



လာမီပီဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤကွၢ်ဖိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢန့ၤသဘျီဒိတကတီၢ်ညါအဆၢကတီၢ်

တၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤဟ့ၣ်လီၤဝဲဒၣ် တၢ် ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဆူၣ်မိၤ, ပုၤကွၢ်ထွဲ တၢ်ဖိဒီးဟံၣ်ဖိပိဖိအဆိၣ်ထွဲ မၤစၢၤဝဲ ဒၣ်ဖိသ့ၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤအဂီၢ် ဃုာ်ဒီးပုၤသးစၢ် တဖၣ်လၢကွၢ်အန့ၤသဘျီ အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤပုၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ဖိဒီးမၤစၢၤတဖၣ်လၢတၢ် တုၤထီၣ်ဝဲဒ် တၢ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အါထီၣ် တၢ်မၤစၢၤအသိး န့ၣ်လီၤ..

တၢ်ဖိဒီးတၢ်မၤလၢအဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၢ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအဂ့ၤ တပၤ

ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်န့ၣ်ပုၤသးစၢ်ဖိတဖၣ်လၢ—

- တၢ်ဂဲၤနီၤခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမၤစၢၤဂ့ၤထီၣ်ဝဲဒၣ်အဝဲသ့ၣ် အသးတၢ်ပလၢ် ဒီးနီၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
- ဟံၣ်တၢ်မံၣ်တၢ်ဂဲၤလၢအမ့ၢ်တၢ်ရဲဒိၣ်လၢအဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ဝဲဒၣ်န့ၣ်သးဒီးန့ၣ်သးတၢ်ပလၢ် အတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤအဂီၢ်
- ဃုာ်ထံၣ်န့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘျးဒီးမၤဒီးတၢ်မၤကျဲခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်
- ရုၤလိာ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါဒီးဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီး န့ၣ်တၢ်သကိးဒီးပုၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးန့ၣ်တဖၣ်
- ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးတၢ်လၢအမ့ၢ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်
- ကျိးစးကတီၢ်တၢ်လၢအမ့ၢ်ဒီးအဂ့ၤ – ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ် အဝဲသ့ၣ်လၢအတမ့ၢ်ပုၤထဲတဂၤစီၤ
- ဃုာ်မၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤစဲၣ်နီၤဖဲန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်အခါ.¹

ဝဲၤကျိၤမၤလဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤအဂီၢ်တၢ်ဟူး တၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်စးထီၣ်တၢ်တဲသကိးလၢ

[တၢ်ဖုၣ်ကွၢ်အမိၢ်ပီဒီးပုၤကွၢ်တၢ်ဖိအဂီၢ်ဒီးဖိသ့ၣ်လၢ အမၤလိ တၢ်ထီၣ်ကွၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.](#)

ပလၢ်ဘၣ်ဒ်န့ၣ်သိး—[တၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤတၢ်သးစၢ်ဆၢဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ](#)

လၢကွၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်. သးလၢပုၤဒီးတၢ်မံၣ်မ့ၢ်န့ၢ်ဆၢဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အဂ့ၤ လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤန့ၢ်ကစၢ်အဂီၢ်, တၢ်န့ၢ်ပီဒီးတၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤလီၤန့ၢ်တၢ်သး ပလၢ်, အိၣ်ဒီးတၢ်သးစၢ်ဆၢ, သ့ၣ်သးကညီၤလီၤနီၤကစၢ်သး, သမံထံကွၢ် တၢ်လၢအတလီၤတၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်ဒီးကတီၢ်ကတီၢ် သးလၢတၢ်ဆိတလဲအဂီၢ်.

တၢ်ပနီၣ်လၢဖိသ့ၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤသးစၢ်တဂၤဂၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် လိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤ

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တနီၤနီၤအဖိခိၣ်, တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အံၤ တမ့ၢ် တၢ်လၢပုၤထီၣ်ဘး ဝဲလၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၢ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ လၢအဂ့ၤတပၤအဂီၢ်ဘၣ် န့ၣ်လီၤ.

ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဒီးဃုာ်ထံၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤစဲၣ်နီၤလၢတၢ်ဆိတလဲမၤအသးဖဲအပူၤကွၢ် ခံၣ် မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အဆၢကတီၢ်ဒ်အမ့ၢ်—

- တအိၣ်ဒီးတၢ်သးစဲ မ့တမ့ၢ် တသးစဲန့ၢ်လီၤပုၣ်ဃုာ်သကိးဖဲ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ လၢအမ့ၢ်ဘၣ်အီၤဒ်ညီၣ်အသိး
- တူၢ်ဘၣ် “တမ့ၢ်တလၢ”, သးတၢ်ဆိၣ်သးန့ၢ် မ့တမ့ၢ် ကီၢ်တၢ်ဂီၤ တၢ်တမ့ၢ်ဒ် ညီၣ်အသိး
- တၢ်လၢအမၤညီၣ်န့ၢ်သးတဖၣ်ကီၢ်ခဲန့ၢ်ထီၣ်
- သ့ၣ်အုၤန့ၣ်အုၤညီ မ့တမ့ၢ် သးဒိၣ်ထီၣ်ညီ
- မၤတၢ်လၢအလီၤပျဲၤလီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်စူးကါသံးခိၣ်ကိၢ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်မူၤဘျး
- တကန့ၣ်ဃုာ်တၢ် မ့တမ့ၢ် တူၢ်ဘၣ်လၢအသ့ၣ်ဃးသးဃး
- အိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢတၢ်သးစၢ်ဆၢဒီးတၢ်ထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤသး
- အိၣ်ဒီးတၢ်ဆိမိၣ်ဆိမးလၢအတဂ့ၤတကပၤအါမး
- တၢ်မံၣ်တၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤဆိတလဲသး.^{2 3}

ပုၤသးစၢ်တဖၣ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလိာ်သးကဒဲဒဲ

ပုၤသးစၢ်တဖၣ်အါတက့ၢ်ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးသးတဂၤစုာ်လၢ တၢ်ဆိၣ်ထွဲ မၤစၢၤအဂီၢ်တချ့ဖဲဃုာ်ထံၣ်ပုၤနီၤဒိၣ်တၢ်မၤစၢၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤ တၢ်ဖိအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤသးစၢ်တဖၣ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလိာ်သးကဒဲဒဲသ့ၣ်ဖျိ—

- ဆဲးကျိး 000 ဖဲန့ၣ်သကိးမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤတၢ်မၤစၢၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဖဲ တၢ်မၤဆါလီၤအနီၤကစၢ်သးအခါ မ့တမ့ၢ် အဂၤတဖၣ်
- ဆဲးကျိးဒီးတံၤသကိးအဂၤ, ဟ့ၣ်အီၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီး ဒုးသ့ၣ်ညါ အီၤလၢန့ၢ်တၢ်လၢအဂီၢ်
- ဒုးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်အတံၤသကိးလၢအဝဲသ့ၣ်အဲၣ်ဒီးတဲဘၣ်ပုၤနီၤဒိၣ်လၢအ န့ၢ်န့ၢ်အီၤသ့ဘၣ်ဃးဒီးအတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂ့ၢ်.

အိၣ်ဒီးတၢ်တဲသကိးအကလုာ်တဖၣ်အံၤကမ့ၢ်တၢ်လၢအဂီၢ် လၢပုၤသးစၢ်အ ကီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတံၤသကိးအကျိၤအကျဲတဖၣ် အိၣ်ဖျိဝဲဖဲ **headspace** ပုၤယဲၤသန့အပူၤ—[ကျိၤကျဲၤလၢတၢ်မၤစၢၤတံၤသ ကိးဖဲအကွၢ်ဆၢဒ်မံၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအဆၢကတီၢ်](#)

1 headspace – မိၤပိတဖၣ်အတၢ်န့ၣ်ကျဲဘၣ်ထွဲ ကွၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကိးဒီးတၢ်သးဆိၣ်တၢ် <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/>

2 headspace ‘ခိၣ်န့ၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးန့ၢ်’ လိာ်တယံ <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf>

3 headspace – နကဘၣ်တဲတၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်သးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လိၣ်ဘၣ်အဂီၢ် <https://headspace.org.au/dads/>



တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

- နုၤလိာ်ကဝီၤ GP
- တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး- Victorian ပဒိၣ်တီၤထီၣ်ကိၣ်ဖိ, ဃုာ်ဒီးပုၤလၢအဖျါထီၣ်ကိၣ်ဖိအလီၤခံ, နုၤလိာ်မၤန့ၣ်ဝဲဒၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် ဟ့ၣ်ဖးအတၢ်မၤစၢၤဖဲ headspace အအိၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်သဘျ့အကတီၢ်အံၤ, နုၤကိၣ်ဖိမၤစၢၤလီၤနီၤကစၢ်သးလၢတၢ်ကိၣ်ဖိဝဲဒၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ် လိာ်ကဝီၤ headspace စဲထၢၣ်.
- **ehespace:** 1800 650 890 www.headspace.org.au/ehespace
- **Kids Helpline:** 1800 551 800 www.kidshelpline.com.au
- **Lifeline:** 13 11 14 www.lifeline.org.au
- **Beyond Blue:** 1300 224 636 www.beyondblue.org.au
- **Head to Help:** 1800 595 212 www.headtohelp.org.au
- **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au
- ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီး တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်မၤ (Family violence information and support services)
- ဆဲးကျိၤ: 000 ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤ

ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတဖၣ်

- **Safe Steps:** 1800 015 188 www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT:** 1800 737 732 www.1800respect.org.au
- **What's okay at home:** www.woah.org.au

ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ

တၢ်ဒိသဒါတၢ်မၤဆါလီၤနီၤကစၢ်သးဒီးတၢ်မၤသံလီၤသးအတၢ်မၤစၢၤ

- တၢ်ဒီးန့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနီၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်တီၢ်ကျဲၤ (ReachOut)
- တၢ်မနုၤလၢန့ၣ်အဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးတၢ်မၤဆါလီၤနီၤကစၢ်သးအဂ့ၢ် (headspace)
- တၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢတၢ်မၤစၢၤဝဲဒၣ်ပုၤတဂၤဂၤဖဲအဲၣ်ဒီးမၤသံလီၤသးအခါ (SANE Australia)

တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

- **ခိၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပီးလီၤတဖၣ်-** ပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢကိၣ်ဖိအဂီၢ်, မိၢ်ပၢ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိ အတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤလၢပုၤဖိသၣ်ဒီးပုၤသးလၢအအိၣ်ဖိ အဝဲသ့ၣ် အတၢ်ကွၢ်ထွဲအပူၤ ဃုာ်ဒီး-
 - o ပုၤမၤလိာ်တၢ်ဖိတဖၣ်အ (Raising Learners Podcast Series): ဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် / တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤစဲၣ်နီၤဆူၣ်မိၢ်ပၢ် / ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိဖဲတၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အဖိခိၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ကတီၢ်န့ၣ်ဖိ အတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢအတၢ်နဲးအဖိခိၣ်
 - o န့ၣ်ပၢ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ် တၢ်မၤသးနီၤနီၤ (Orygen)
 - o မၤလိာ်န့ၣ်ပၢ်တၢ်ဃုာ်လီၤဘျါဘၣ်တၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မၢ်ဒီး တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲကတီၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ် (headspace)
 - o မၤန့ၣ်သးသမူ (လၢတၢ်ပၤဃာ်န့ၣ် headspace တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်) (headspace)
 - o ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်ပုၤသးစၢ်ဖဲန့ၣ်သဘျ့အဆၢကတီၢ် (headspace)

