

တၢ်ဆိတလဲအိၣ်ထီၣ်လၢနဖိအတၢ်သးဂဲၤဒီးတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးတဖၣ်အပူၤန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အကူၢ်ယိယိတကူၢ်န့ၣ်လီၤ။

ဖဲန့ၣ်ညါလၢနဖိဂ့ၤန့ၢ်ပုၤတဂၤဂၤအခါ တဘျီတခိၣ်တၢ်အံၤကီၤခဲလၢနက သ့ၣ်ညါတၢ်လီၤဆီလၢတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးယိယိတဖၣ်အဘၢၣ်စၢၤဒီးခိၣ်န့ၣ်ဒီးသး အတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤတဖၣ်လၢအကဲထီၣ်အသးသ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ။ ပုၤတမ့ၢ်လၢကွၢ်ဖိန့ၣ်ဒီးတဂၤလၢနကကဲထီၣ်ပုၤစဲၣ်နီၤလၢခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိ ကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤဘၢၣ်ဘၢၣ်ဆၢတၢ်လၢနမၤသ့အိၣ်အါမးလၢနက ဆိၣ်ထွဲနဖိန့ၣ်လီၤ။

တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးတၢ်ဆိတလဲတဖၣ်

ဘၢၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ဆိတလဲတဖၣ်ကအိၣ်လၢနဖိအသးအတၢ်တူၢ်ဘၢၣ်တဖၣ် တၢ်ဒီးသ့ၣ်ဟံၣ်သးတဖၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်အပူၤလၢအဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢ ဘၢၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ကလိၣ်ဘၢၣ်တၢ်မၤစၢၤအါထီၣ်တနီၤန့ၣ်လီၤ။ ဘၢၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သး -

- တၢ်တူၢ်ဘၢၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပျံၤတၢ်ဖး, တၢ်သ့ၣ်ကီၤသးဂီၤ ဒီးတၢ်သ့ၣ်အုးသး အုးဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ဒီးသးဖျါတဖၣ်
- တၢ်ထုးယံၤသးလၢတၢ်သကိး, ဟံၣ်ဖိယိဖိ ဒီး တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂံၢ်စၢ်ဘါစၢ်
- ကီၤခဲလၢကမံၤ ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆိတလဲလၢတၢ်အိၣ်တၢ်အရီၢ်
- ကီၤခဲလၢကအိၣ်ဒီးတၢ်သးစၢ်ဆၢ
- တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအတဂ့ၤလၢအအိၣ်စဲထီၣ်အသး
- တၢ်ဆိတလဲအဂၤလၢတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးအပူၤ - ပုၤဖိသ့ၣ်သးစၢ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘၢၣ်အါတလၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျါဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်န့ၣ်လီၤ

Headspace ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤစီၤအလၢအပူၤလၢ ဘၢၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နက ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဘၢၣ်သးဒီးနဖိအခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ။ လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါအါထီၣ်အဂီၢ်, ကွၢ် - [နကတဲသကိးတၢ်ဒီးနဖိဘၢၣ်သးဒီးခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒ်လဲၣ်](#)။

တၢ်အဂၤတနီၤလၢနကဆိကမိၣ်အါတဖၣ် -

- သးအတၢ်တူၢ်ဘၢၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးအံၤအိၣ်ယံၤထဲလဲၣ်- တၢ်အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးအါန့ၢ်ခိၣ်န့ၣ် ဘၢၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ နကယုကွၢ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ။
- သးအတၢ်တူၢ်ဘၢၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဆူၣ်ထဲလဲၣ်- တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ကိးဆၢကတီၢ်ဒီးခါ မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လီၤမၤကဲထီၣ် လီၤမၤကဲထီၣ်ခါ။
- သးအတၢ်တူၢ်ဘၢၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးတၢ်ဒီးဘၢၣ်တဖၣ်အိၣ်လၢနဖိအကူၢ်တၢ်မၤ နီၢ်ခါမိၢ်ပုၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ရ့ၤလိာ်မုၢ်လိာ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ခုးခုးလၢကိးမုၢ်နံၤဒီး တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အပူၤအဖိခိၣ်ထဲလဲၣ်။

တဲတၢ်ဒီးနဖိ

တၢ်အံၤကီၤခဲလၢကတဲဘၢၣ်သးဒီးခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ လီၤ။ တဘျီတခိၣ်ပသ့ၣ်ကီၤသးဂီၤလၢတၢ်အံၤဘၢၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်အုးသးအုး မ့တမ့ၢ်ပသ့ၣ်ကီၤသးဂီၤလၢဘၢၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပကမၤကမ့ၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်အံၤတမ့ၢ်ကျဲၤအလၢအပူၤလၢကစးထီၣ်တၢ်တဲသကိးတၢ်ဘၢၣ်န့ၣ်လီၤ။ တၢ်လၢနတဲန့ၣ်ကဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢနဖိအသးန့ၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်န့ၢ်ပၢၢ် အဖိခိၣ်လီၤ။ စူးကါကွၢ်တၢ်ကတီၢ် "ယ" ဒ်သိးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ-

- ယဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလၢဖျါလၢအခဲအံၤနတၢ်ဆိကမိၣ်အိၣ်အါမးန့ၣ်လီၤ။ ယမၤစၢၤမ့ၢ်သ့ၣ်သးခုးလၢယကတဲတၢ် မ့တမ့ၢ် ဒိကန့ၣ်တၢ်လီၤ။
- အခဲအံၤဖျါလၢ[နတမ့ၢ်နနီၢ်ကစၢ်/နအိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လီၤလီၤ], တၢ်မၤအသးဒီး နၤဒ်လဲၣ်-
- ဖျါလၢန [သ့ၣ်ကီၤသးဂီၤတၢ်/သးအုး], တၢ်မၤကဲထီၣ်အသးဒီးနၤလဲၣ်- ပမၤကဲထီၣ်သသကိးတၢ်အံၤသ့တပူၤယီၤလီၤ။
- နမ့ၢ်တအဲၣ်ဒီးတဲယၤန့ၣ်အတုးတအိၣ်ဘၢၣ် နတဲ [ပုၤသးပုၤလၢနန့ၣ်န့ၣ်အီၤ/သ့ၣ်ညါအီၤ] သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ။ ယအဲၣ်ဒီးတဲနၤတလီၤလီၤလၢမၤအိၣ်နၤဒီးဘၢၣ်ယိၣ်တၢ်လၢနဂီၢ်လီၤ။

နဖိမ့ၢ်တဲတၢ်ဒီးနၤပျီပျီ-

- တဲလီၤတၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ကိးမံၤဒဲးကအိၣ်ခုၣ်ဒီးန့ၣ်သးခုးလၢအဝဲသ့ၣ်ကတဲတၢ်ဒီးနၤန့ၣ်လီၤ။
- အာၣ်လီၤလၢတၢ်တဲသကိးဘၢၣ်သးဒီးနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၢၣ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကီၤခဲဝဲသ့
- သံကွၢ်အဝဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၢၣ်တၢ်မၤန့ၣ်လၢနအိၣ် (အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တသ့ၣ်ညါလၢအဝဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၢၣ်တၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်)
- တဲအီၤလၢနကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢကယုကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါဒီးတၢ်ဆိထွဲမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ။

လၢတၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၢၣ်အါထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၢ်ဘၢၣ်သးဒီးတၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးနဖိအဂီၢ်, ကွၢ်-

- [တၢ်ကွၢ်လၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဖိသ့ၣ်ပုၤဘျးစဲ \(Raising Children Network\)- ယတဲတၢ်မ့ၢ်ကဲသ့ၣ်လၢကစးထီၣ်တၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးယဖိဘၢၣ်သးဒီး အဝဲသ့ၣ်အခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်လဲၣ်](#)
- [Safe Minds: သံကွၢ်သိးဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၢ်အကူၢ်လၢဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်အဂီၢ်](#)
- [ကိး - တအိၣ်ဒီးတၢ်တဲသကိးတၢ်လၢအဂ့ၢ်ဒ်လဲၣ်](#)



မၤန့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ

န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ယးဒီးနဖိအခိန့ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်, စးထီၣ်ဒိဖိတၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးနဖိအခိန့ဒီးတက့ၢ် အဝဲသ့ၣ်မၤစၢၤလၢနကမၤန့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအကလုာ်ကလုာ်လၢဘၣ်တၢ် ဟ့ၣ်လီၤအီၤလၢ တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဒီးတၢ်မၤလိဝဲကျိၣ်န့ၣ်လီၤ

လၢနဂီၢ် - တၢ်မၤစၢၤ, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်ဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီၤ

တၢ်မၤစၢၤ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်ဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီၤတဖၣ်အိၣ်စ့ၢ်ကိးလၢနဂီၢ် လၢနမၤန့ၣ် အီၤ သ့လၢကမၤစၢၤလၢနဆၢတၢ်မ့ၢ်နဖိလိၣ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ဧါန့ၣ်လီၤ

တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်

- **Parentline:** 13 22 89 - လီၤတဲစိတၢ်မၤစၢၤလၢတဟ်ဖျါအမံၤဒီးမ့ၢ်တၢ်ခူသ့ၣ်လၢဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဖျါထီၣ်သီတုၤအသးအိၣ် 18 န့ၣ်အမိၣ်ပၢဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ
- **Lifeline:** 13 11 14 - ၂၄ န့ၣ်ရံၣ် တၢ်တတၢ်တနါတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီးတၢ်မၤသံလီၤသး တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဒီးသးတၢ်မၤအကျဲသန့တဖၣ်
- **Beyond Blue:** 1300 22 46 36 - တၢ်တၢ်ပိၣ်တဲသကိးတၢ်တဂၤခိတဂၤတၢ်ခူသ့ၣ်ဒီး တၢ်ပိးတၢ်လီၤဒီးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢကအံးထွဲကွဲထွဲနဖိအခိန့ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်

- ဝဲကျိၣ်အ [ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ပိးတၢ်လီၤ အစူၣ်](#)
- တၢ်ကွၢ်လုာ်ဒိၣ်ထီၣ်ပုၤဖိသၣ် (Raising Children's) [ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၢလၢပုၤဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်](#) (ကၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဝဲလၢ ၀-၈ န့ၣ်အဂီၢ်) ဒီး [ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၢလၢပုၤလိၣ်ဘၣ်သးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်](#)
- Headspace's [လၢတံၤသကိးဒီးဟံၣ်ဖိဖိဖိအဂီၢ်](#) - ပၣ်ယုာ်ဒီးတၢ် ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်လၢကဆိၣ်ထွဲဟံၣ်ဖိဖိဖိတဖၣ်ဒ်လဲၣ်, တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢပုၤတဂၤ အတၢ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သးတၢ်ဆိကမိၣ်အဂီၢ်ထံး, နၢ်ပၢ်ပုၤလိၣ်ဘၣ်သးစၢ်ဒီးကစးထီၣ်တၢ်တဲသကိးတၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ
- **Reachout's** [မိၣ်ပၢ်နီၣ်ကစၢ်-တၢ်မၤစၢၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်](#) - ဟ့ၣ်လီၤ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢကတၢ်မၤစၢၤနဖိအခိန့ဒီးသးအတၢ် ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဘၣ်ယိၣ်, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်ကိးန့ၣ်ဒီး, တၢ်အိၣ်မ့ၢ် အိၣ်ပၢလၢ, တၢ်ဘျးစဲဒီးတၢ်ဆဲးကျိးတဲသကိးတၢ်န့ၣ်လီၤ
- **Black Dog Institute** - နီၣ်ကစၢ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၣ်, တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ယးဒီးကမၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤအခါဖဲလဲၣ်ဒီးလၢတၢ်လီၤဖဲလဲၣ်, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်ဘၣ်ယးဒီးခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲ မၤစၢၤကရူၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ

တၢ်ပိးတၢ်လီၤ

Beyond Blue's [ဖိသၣ်အခိန့ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့](#) [တၢ်သမံသမိးစရီ](#) (ကြးဒီး ၄- ၁၆ န့ၣ်). တၢ်အံၤသဲကွၢ်တၢ်သဲကွၢ်ဘၣ်ယးဒီးနဖိဆိကမိၣ်, တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒီးဒီးသ့ၣ်ဟ်သး ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ တၢ်အံၤမၤစၢၤလၢနဆၢတၢ်မ့ၢ်နဖိလိၣ်ဘၣ်ဘၣ်ပုၤဖဲနီၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဧါ န့ၣ်လီၤ တၢ်သမံသမိးစရီန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ခူသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ

လၢနဖိအဂီၢ် - တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်

ယုာ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢနဖိအဂီၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိဖိဖိ GP, တၢ်မၤစၢၤအိၣ်ဝဲအါမးလၢနဖိမၤန့ၣ်အီၤဖဲဟံၣ်သ့-

- [တၢ်တၢ်ပိၣ်တဲသကိးတၢ်တဂၤခိတဂၤလၢအကလီ](#) - ဝဲကျိၣ်တၢ်မၤယုာ်မၤသကိးတၢ်ဒီး headspace ပျဲ Victorian Government တီၤထီၣ်ကူၣ် လၢ ကမၤန့ၣ်လီၤတဲစိတၢ်တၢ်ပိၣ်တဲသကိးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ
- [Kids Helpline:](#) 1800 551 800 - လီၤတဲစိ ၂၄/၇ လၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤ, ခူသ့ၣ်ဒီးဘၣ်ဘၢ ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိးတၢ်မၤစၢၤလၢအထၢ်န့ၣ်အဖီခိၣ်လၢပုၤသးစၢ်လၢ ၅ တုၤ ၂၅ န့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ
- [headspace:](#) 1800 650 890 - ပုၤဖဲနီၣ်လၢအထၢ်န့ၣ်အဖီခိၣ်ဒီးလီၤတဲစိခိၣ်န့ၣ်သးအ တၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဆိၣ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤ တဖၣ်ဆူပုၤသးစၢ်လၢအသးန့ၣ်အိၣ် ၁၂ - ၂၅ န့ၣ်လီၤ
- [ReachOut](#) - ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ကရူၢ်ကရီလၢပုၤသးစၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အမိၣ်ပၢတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ တၢ်အံၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ, တၢ်ပိးတၢ်လီၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအဘျးအိၣ် တဖၣ်လၢကမၤစၢၤပုၤသးစၢ်တဖၣ်လဲၣ်ခိဖျါကွၢ် တၢ်တမံၤလဲၣ်လၢကိးန့ၣ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်တုၤလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ကီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ

ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအကတီၢ်

န့ၣ်ဆိကမိၣ်လၢနဖိအိၣ်လၢတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတကီၢ်ခဲန့ၣ်, ကိး 000 မ့တမ့ၢ် လဲၣ်ဆူၣ်နဖိဆူတၢ်ဆါဟံၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဝဲကျိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်

