# လၢတီၤထီကၠိဖိတဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢနဂီၢ်လၢတၢ်ကပူၤဖျဲးလၢပှၤဂ့ၢ်၀ီအမံဒယၣ်အလိၤ

တၢ်နဲၣ်ကျဲတခါအံၤဟ့ၣ်၀ဲဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကမၤစၢၤနၤလၢနကပူၤဖျဲးလၢပှၤဂ့ၢ်၀ီအမံဒယၣ်အလိၤဒီးလ့း(ခ)တဖၣ်လၢတၢ်ကဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ဃးဖဲမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအခါဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

## မ့ၢ်တၢ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်လဲၤခီဖျိလၢအဂ့ၤဒီးအပူၤဖျဲးလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်ဒ်လဲၣ်

* သ့ၣ်ညါလၢမ့ၢ်တၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဖဲလဲၣ် eSafety Commissioner ဟ့ၣ်၀ဲဒၣ် [တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ  
  အဘျုးအဖှိၣ်အိၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်လၢတၢ်ကမၤစၢၤနအိၣ်ဆိးပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ](https://www.esafety.gov.au/young-people) - တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်  
  တီတဖၣ်ပာ်ဃုာ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤကထံၣ်လိာ်သးဒီးတၢ်ရ့လိာ်မုာ်လိာ်,တၢ်ကွၢ်ဃုလဲၤခီဖျိကွံာ်တၢ်အိၣ်သးလၢအကီတဖၣ်,တၢ်ဒီသဒၢနသးလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်,တၢ်ကစီၣ်လၢအကဲတၢ်လီတၢ်၀့ၤဒီးအဂၤဆူညါန့ၣ်လီၤ.
* မၤဘၣ်လိာ်ဖိးဒ့နတၢ်အိၣ်မူလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်ဒီးလၢလီပှာ်ယဲၤအချၢတက့ၢ်- ညီ၀ဲဒၣ်လၢတၢ်ကသူတၢ်ဆၢ  
  ကတီၢ်အါအါကလဲာ်လၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်လိၤ,သနာ်က့တၢ်သ့ၣ်ညါ၀ဲဒၣ်မ့ၢ်နလဲၤနုာ်လီၤဆူလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်ဆံးယံာ်တဘျီလဲၣ်ဒီးဘၣ်မနုၤအဃိလဲၣ်န့ၣ်မၤစၢၤနၤလၢနကဒွးထီၣ်နတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအဆူၣ်ချ့ဒိၣ်ဒီးမုာ်ဒိၣ်အတၢ်ဘၣ်လိာ်ဖိးဒ့ဒီးနလီပှာ်ယဲၤအချၢန့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ဘၣ် [တၢ်မၤဘၣ်လိာ်ဖိးဒ့နတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တက့ၢ်](https://www.esafety.gov.au/young-people/balancing-your-time-online).
* ဖီၣ်ဂၢၢ်တၢ်သူဒံၤကၠံၣ်တၢၣ်အတၢ်မၤနီၣ်မၤဃါတက့ၢ်- အ့ထၢၣ်နဲးမၤနီၣ်နၤန့ၢ်အါဒိၣ်န့ၢ်နဆိကမိၣ်ပာ်န့ၣ်လီၤ. အပာ်တ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖှိၣ်အသးအကျိၤလၢတၢ်သ့ၣ်ညါအီၤဒ်ဒံၤကၠံၣ်တၢၣ်အတၢ်မၤနီၣ်မၤဃါ (ဒံၤကၠံၤတံၤအခီၣ်  
  ညါသးအတိၤ)န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကစီၣ်လၢအဂ့ၤမ့ၢ်၀ဲ,ကျိၤကျဲတဖၣ်အိၣ်၀ဲဒၣ်လၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤပၢဆှၢနဒံၤကၠံၣ်တၢၣ်အ  
  တၢ်မၤနီၣ်မၤဃါန့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ဖးဘၣ်[ဒံၤကၠံၣ်တၢၣ်အတၢ်မၤနီၣ်မၤဃါ (Digital footprint)](https://www.esafety.gov.au/young-people/digital-footprint) လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ  
  တၢ်ကပၢဆှၢရဲၣ်ကျဲၤနတၢ်ဂ့ၢ်တက့ၢ်.
* မၤစှၤလီၤတၢ်ဆီၣ်သနံး- ပှၤဂ့ၢ်၀ီအမံဒယၣ်မ့ၢ်ကျဲအဂ့ၤဒိၣ်မးတဘိလၢတၢ်ကအိၣ်ဘျးစဲလိာ်သးဒီးတံၤသကိး,သနာ်  
  က့တဘျီတခီၣ်တၢ်အံၤဒုးကဲထီၣ်န့ၢ်ပှၤလၢပကထိၣ်သတြီၤပတၢ်အိၣ်မူဒီးပှၤအဂၤမ့တမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢပကလိၣ်ဘျးစဲပသး တဘိယူၢ်ဃီန့ၣ်လီၤ.. ပှၤဂ့ၢ်၀ီအမံဒယၣ်အတၢ်ဆီၣ်သနံးတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်သးနီၢ်နီၢ်ဒီးအတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်  
  ထံးအိၣ်လၢပ၀ဲဒၣ်ခဲလၢာ်အဖီခိၣ်လီၤ. ကွၢ်ဖးဘၣ် [တၢ်ဆီၣ်သနံးလၢပှၤဂ့ၢ်၀ီအမံဒယၣ်](https://www.esafety.gov.au/young-people/pressures-from-social-media) လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ  
  အဂီၢ်တက့ၢ်.
* ကဲပှၤလၢအခီဆၢတၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်တၢ်တဂၤ- ဖဲတၢ်ထံၣ်ဘၣ်ပှၤတဂၤတၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်အီၤလၢနီၢ်ကစၢ်မ့  
  တမ့ၢ်လၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်န့ၣ်ကီ၀ဲဒၣ်ဒိၣ်မးအခါ,တၢ်ကဲပှၤတဂၤလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်န့ၣ်ကီဒိၣ်တက့ၢ်လီၤ. ပ၀ဲဒၣ်ခဲလၢာ်ပမၤတၢ်တမံၤမံၤလၢတၢ်ကမၤစၢၤတၢ်ခီဖျိတၢ်ကဲထီၣ်ပှၤလၢအခီဆၢတၢ်မၤနၢၤမၤ  
  ဃါတဖၣ်န့ၣ်သ့လီၤ. ပှၤလၢအခီဆၢတၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်တဂၤမ့ၢ်ပှၤတဂၤလၢအဃုထၢလၢကဆီၣ်ထွဲပှၤတဂၤလၢအ  
  ဘၣ်တၢ်မၤတရီတပါအီၤမ့တမ့ၢ်မၤဆူးမၤဆါအီၤန့ၣ်လီၤ. အ ကဲတၢ်လီၤပျံၤလီၤဖုးသနာ်က့တၢ်ကဲပှၤခီဆၢ  
  တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ် လၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်ဒီးလၢမဲာ်သကိးမဲာ်လၢကျိၤကျဲလၢအပူၤဖျဲးတဖၣ်န့ၣ်အိၣ်၀ဲလီၤ. ကွၢ်ဘၣ် [ယအိၣ်လၢနလီၢ်ခံလီၤ](https://www.vic.gov.au/i-have-your-back) လၢတၢ်ကမၤလိအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
* တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်သူတၢ်ဆၢကတီၢ်အါတလၢခၢးလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်- မ့ၢ်နတၢ်သကဲာ်ပ၀းလၢလီပှာ်ယဲၤအ  
  ဖီခိၣ်မၤဘၣ်ဒိနတၢ်အိၣ်မူလၢတၢ်ချၢဧါ. ဖဲကျိၤကျဲလၢနသူ၀ဲဒၣ်ပှၤဂ့ၢ်၀ီ အမံဒယၣ် န့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်  
  ထံးလၢအတဂ့ၤလၢနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးနတၢ်ရ့လိာ်မုာ်လိာ်အဖီခိၣ်န့ၣ်,နကလိၣ်အိၣ်ကတီၢ်ဒီးဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးမ့ၢ်တၢ်မနုၤကဲထီၣ်အသးလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ဘၣ် [တံၤသကိးနီၢ်နီၢ်တက့ၢ်](https://www.vic.gov.au/secondary-real-friends).

## ဖဲနမ့ၢ်ပာ်ဃုာ်လၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်လဲၤခီဖျိလၢအတပူၤဖျဲးဘၣ်န့ၣ်ဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်ကဲထီၣ်အသးလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်လၢအဒုးတူၢ်ဘၣ်ပှၤတမုာ်တလၤမ့တမ့ၢ်တပူၤတဖျဲးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်၀ဲ  
ဒၣ်လၢတၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်,တၢ်ထံၣ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအမၤတံာ်တာ်သးမ့တမ့ၢ်ပှဲၤတၢ်စုဆူၣ်ခီၣ်တကး,တၢ်နီၤဟ့ၣ်တၢ်ဂီၤလၢတအိၣ်ဒီးနတၢ်ပျဲ,တၢ်ဒိးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘ့ၣ်ဆ့လၢနတအဲၣ်ဒိးအီၤမ့တမ့ၢ်တုၤဒၣ်လဲာ်ပှၤလၢနတသ့ၣ်ညါဆဲးကျိးနၤဒီးဒုးတူၢ်ဘၣ်နၤတၢ်တမုာ်တလၤန့ၣ်လီၤ. ကျိၤကျဲလၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤအိၣ်၀ဲဒၣ်လီၤ.

နတအိၣ်ထဲနၤတဂၤဧိၤဘၣ်. ထီဘိန့ၣ်ပှၤကအိၣ်၀ဲဒၣ်တဂၤဂၤလၢအမၤစၢၤတၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. သးပှၢ်လၢနနာ်အီၤတဂၤအဒိ  
ဒ်သိးဟံၣ်ဖိဃီဖိမ့တမ့ၢ်သရၣ်သရၣ်မုၣ်ဟ့ၣ်နၤဒီးတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအသီတခါဒ်န့ၣ်အသိးမၤစၢၤနၤလၢနကဆၢတဲာ်ဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်ဒီးမ့ၢ်တၢ်ကလဲၤခီဖျိကွံာ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတမံၤလၢ်လၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ကျဲးစၢးဘျးစဲနသးဒီးပှၤ  
လၢအဆီၣ်ထွဲနၤဖဲနဖီၣ်ဂၢၢ်တၢ်အိၣ်သးအခါတက့ၢ်.

**တူၢ်ဘၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်လၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်**

* တၢ်မၤစၢၤဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်နၤလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ် ပှၤတဘၣ်အိၣ်နီတဂၤလၢကဘၣ်ကွၢ်ဆၢတဲာ်  
  ၀ဲဒၣ်လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်ဘၣ်,သနာ်က့တၢ်သ့ၣ်ညါကျိၤကျဲအတုၤလီၤတီၤလီၤကတၢၢ်လၢတၢ်ကပာ်ကတီၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်မၤစၢၤတၢ်လီၤ. လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်လၢအသူဒံၤ  
  ကၠံၣ်တၢၣ်စဲးဖီကဟၣ်ဒ်သိးလီတဲစိတဖၣ်,အံမ့(လ)ဒီးပှၤဂ့ၢ်၀ီအမံဒယၣ်အစုက၀ဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နမၤလိအါထီၣ်  
  အဂ့ၢ်ဖဲအံၤသ့လီၤ [လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်](https://www.vic.gov.au/cyberbullying),ဒီးမၤလိန့ၢ်ဖဲနမ့ၢ်လဲၤခီဖျိဘၣ်[တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်အခါလၢ  
  လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်အခါဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်တက့ၢ်](https://www.esafety.gov.au/young-people/cyberbullying).
* ဖဲတၢ်မ့ၢ်ကိးနၤလၢပှၤမၤနၢၤမၤဃၣ်တၢ်တဂၤအခါဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်- ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သကဲာ်ပ၀းလၢအမၤနၢၤ  
  မၤဃၣ်တၢ်န့ၣ်,အကါဒိၣ်လၢနဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးမ့ၢ်နကဆီတလဲနသကဲာ်ပ၀းဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. နမၤတၢ်တဘျုးခါလၢ  
  တၢ်ကမၤလီၤတံၢ်တၢ်ဒ်သိးန့ၣ်သုတကဲထီၣ်လၢၤတဂ့ၤအဂီၢ်သ့လီၤ. ဖဲတၢ်မ့ၢ်သ့ၣ်ညါနၤဒ်ပှၤမၤနၢၤမၤဃၣ်  
  တၢ်န့ၣ်,ကွၢ်ဘၣ် [တၢ်သ့ၣ်ညါယၤဒ်ယမ့ၢ်ပှၤလၢအမၤနၢၤမၤဃၣ်တၢ် | eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/young-people/ive-been-called-out) လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

**တၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်တပူၤတဖျဲးလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်**

* မၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဖဲပှၤတဂၤဒုးတူၢ်ဘၣ်နၤတၢ်တမုာ်တလၤမ့တမ့ၢ်တပူၤတဖျဲးအခါတက့ၢ်- တၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီး  
  ပှၤအဂၤ,တၢ်မၤန့ၢ်တံၤသကိးအသီတဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်မၤဘျးစဲသးဒီးပှၤအဂၤလၢနသ့ၣ်ညါအီၤန့ၣ်ညီနုၢ်ကဲထီအသးလၢအဲး(ဖ),တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲဒီးတၢ်လိာ်ကွဲတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ဃုာ်ဒီးပှၤလၢနဘျးစဲနသးဒီးအီၤတဂၤဂၤန့ၣ်,အကါဒိၣ်  
  ၀ဲဒၣ်လၢတၢ်ကသ့ၣ်ညါမ့ၢ်တၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဖဲအ၀ဲသ့ၣ်မၤတမုာ်တလၤနသးမ့တမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်တပူၤတဖျဲးအခါဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖးအါထီၣ်ဘၣ်ဃးကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်ဖဲ [တၢ်ထိးဘၣ်လၢတပူၤတဖျဲးဒီး"တၢ်ဖီၣ်နၤစှီၤနၤ'  
  အခါန့ၣ်တက့ၢ်.](https://www.esafety.gov.au/young-people/unsafe-contact)
* ဖဲပှၤတဂၤမ့ၢ်နီၤဟ့ၣ်မ့တမ့ၢ်မၤပျံၤနၤလၢအကနီၤဒုးနဲၣ်နဂီၤလၢအအိၣ်ဘ့ၣ်ဆ့န့ၣ်- ဖဲနမ့ၢ်ဆှၢန့ၢ်ပှၤတဂၤဒီးနတၢ်ဂီၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ဂီၤမူလၢအမ့ၢ်တၢ်သးတံၢ်လိာ်သး,မ့တမ့ၢ်နပျဲလၢအ၀ဲသ့ၣ်ကဒိန့ၢ်နဂီၤဒၣ်လဲာ်တၢ်န့ၣ်တမ့ၢ်နပျဲအီၤလၢအကနီၤဟ့ၣ်တၢ်ဂီၤဒီးပှၤအဂၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဃုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်မ့ၢ်နကြၢးမၤတၢ်  
  မနုၤလဲၣ်ဖဲအံၤ[ယဂီၤလၢယအိၣ်ဘ့ၣ်ဆ့န့ၣ်တၢ်နီၤဟ့ၣ်ဒုးနဲၣ်ပှၤအဂၤလီၤ](https://www.esafety.gov.au/young-people/my-nudes-have-been-shared) မ့တမ့ၢ် [ပှၤတဂၤမၤပျံၤယၤလၢက  
  နီၤဟ့ၣ်ယဂီၤလၢယအိၣ်ဘ့ၣ်ဆ့န့ၣ်လီၤ.](https://www.esafety.gov.au/young-people/someone-threatening-to-share-my-nudes)

ပာ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအမၤဘၣ်ဒိဆါတၢ်တဖၣ်တက့ၢ်

* ပာ်ဖျါထီၣ်လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤဘၣ်ဒိ- eSafety Commissioner မၤစၢၤနၤလၢတၢ်ကသုးကွံာ်လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်  
  တၢ်မၤတရီတပါလၢအနးတဖၣ်သ့လီၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်လၢတဖိးသဲစးဒီးတၢ်တြီဃာ်အီၤတဖၣ်န့ၣ်သ့,တၢ်အံၤပာ်ဃုာ်လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤဃၣ်လၢတၢ်အိၣ်သးအါလၢကမၤဆါပှၤလၢတၢ်ပညိၣ်လီၤဃာ်အီၤတဂၤအနီၢ်ခိမ့တမ့ၢ်အသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ. လဲၤဆူ [ပာ်ဖျါထီၣ်လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤဘၣ်ဒိ](https://www.esafety.gov.au/report) လၢတၢ်ကမၤလိန့ၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်လၢတၢ်ပာ်ဖျါထီၣ်အီၤသ့မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်,မ့ၢ်တၢ်ကပာ်ဖျါထီၣ်ဒ်လဲၣ်ဒီးတၢ်အုၣ်သးလၢတၢ်ကဘၣ်ပာ်ဃာ်အီၤမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်ဒီးမ့ၢ်တၢ်ကပာ်ဖျါထီၣ်တၢ်တခါဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
* တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအမၤတံာ်တာ်သး- တဘျီတခီၣ်နထံၣ်ဖုးတၢ်တမံၤမံၤလၢနတထံၣ်အီၤညီနုၢ်ဖဲနအိၣ်လၢ  
  လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤပာ်ဃုာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအမၤတံာ်တာ်သးမ့တမ့ၢ်မၤသးအုးတၢ်မ့ၢ်  
  လၢအဒုးနဲၣ်တၢ်စုဆူၣ်ခီၣ်တကးအဒိၣ်အမုၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်အသးလၢလီၤသးဘၣ်ဒိလီၤသးဆါန့ၣ်လီၤ. နမၤတၢ်တမံၤမံၤဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တခါအံၤသ့လီၤ. [တၢ်ဂ့ၢ်လၢအမၤတံာ်တာ်သးတဖၣ်](https://www.esafety.gov.au/young-people/disturbing-content).

## ဖဲနၤဒီးနတံၤသကိးတဂၤမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်မၤစၢၤအခါဘၣ်လဲၤဖဲလဲၣ်

* ဆဲးကျိးဘၣ် 000 လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
* ကတိၤတၢ်ဒီးပှၤတဂၤလၢနကၠိမ့တမ့ၢ်သးပှၢ်လၢနနာ်အီၤလၢအအိၣ်လၢကၠိအချၢတက့ၢ်
* ဆဲးကျိးဘၣ် [eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/) လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ကတီၣ်ဖျါထီၣ်လီပှာ်ယဲၤအဖီခိၣ်  
  တၢ်မၤတရီတပါအဂီၢ်တက့ၢ်.
* headspace Counselling: ဘံးထိရံယါပဒိၣ်တီၤထီကၠိကၠိဖိတဖၣ်မၤန့ၢ်သူတၢ်တၢၣ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်  
  ဟ့ၣ်ဖးအတၢ်မၤစၢၤလၢ headspace အအိၣ်သ့လီၤ. eheadspace: 1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ်နလီၢ်က၀ီၤအ GP ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဆီၣ်ထွဲတနီၤအခါတက့ၢ်
* Kids Helpline: 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* Lifeline: 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* Beyond Blue: 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)