



# သးခိန်နူန်ဆူန်ချ့ဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤဖဲလီၢ်ကဝီၤအပူၤ (Mental Health and Wellbeing Locals)

တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်သံကွၢ်ညီန့ၢ်အီၤတဖၣ်

**Karen S'gaw | ကညီကိန်**

**OFFICIAL**

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလံာ်လဲၣ်တခါအံၤဘၣ်တၢ်ဒုးအိန်ထီၣ်အီၤဒဲးသိးကမၤစၢၤန့ၢ်လၢကနၢ်ပၤအါထီၣ်ဘၣ်သးတၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကျဲၤလၢပ  
ဟ့ၣ်ထီၣ်ခိဖျိသးခိန်နူန်ဆူန်ချ့ဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤဖဲလီၢ်ကဝီၤန့ၢ်လီၤ.

## သးခိန်နူန်ဆူန်ချ့ဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤဖဲလီၢ်ကဝီၤအပူၤန့ၢ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

သးခိန်နူန်ဆူန်ချ့ဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤဖဲလီၢ်ကဝီၤအပူၤအတၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကျဲၤတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲသးခိန်နူန်ဆူန်ချ့တၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကျဲ  
အသီတခါလၢတၢ်ကဟံၣ်လီၤအီၤလၢ ဘံးထီၣ်ရံၤတၢ်လီၢ်အတီၤ ၆၀ ယုၣ်ယုၣ် တုၤလီၤဖဲ ၂၀၂၆ အနံၣ်ကတၢၢ်န့ၢ်လီၤ.

သးခိန်နူန်ဆူန်ချ့ဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤဖဲလီၢ်ကဝီၤအပူၤကဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကူၤစါယါဘျါ,  
တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢပၤလၢအသးနံၣ် ၂၆ နံၣ်ဆူအဖီခိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်တလၢာ်ဘျုးလၢာ်စ့ၤဘၣ်, မုၢ်သးကလီၤဒီးညီဝဲလၢတၢ်ကမၤန့ၢ်အီၤအဂီၢ်, တလိၣ်တၢ်ဆုၢ်ခိဖျိတၢ်ဆူညါဘၣ်.  
တၢ်လၢအကါဒိၣ်န့ၢ်,

တၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကျဲအသီသ့ၣ်တဖၣ်အံၤတၢ်ကဟ့ၣ်လီၤအီၤလၢအဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢ 'ပမၤစၢၤအီၤသ့ဝဲဒ်လဲၣ်အဖီခိၣ်ဒီး' တၢ်က  
မုၢ်တအိၣ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤအကျိၤအကျဲပညိၣ်လီၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်န့ၢ်ဒီးတၢ်ဃုထၢဒီးတၢ်စိတၢ်ကမီၤလၢနကဆၢတၢ်မ့ၢ်န့ၢ်ဒီးလၢတၢ်က  
ဆိၣ်ထွဲန့ၢ်လၢကျဲဒ်လဲၣ် အဖီခိၣ်န့ၢ်လီၤ.

အဝဲသ့ၣ်ကမၤညီထီၣ်ဝဲလၢနဂီၢ်လၢကမၤန့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢနလိၣ်ဘၣ်, လၢအဘူးဝဲဒီးနဟံၣ်ဒီးနဟံၣ်ဖိဖိဖိ,  
ပၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲအဟ့ၣ်ဘျးစဲတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

## ကဝီၤအပူၤမ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကျဲဒ်လဲၣ်တတကလုၢ်န့ၢ်တၢ်ကဟ့ၣ်လီၤအီၤလဲၣ်.

သးခိန်ဆူန်ချ့ဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤဖဲလီၢ်ကဝီၤအပူၤတဖၣ်ကဟ့ၣ်ထီၣ်ဝဲ-

- တၢ်ယါဘျါတၢ်ဆါဒီးတၢ်မၤဆူၣ်ထီၣ်က့ၤပုၤဆါ

- တၢ်ဆိၣ်ထွဲတဖၣ်လၢအဟံၣ်တၢ်အိန်သ့ၣ်လၢပုၤတဂၤအတၢ်အိန်မုၢ်ဆိးပၤ
- တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့, ကဒဲကဒဲတၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးနီၢ်ကစၢ်တၢ်မၤစၢၤလီၤသး
- ပုၤသ့ၣ်ထွဲတၢ်ဖိတီၢ်ခိၣ်ရိၣ်မဲရဲၣ်ကျဲၤလီၤဒီးပၤဆုၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုၤကယၢ်အတၢ်မၤယုၢ်ဒီးပုၤဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကျဲအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လီၤတတီၤစုၣ်စုၣ်လၢအတၢ်ကဟ့ၣ်လီၤတၢ်ယါဘျီဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲအတၢ်မၤစၢၤအကလုာ်အလၢအပွဲၤအဂီၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ကယံၣ်ဝဲလီၤ, ဘၣ်ဆၣ်တုၤတၢ်ဖိးတၢ်မၤလဲၤလဲၤအသးလၢလၢပုၤပုၤလဲၤတစူၣ်, တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ကပၣ်ယုၢ်မဲၣ်သကိးမဲၣ်, လီၤတဲစိဆူၣ်ချ့တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးတၢ်လဲၤအိၣ်သကိးလၢဟံၣ်လၢယီၤလၢတၢ်မၤအိၣ်လၢနီၢ်တခီတဂၤမ့တမ့ၤလၢကရူၢ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

## ယမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်သးခိန်နှုတ်ဆူချဒီးတၢ်သ့ကသံၣ်မူၤဘျိးတၢ်ဂ့ၢ်ကီတခီတၢ်ကမၤအသးဒ်လဲၣ်.

တၢ်ဆိၣ်ထွဲန့ၣ်အိၣ်ဝဲလၢပုၤတဂၤလၢလၢအလဲၤဒီဖျိဘၣ်သးခိန်နှုတ်ဆူချဒီးတၢ်သ့ကသံၣ်မူၤဘျိးတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်အဂီၢ်တဘျီယီၣ်န့ၣ်လီၤ.

သးခိန်နှုတ်ဒီးတၢ်အိန်မုၢ်အိန်ပၤဖဲလိာ်ကဝီအပူၤတဖၣ်ကမၤယုၢ်တၢ်ဒီးနၤဒီး,နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအမုၢ်န့ၣ်, နဟံၣ်ဖိယီဖိ, ပုၤလၢအကွၢ်ထွဲဒီးပုၤဆိၣ်ထွဲတၢ်ဖိတဖၣ်, ကပၣ်လီၤဝဲတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုၤကယၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢကတုၤထီၣ်ဘးနဖီတၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်လၢနဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤဆိၣ်ထွဲတၢ်ကဒဲကဒဲလၢအသ့ဝဲအဝဲသ့ၣ်နီၢ်ကစၢ်သးသမူတၢ်လဲၤဒီဖျိနီၢ်လၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲဝဲပုၤအဂၤလၢအဘၣ်ကွၢ်ဆၢခဲတၢ်တၢ်လီၤဂၢၢ်ဒ်အံၤတဖၣ်စ့ၢ်ကိးကအိၣ်ဝဲလၢကဟံးစ့ၣ်ကျဲဒီးဆိၣ်ထွဲန့ၣ်အဂီၢ်လီၤ.

## မတၤတဖၣ်သ့ဝဲသးခိန်နှုတ်ဆူချဒီးတၢ်အိန်မုၢ်အိန်ပၤဖဲလိာ်ကဝီအပူၤတဖၣ်န့ၣ်လဲၣ်.

သးခိန်နှုတ်ဆူချဒီးတၢ်အိန်မုၢ်အိန်ပၤဖဲလိာ်ကဝီအပူၤတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤမၤအိၣ်လၢပုၤလၢအသး ၂၆ နံၣ်ဒီးအဖီခိၣ်လၢအတူၢ်ဘၣ်သးခိန်နှုတ်ဆူချ့မ့တမ့ၢ်တၢ်အိန်မုၢ်အိန်ပၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိယီဖိ, ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်, တံၤသကိးမ့တမ့ၢ်ပုၤဆိၣ်ထွဲတၢ်တဂၤလၢအမၤစၢၤဝဲပုၤတဂၤလၢအအိၣ်ဒီးသးခိန်နှုတ်ဆူချ့တၢ်ဂ့ၢ်ကီတဂၤန့ၣ်, နမၤန့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢကမၤစၢၤနၤလၢနတၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤလၢအပူၤ. မ့တမ့ၢ်လၢနနီၢ်ကစၢ်သးခိန်နှုတ်ဆူချ့တၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်သ့လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါထီၣ်ဘၣ်သးတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢပုၤသးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်, ဝံသးစူၤကွၢ်ဘၣ်တၢ်သံကွၢ်ဒ်အဖီလၢအသိး 'တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢအအိၣ်လၢပုၤလၢအသး ၂၆ နံၣ်ဆူအဖီလၢတဖၣ်အဂီၢ်မ့ၢ်မၤလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

## တၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကျဲတဖၣ်န့ၣ် လၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအဂီၢ်ပူၤဖျဲးဒီးဘၣ်လိာ်ဝဲအသးစ့ၢ်ဒါ.

သးခိန်နုန်ဆူနုချဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤဖဲလိာ်ကဝီအပူၤအတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်ပၣ်ကဲဒီးဘၣ်လိာ်ဝဲဒီးဆဲးလၢအတၢ်လိာ်ဘၣ်ဒီးတၢ်လီၤဆီလိာ်အသးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤတမ့ၢ်ခဲလၢာ်ကဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဝဲတၢ်မၤန့ၢ်တၢ်လၢအတုၤသးထဲသးဒီး  
တၢ်မၤစၢၤအတၢ်မၤအကျိၤအကျဲန့ၣ်လၢလုာ်လၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအဂီၢ်ပူၤဖျဲးဒီးဘၣ်လိာ်ဖိးဒုလၢတအိန်ဒီးတၢ်ဟံးသးလၢအတုၤဒီးတၢ်  
ကွၢ်တလီၤတၢ်, ပၣ်ဃုာ်ပုၤဒ်သးပုၤအဘီၤရံကုၤနၢၤဒီးထီၤရံး(စ)စုၤကိးဖိတဖၣ်, LGBTIQ+ ပုၤတဝၢ,  
ပုၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးဆဲးလၢဒီးကျိၢ်အတၢ်လီၤဆီလိာ်သးပုၤတဝၢ, ပုၤလၢအဖဲဝဲလၢ ဘၣ်ကီဘၣ်ခဲအတၢ်အိန်သးလၢညါ,  
ပုၤဃုထံဂူၢ်ကီၢ်သဲးတၢ်အိန်ကဒု,  
ပုၤလၢအအိန်ဒီးသးနီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤတလၢပုၤဒီးတဆူၣ်တချ့ဒီးပုၤလၢခိန်နုန်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးဝဲတဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

## မုၢ်သးခိန်နုန်ဆူနုချဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤဖဲလိာ်ကဝီအပူၤန့ၣ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤကလီတၢ်ဒါ.

မုၢ်, တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကလီဝဲလၢပုၤကိးဂၢၤဒဲးအဂီၢ်, ဖဲနမဲၤဒဲးခဲကးမုၢ်တအိန်အခါဒၣ်လဲာ်န့ၣ်လီၤ

## မုၢ်ယလိာ်ဘၣ်ဆူနုချ့ပုၤသ့ပုၤဘၣ်တဂၤအတၢ်ဆုၤဃီၤယၤတခါလၢယကမၤန့ၢ်သ့ဘၣ် သးခိန်နုန်ဆူနုချဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤဖဲလိာ်ကဝီအပူၤန့ၣ်ဒါ.

တလိာ်ဘၣ်, နတလိာ်ဘၣ် န GP, မ့တမ့ၢ်ဆူနုချ့ပုၤသ့ပုၤဘၣ်, မ့တမ့ၢ်သးခိန်နုန်ဆူနုချ့တၢ်ကူၤစါယါဘျါအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတခါ  
အတၢ်ဆုၤဃီၤနုၤလၢတၢ်ကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆိာ်ထွဲလၢသးခိန်နုန်ဆူနုချဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤဖဲလိာ်ကဝီအပူၤအအိန်ဘၣ်.

## သးခိန်နုန်ဆူနုချဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤလိာ်ကဝီအပူၤတဖၣ်လီၤဆီလိာ်အသးဒီးသး ဆူနုချ့တၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကျဲအဂၤတဖၣ်ဒဲလဲာ်.

သးခိန်နုန်ဆူနုချဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤလိာ်ကဝီအပူၤတဖၣ်ကကွၢ်ထွဲဝဲပုၤလၢအလိာ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်ဆိာ်ထွဲအါန့ၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်  
ကွၢ်တၢ်ဆါအကလုာ်ကလုာ် (GP) မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်လီၤဆီလၢသးခိန်နုန်ဆူနုချ့တဖၣ်ဟ့ၣ်ထီၣ်ဝဲ,  
ဘၣ်ဆုၢ်မုၢ်ပုၤလၢတလိာ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ကွၢ်ထွဲဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်လၢအအါတဖၣ်,  
ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်အပူၤတၢ်ဆိာ်ထွဲအကျိၤအကျဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤအကျိၤကျဲအသီတဖၣ်အံၤတန့ၢ်လီၤမၤပုၤထီၣ်ဝဲတၢ်မၤစၢၤကျိၤကျဲလၢအအိန်ပၣ်တုၢ်လံတဖၣ်အလီၢ်ဖဲနုၢ်လိာ်ကဝီအပူၤန့ၣ်  
ဘၣ်. အဝဲသ့ၣ်ကမၤဃုာ်တၢ်ဒီး GP, သးခိန်နုန်ဆူနုချ့ကသံၣ်သရၣ်လၢတဘၣ်ထွဲဒီးပဒိန်ပၤဆုၤအဖီလၢတဖၣ်,  
သံးဒီးကသံၣ်မူၤဘျိးတၢ်ကူၤစါယါဘျါကရၢအဂၤဒီးပုၤတဝၢတၢ်လိာ်ဆူနုချ့ဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်မၤစၢၤအကျိၤကျဲတဖၣ်ဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်ဒ်သးနု  
တၢ်ဆိာ်ထွဲအတၢ်လိာ်ဘၣ်ခဲလၢာ်တၢ်မၤလၢပုၤအီၤကသ့အဂီၢ်လီၤ.

## ယကဘၣ်ဆဲးကျိးဒီးသးခိန်နှုတ်ဆူချီးဒီးတၢ်အိန်မုၢ်အိန်ပၤဖဲလီၢ်ကဝီၤအပူၤန့ၣ်ဒ်လဲၣ်.

နဆဲးကျိးဒီးသးခိန်နှုတ်ဆူချီးဒီးတၢ်အိန်မုၢ်အိန်ပၤဖဲလီၢ်ကဝီၤအပူၤသ့ဝဲလၢကျဲအါဘိဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢနတၢ်ဘၣ်သးတဖၣ်အဖီခိန်န့ၣ်လီၤ.

- လီၤတဲစိ- ၁၃၀၀ ၃၂၂ ၃၃၀
- ပုၤယဲၤသန့- [Mental Health and Wellbeing Local](https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal) <<https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal>>

## ယမ့ၢ်ကတိၤကျိၣ်အါန့ၢ်ဒီးအဲးကလံးကျိၣ်န့ၢ်ယဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲသ့ဝဲဒါ.

မ့ၢ်. နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢနကျိၣ်န့ၢ်, နကိး TIS National သ့ဖဲ ၁၃ ၁၄ ၅၀ ဒီးယုၤပုၤကျိးထံတၢ်ဖိတဂၤ, ဝံၤတစုၤယုၤလၢတၢ်ကဆဲးကျိးန့ၢ်ဒီးသးခိန်နှုတ်ဆူချီးဒီးတၢ်အိန်မုၢ်အိန်ပၤဖဲလီၢ်ကဝီၤအပူၤတၢ်မၤစၢၤအကျိၣ်အကျဲလၢအဘူးကတၢ်တခါန့ၣ်တက့ၢ်.

## တၢ်မနုၤကကဲထီၣ်အသးဖဲယတၢ်လဲၤထံၣ်လိၣ်အခိၣ်ထံးကတၢ်တဘျီအပူၤန့ၣ်လဲၣ်.

နကကတိၤဘၣ်တၢ်ဒီးသးခိန်နှုတ်ဆူချီးဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိတဂၤ (တၢ်အံၤကမ့ၢ်ဝဲပုၤတဂၤ, လၢလီၤကျိၣ်ခိၣ်မ့တမ့ၢ်လၢလီၤတဲစိအပူၤသ့ဝဲလီၤ.

ပုၤမၤတၢ်ဖိတဂၤအံၤကပညိၣ်လီၤလၢအကဒိကန့ၢ်ဒီးန့ၢ်ပၤနတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘျီတဖၣ်ဒ်သိးကမၤယုၤတၢ်ဒီးန့ၢ်ဒီး, မ့ၢ်မုၢ်ဘၣ်နတခီ, နဟံၣ်ဖိယီဖိ, ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဒီးပုၤဆိၣ်ထွဲတၢ်တဖၣ်, ကဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲလၢကမၤတုၤထီၣ်ဘးန့ၢ်တၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်လၢနဘၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲဘၣ်တဘၣ်ကပၣ်ယုၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးတၢ်မၤဘျီက့ၢ်တၢ်အတၢ်မၤအတၢ်ဟံၣ်ဖိထီၣ်သးလၢအဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢနတၢ်လိၣ်ဘၣ်အဖီခိန်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆိၣ်ထွဲတဖၣ်အံၤတနီၤန့ၢ်တၢ်ကဟ့ၣ်လီၤန့ၢ်ဖဲနတၢ်လဲၤအိၣ်သကိးအခိၣ်ထံးတဘျီအပူၤ, ဒီးအဂၤတဖၣ်လၢတၢ်လဲၤအိၣ်သကိးအလီၢ်ခံတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢအကဲထီၣ်စ့ၢ်ကိးအသးသ့န့ၢ်မ့ၢ်ဝဲလၢနတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၢ်ဆူချီးဒီးကျိၣ်ကွၢ်အဂၤမ့တမ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢအဂၤမၤပုၤန့ၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်ဒ်အံၤတခီ,

သးခိန်နှုတ်ဆူချီးဒီးတၢ်အိန်မုၢ်အိန်ပၤဖဲလီၢ်ကဝီၤအပူၤတဖၣ်ကမၤစၢၤလၢကမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤအကျိၣ်ကျဲသ့ဝဲတဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

ပုၤမၤသကိးတၢ်တဖၣ်ကအိၣ်ဝဲစ့ၢ်ကိးလၢကဟံးစုၣ်ကျဲဒီးဆိၣ်ထွဲန့ၢ်ပုၤယုၤတၢ်စ့ၢ်ကိးဝဲနဟံၣ်ဖိယီဖိ, ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဒီးပုၤဆိၣ်ထွဲတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

## မ့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲအိၣ်ဝဲလၢပုၤလၢအတူၢ်ဘၣ်သးခိန်နှုတ်ဆူချီးဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအပုၤကွၢ်ထွဲအီၤ, အဟံၣ်ဖိယီဖိဒီးတံၤသကိးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်ဒါ.

မ့ၢ်. နမ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢအအိၣ်ဒီးသးခိန်နှုတ်ဆူချီးဒီးတၢ်ဂုၢ်ကီၤအဟံၣ်ဖိယီဖိ, ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်, တံၤသကိးမ့တမ့ၢ်ပုၤဆိၣ်ထွဲတၢ်တဂၤန့ၣ်, တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲအိၣ်ဝဲလၢနဂီၢ်လၢသးခိန်နှုတ်ဆူချီးဒီးတၢ်အိန်မုၢ်အိန်ပၤဖဲလီၢ်ကဝီၤအပူၤတဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢနဂီၢ်လၢနတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အပူၤ, မ့တမ့ၢ်လၢနဂီၢ်ကစၢ်သးခိန်နုန်ဆူဉ်ချ့အတၢ်လိာ်ဘၣ်အဂီၢ်န့ၢ်-နကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ, တၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢနလိာ်ဘၣ်, ဖဲနလိာ်ဘၣ်အီၤအခါန့ၢ်သ့ဝဲလီၤ.

## လၢပုၤလၢအသး ၂၆ နံၣ်ဆူအဖီလၢတဖၣ်အဂီၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမနုၤအိန်ဝဲလဲၣ်.

နမ့တမ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢနဆိၣ်ထွဲအီၤမ့ၢ်အိန်ဝဲ- ၁၂ ဒီး ၂၅ နံၣ်အဘၢၣ်စၢၤန့ၢ်, ဝံသးစူၤကွၢ်ဘၣ်မ့တမ့ၢ်ဆဲးကျိးနလီၢ်ကဝီၤ headspace အဝဲလီၢ်ခိၣ်သ့ၣ်လၢသးခိန်နုန်ဆူဉ်ချ့ဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤအတၢ်ဆိၣ်ထွဲအဂီၢ်တက့ၢ်.

လၢကယုထံၣ်န့ၢ်န [headspace](https://headspace.org.au/) အဘူးကတၢ်ဒီးနၤကသ့အဂီၢ်, ဝံသးစူၤလဲၤကွၢ်ဖဲ <<https://headspace.org.au/>> တက့ၢ်. တၢ်ကတိၤသကိးလီၤကျိၤခိၣ်ဒီးလီၤတဲစိတၢ်ဆိၣ်ထွဲအိန်စ့ၢ်ကိးခိဖျိ headspace န့ၢ်လီၤ.

နမ့မ့ၢ်ပုၤသးစၢ်တဂၤန့ၢ်သးခိန်နုန်ဆူဉ်ချ့ဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤဖဲလီၢ်ကဝီၤအပူၤတဖၣ်ကဟ့ၣ်ထီၣ်နၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢတၢ်အိန်သးတနီၤအပူၤသ့ဝဲသ့ၣ်, ဒ်အမ့ၢ်-

- နဆဲးကျိးသးခိန်နုန်ဆူဉ်ချ့ဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤဖဲလီၢ်ကဝီၤအပူၤဟးယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ
- နအိန်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢကဒီးန့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲခိဖျိ headspace မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးလိာ်ဘၣ်တကီၢ်ခါတၢ်မၤစၢၤ
- နမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိ, ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်, တံၤသကိးမ့တမ့ၢ်ပုၤဆိၣ်ထွဲတၢ်လၢသးခိန်နုန်ဆူဉ်ချ့ဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤဖဲလီၢ်ကဝီၤအပူၤတဂၤ.

## ယနီၢ်ကစၢ်မ့တမ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢယသ့ၣ်ညါမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်ဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်မၤစၢၤတခီယကဘၣ်မၤဒဲလဲၣ်.

သးခိန်နုန်ဆူဉ်ချ့ဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤဖဲလီၢ်ကဝီၤအပူၤန့ၢ်တမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၤအူအတၢ်စံးဆၢလၢပုၤလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်လီၤပျံၤအဒိၣ်အခါလၢတဘျီဃီမၤဆူးမၤဆါလီၤအကစၢ်အသးမ့တမ့ၢ်ပုၤအဂၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်ဘၣ်.

ဖဲဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်အိန်သးတခါအပူၤဒ်အမ့ၢ်သးသမ့တၢ်လီၤပျံၤမ့တမ့ၢ်ဖဲတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ကအိန်ထီၣ်တဘျီဃီလၢတၢ်ကမၤဆူးမၤဆါဘၣ်ပုၤတဂၤဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်အိန်အခါန့ၢ်, ကိးဘၣ်ဝးသၢဖျၢၣ် (၀၀၀)တက့ၢ်. နမ့ၢ်တလီၤတံၢ်လၢမ့ၢ်ဝဲဂ့ၢ်ဂီၤအူဒါန့ၢ်, ကိးဘၣ်ဝးသၢဖျၢၣ်တက့ၢ်.

လီၢ်ကဝီၤတၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကျဲတဖၣ်အိးထီၣ်ဝဲ ၂၄ နံၣ်ရံၣ်န့ၢ်လီၤ. လၢ ၂၄ နံၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤတၢ်သံးတၢ်စ့ၤအတၢ်ဆိၣ်ထွဲအဂီၢ်ကိးဘၣ် Lifeline ဖဲ ၁၃ ၁၁ ၁၄ တက့ၢ်.

## ယကဒီးန့ၢ်အါထီၣ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်သ့ဝဲဖဲလဲၣ်.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒ်တၢ်အိန်သးတကီၢ်ခါဘၣ်ဃးသးခိန်နုန်ဆူဉ်ချ့ဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤဖဲလီၢ်ကဝီၤပူၤအဂီၢ်, ဝံသးစူၤကွၢ်ဘၣ် [သးခိန်နုန်ဆူဉ်ချ့ဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤဖဲလီၢ်ကဝီၤအပူၤ](https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services) အလံာ်ကဘျိး<<https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services>> ဖဲ ဘံးထီၣ်ရံၣ်ယါဆူဉ်ချ့ဝဲကျိၤအပုၤယဲၤအပူၤတက့ၢ်.

နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးမၤလိအါထီၣ်ဘၣ်ဃးသးခိန်နုန်ဆူဉ်ချ့ဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤတၢ်ဘျီဘၣ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်လၢအကဲထီၣ်အသးလၢဘံးထီၣ်ရံၣ်ယါတၢ်လီၢ်ဝးဝးအပူၤတခါအံၤန့ၢ်, ဝံသးစူၤကွၢ်ဘၣ်သးခိန်နုန်ဆူဉ်ချ့အဝဲကျိၤ

[အဆူန်ချးဒီးဒီးတၢ်အိန်မုန်အိန်ပၤတၢ်ဘျီဘျီဘျီမၤဂ့ၤထီၣ်](https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform)အပုၣ်ယဲၤသန့ဖဲ <<https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform>>တက့ၢ်.

ဒ်သိးကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်ရၤလီၤတခါအံၤအက့ၢ်အဂီၢ်လၢတၢ်သူဘၣ်အီၤညိၣ်တခါအဂီၢ်ကိးလီၤတဲစိဖဲ (၀၃) ၉၀၉၆ ၇၁၈၃ သူဝဲထံကီၢ်တၢ်ဆုၢ်ခိတၢ်မၤစၢၤအကျိၤကျဲ ၁၃ ၃၆ ၇၇ ဖဲမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤ, မ့တမ့ၢ်အံၤမ့(လ)ဆူ localservices@health.vic.gov.au တက့ၢ်.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health, October 2022.

**ISBN 978-1-76131-002-7 (pdf/online/MS word)**