးကြီးပါတယ် စိတ်ရောဂါရှိသောလူတွေဟာ အမြန်ဆုံး အကူအညီအတွက် တောင်းဆိုဖို့ဖြစ်ပါတယ် အဲ့ဒါဟာ အလွန်ကောင်းပါတယ် ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်ုပ်တို့ ရနေတာမျိုးလိုဖြစ်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို မိမိသဘောအလျောက်ရယူတာဖြစ်လို့ပါ၊ စောစောစီးစီး အကူအညီကို ရယူတာဟာ အမှန်တကယ် အရေးကြီးပါတယ်။ သင့် ဆရာဝန်ဆီက အထောက်အပံ့နှင့် သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုတွေကို

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017

be able to support people to recover."

ရယူတာဟာ နာလန်ထပြန်လည်ကောင်းမွန်ရေး အတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ အဲ့ဒါဟာ လူတွေအနေနှင့် အမှန်တကယ် ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ မိမိတို့ဖာသာ လုပ်လို့မရနိုင်တဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်ဟာ သင့် မိသားစုကိုလိုအပ်တယ်၊ သင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုတွေကို လိုအပ်တယ်၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို လိုအပ်တယ် လူတွေ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေဖို့ အတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်စေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။”

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

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေကို အားလုံးသော အသက်အရွယ်၊ ယဉ်ကျေးမှု နှင့် နောက်ခံတွေက လူတွေ ကြုံတွေ့ကြပါတယ်။

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

အဲ့ဒါအပြင် ဝန်ဆောင်မှုတွေဟာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လိုအပ်ချက် အမျိုးမျိုးကို ဖြန့်ချီပေးနိုင်ပါတယ်။

As you and your support team move through your plan, there can be a number of different experts.

သင် နှင့် သင့် အထောက်အကူပြုအဖွဲ့ဟာ သင့် အစီအစဉ်ကို အကောင်အထည်ဖော်နေတဲ့ အလျောက် တတ်ကျွမ်းသူတွေ အမျိုးမျိုး ရှိနိုင်ပါတယ်။

"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."

“ကျွန်ုပ်ဟာ အဖွဲ့တစ်ခုမှာ လုပ်ကိုင်ပြီး ငယ်ရွယ်တဲ့လူတွေနှင့် မိသားစုတွေကို ပံ့ပိုးပေးပါတယ် စိတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးတာမျိုးတွေနှင့် ပံ့ပိုးပေးပါတယ် သူတို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အခက်အခဲတွေကို ကူညီပံ့ပိုးပေးဖို့ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါအပြင် ကျွန်ုပ်တို့တတွေဟာ လူတွေကို တစ်ခြား ဝန်ဆောင်မှုဌာနတွေနှင့် အချိတ်အဆက် လုပ်ပေးပါတယ် အဲ့ဒါတွေဟာ သူတို့ကို ကူညီပေးနိုင်ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့တတွေဟာ အခက်အခဲပြဿနာတွေရှိလာတဲ့အခါမှာ လူတွေကို ကူညီပေးပါတယ် စိတ်ကျရောဂါ နှင့် စိတ်သောက ရောဂါလိုမျိုး ပြဿနာတွေကို ဆိုလိုပါတယ် သို့သော် အဲ့ဒါတွေဟာလည်း ပိုမိုပြီးတော့ စိတ်အတင်းအကျပ်ဖြစ်စေအောင် အကွဲကွဲအပြားပြားရှိကြပါတယ်။”

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017

"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."

“ကျွန်ုပ်ဟာ စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိတ်သောကရောဂါကို ခံစားခဲ့ရတယ် ကျွန်ုပ်ရဲ့ စိတ်ကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲရမလဲဆိုတာကို လေ့လာဖို့ အဲ့ဒါတွေက အထောက်အကူပြုခဲ့ပါတယ် အဲ့ဒီ စိတ်အတင်းအကျပ်အရာတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့ အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဝန်ဆောင်မှုတွေဟာ အသေအချာ အလွန့်အလွန် အကျိုးအဖြစ်ထွန်းဆုံး ဖြစ်ကြပါတယ် တစ်ဦးချင်း ဆွေးနွေးအကြံပြုမယ်ဆိုရင်ပေါ့။ ကျွန်ုပ်မှာ ကံကောင်းစွာနှင့်ဘဲ စိတ်ပညာရှင် တစ်ဦးရှိခဲ့ပါတယ် အဲ့ဒီလူဟာ ကျွန်ုပ်နှင့်အမှန်တကယ် ရေပန်းစားခဲ့ပါတယ် အမှန်တကယ် လုံခြုံပြီးစိတ်ချကြောင်းခံစားခဲ့ရတယ် ကူညီပြီးတည့်မတ်ပေးပြီးတော့ ကျွန်ုပ်ရဲ့ အခြေအနေကို ထိန်းချုပ်ပေးပါတယ်။”

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

အမျိုးမျိုး ပုံစံအမျိုးအစားတွေဖြစ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်တွေနှင့် ဝန်ဆောင်မှု အမျိုးအစားတွေ ရှိကြပါတယ် အဲ့ဒါတွေကို သင် အသုံးပြုနိုင်ကောင်းပါတယ်။

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

အဲ့ဒါတွေမှာ ပါဝင်နိုင်တာတွေကတော့ GP တွေ၊ စိတ်ရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်တွေ၊ သူနာပြုတွေ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းလုပ်သားတွေ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ လုပ်သားတွေ၊ ရွေ့လျားသွားလာရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးအတတ်ပညာရှင်တွေ၊သက်တူရွယ်တူလုပ်သားတွေ၊ စိတ်ပညာရှင်တွေ နှင့် ဆွေးနွေးအကြံပေးကုစားပေးသူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

"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."

“အရေးကြီးတဲ့ ရှုထောင့်တစ်ခုဟာ ပထမဦးဆုံး ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ဖို့နှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကျွမ်းတဝင် အသားကျအောင်လုပ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ သင်နှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆန်လွန်းတဲ့ စကားတွေကို ပြောဆိုနေကြပါတယ်၊ အဲ့ဒါအပြင် အလွန် အရေးကြီးတဲ့ စကားတွေကို ပြောဆိုနေကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲ့ဒီ ယုံကြည်မှုကို တည်တောက်ဖို့ အမှန်တကယ် အရေးကြီးပါတယ် ပြီးတော့ ယုံကြည်မှုကို သင် ရရှိပြီးတာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် သင်ဟာတစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်အတူတူ ခရီးလမ်းလျှောက်နိုင်ပါပြီ။”

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017

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

"Adam ဟာ ကျွန်ုပ်ကို ဖောက်သည်တစ်ဦးအနေနှင့် လက်ခံခဲ့တဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ်ကို ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်ကိုးစားစိတ် ပိုမိုတိုးလာအောင် လုပ်ပေးခဲ့ပါတယ် အပို အထောက်အပံ့တစ်ခု ပေးတဲ့သဘောမျိုးဖြစ်ပါတယ်။"

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.

အထေက်အပံ့နှင့် ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုတွေဟာ လက်ငင်းအကူအညီနှင့် အထောက်အပံ့ကို ပေးအပ်တာဖြစ်ပါတယ် စိတ်ရောဂါရှိတဲ်လူတွေ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ မသန်မစွမ်းဖြစ်မှုရှိတဲ့သူတွေကို ဖြစ်ပါတယ် သူတို့တတွေဟာ လတ်တလော နာမကျန်းမှုရှိနေကြတယ် ဒါမှမဟုတ် ပဋိပက္ခအတွင်း ကျရောက်နေကြပါတယ်။"

These services also help people to access other specialists or support they may need.

ဒီဝန်ဆောင်မှုတွေဟာလည်း လူတွေကို အကူအညီပေးကြပါတယ် သူတို့တတွေ လိုအပ်နိုင်ကောင်းတဲ့ တစ်ခြား အထူးကု ဆရာဝန်တွေ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခြား အထောက်အပံ့တွေကို ရယူစေဖို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

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

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုတွေ ရှိကြပါတယ် အထူးသဖြင့် သက်ကြီးလူတွေအပြင် ယဉ်ကျေးမှုအရ ကွဲပြားခြားနား ကျယ်ပြန့်တဲ့ နောက်ခံက လူတွေအတွက် ဖြစ်ကြပါတယ်၊ ဒုက္ခသည်တွေ အပါအဝင်ပါဘဲ။

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.

ကလေးနှင့် လူငယ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုတွေဟာ အထူးပြု စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုတွေကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပေးပြီး ကျေးလက်နှင့် ဝေးလံခေါင်းပါး နေရာတွေမှာ လုပ်ပေးတဲ့ အစီအစဉ် ရှိပါတယ်၊ အကယ်လို့ သင် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် နယ်စွန်နယ်ဖျားမှာ နေထိုင်ရင် ဖြစ်ပါတယ်။

If you need support call Lifeline on 13 11 14.

အကယ်လို့ သင် အထောက်အပံ့ လိုအပ်ရင် Lifeline ကိုဖုန်း 13 11 14 ဖြင့်ခေါ်ပါ။

If you need urgent assistance, contact Emergency on 000.

အကယ်လို့ သင် အရေးပေါ် အကူအညီကိုလိုအပ်ရင် အရေးပေါ်ဌာနကို ဖုန်း 000 ဖြင့်ဆက်သွယ်ပါ။

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017

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

ပိုမိုသိရှိလိုတဲ့ အချက်အလက်တွေ အတွက်
betterhealth.vic.gov.au/mentalhealth
မှာကြည့်ရှုပါ။

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017