

# လာကိုဖိတဖန်အင်္ဂါ

## တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢနံၤသဘျ့ဒိတကတီၢ်ညါအဆၢကတီၢ်

တၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤဟ့ၣ်လီၤဝဲဒၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်ဆဲးမၤဝဲဒၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနီၣ်သးတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤလၢနံၤသဘျ့အဆၢကတီၢ်ဒီး တၢ်ဖဲးစၢၤမၤတဖၣ်လၢတၢ်တုၤထီၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအ သးန့ၣ်လီၤ.

### တၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢအဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤနီၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့လၢအဂ့ၤတပဖဲလၢကိုနံၤသဘျ့ဒိတကတီၢ်ညါအပူၤ

- တၢ်ဂဲၤနီၣ်ဒိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမၤစၢၤဂ့ၤထီၣ်ဝဲဒၣ်သးတၢ်ပလၢၢ် ဒီးနီၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
  - မၤလၢတၢ်သးဖုံ.
- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါန့ၣ်န့ၣ်လၢတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ - ကမၤဂ့ၤထီၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်သးတၢ်ပလၢၢ်ဘၣ်
- ဟံၣ်တၢ်မိၣ်တၢ်ဂဲၤလၢအမ့ၢ်တၢ်ရဲၣ်ဒိၣ်လၢအဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဝဲဒၣ် နသးဒီးနသးတၢ်ပလၢၢ်အတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤအဂီၢ်
- ဃုထံၣ်န့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘျးဒီးမၤဒီးတၢ်မၤကျဲခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်
- ရ့ၣ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါဒီးဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးနတံၤသ ကိးဒီးပုၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးနတဖၣ်
- ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးတၢ်လၢအမ့ၢ်ဘၣ်နတဖၣ်
- ကျဲးစးကတီၢ်တၢ်လၢအမ့ၢ်ဒီးအဂ့ၤ - သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ နတမ့ၢ်ပုၤထဲတဂၤဇီၤ
- ဃုမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဝဲဒၣ်နီၣ်ဖဲန့ၣ်လိာ်ဘၣ်အခါ.<sup>1</sup>

ပလၢၢ်ဘၣ်ဒ်န့ၣ်သိး—တၢ်တီၤစၢၤမၤစၢၤတၢ်သးစၢၤဆၢဒီးတၢ်ဟူးတၢ် ဂဲၤလၢကိုဖိတဖန်အင်္ဂါ. သးလၢပုၤဒီးတၢ်မဲာ်မ့ၢ်နါဆၢဟ့ၣ်နတၢ်ဟ့ၣ် ကူၣ်အဂ့ၤလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနီၣ်ကစၢ်အဂီၢ်, တၢ်န့ၢ်ပၤဒီး တၢ်ပၤဆၢ ရဲၣ်ကျဲၤလီၤနတၢ်သးပလၢၢ်, အိၣ်ဒီးတၢ်သးစၢၤဆၢ, သ့သးကညီၤလီၤ နီၣ်ကစၢ်သး, သမံထံကွၢ်တၢ်လၢအတလီၤတၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်ဒီး ကတဲာ်ကတီၢ်သးလၢတၢ်ဆိၣ်တလဲအဂီၢ်.

နကထံၣ်ဘၣ်လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်လၢတၢ်ပုၤလၢတၢ် ကွၢ်ထွဲလီၤနီၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်တနီၣ်လၢနကလိာ် ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲ မၤစၢၤတနီၣ်နီၣ်.



**တပ်နီတဖန်လၢနၤ မ့တမ့ၢ်  
န့တံၤသးကိးကလိၣ်ဘၣ်ဝဲလၢ  
တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤနီၢ်သးတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်**

ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဒီးယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤစဲၣ်နီၢ်လၢတၢ်ဆိတလဲမၤ  
အသးဖဲအပူၤကွံၣ်ခံၣ် မ့တမ့ၢ် အါနွံအဆၢကတီၢ်ဒ်အမ့ၢ်—

- တအိၣ်ဒီးတၢ်သးဖဲ မ့တမ့ၢ်  
တသးဖဲန့ၣ်လီၤပၣ်ဃုာ်သကိးဖဲတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ  
လၢအမ့ၢ်ဘၣ်အိၣ်ဒ်ညါန့ၣ်အသိး
- တူၢ်ဘၣ် “တမ့ၢ်တလၢ”, သးတၢ်ဆိၣ်သနး မ့တမ့ၢ် ကိၢ်တၢ်ဂီၤ  
တၢ်တမ့ၢ် ဒ်ညါန့ၣ်အသိး

- တၢ်လၢအမၤညါန့ၣ်သးတဖန်ကီၢ်ခဲနးထီၣ်
- သ့ၣ်အုန့ၣ်သးအုညါ မ့တမ့ၢ် သးဒိၣ်ထီၣ်ညါ
- မၤတၢ်လၢအလီၤပျံၤလီၤဘၣ်ယိၣ်တဖန်, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်စူးကါသံးဧါကံးဧါ  
မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်မူၤဘျိး
- တကန့ၣ်ဃုာ်တၢ် မ့တမ့ၢ် တူၢ်ဘၣ်လၢအသ့ၣ်ဃာသးဃာ
- အိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢတၢ်သးစၢၤဆၢဒီးတၢ်ထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤသး
- အိၣ်ဒီးတၢ်ဆိမိၣ်ဆိမးလၢအတဂ့ၤတကပၤအါမး
- တၢ်မံတၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိဆိတလဲသး.<sup>2,3</sup>

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

2 headspace – စိၣ်န့ၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးန့ၣ် လံာ်တယၢ် <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>

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





### ဆိပ်ထွဲမေးစာ၊ နတံသကိးတဖန်

နဒီးနတံသကိးတဖန်ထံ လိာ်အိန်သကိးသးတဂါစုာ်စုာ်

လာ

တၢ်ဆိပ်ထွဲမေးစာ၊ အဂီၢ်တချုးဖဲယုထံပုၤနီၢ်ဒိန်တၢ်မေးစာ၊

မ့တမ့ၢ် ပုၤရဲၣ်ကျဲၤမေးစာ၊ တၢ်ဖိအိန်န့ၣ်လီၤ

နဒီးနတံသကိးမေးစာ၊ လိာ်သးတဂါစုာ်စုာ်သ့ဒီဖျိ—

- ဆဲးကျိး 000 ဖဲနသကိးမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မေးစာ၊ မ့တမ့ၢ် အိန်ဖဲတၢ်မေးစာ၊ လီၤအနီၢ်ကစၢ်သးအခါ မ့တမ့ၢ် အဂါတဖန်
- ဆဲးကျိးဒီးတံသကိးအဂါ, ဟ့ၣ်အီၤတၢ်ဆိပ်ထွဲမေးစာ၊ ဒီးဒုးသ့ၣ်ညါအီၤလၢနကီၢ်တၢ်လၢအဂီၢ်
- ဒုးသ့ၣ်ညါနတံသကိးလၢနအဲၣ်ဒီးတဲဘၣ်ပုၤနီၢ်ဒိန်လၢနနာ် န့ၢ်အီၤသ့ဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်ဘၣ်ယိာ်ဘၣ်ဘီအဂ့ၢ်.

အိန်ဒီးတၢ်တဲသကိးအကလုာ်တဖန်အံၤကမ့ၢ်တၢ်လၢအကီၢ်သ့ ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဆိပ်ထွဲမေးစာ၊ တံသကိးအကျိၤအ ကျဲ တဖန်အိန်ဖျါဝဲဖဲ [headspace](#) ပုၤယဲၤသန့အပူၤ—[ကျိၤကျဲၤလၢ တၢ်မေးစာ၊ တံသကိးဖဲအကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအဆၢကတီၢ်.](#)

### တၢ်ဆိပ်ထွဲမေးစာ၊ သးတၢ်အိန်ဆူၣ်အိန်ချ့.

- **YourLocalGP** ဟ့ၣ်လီၤမေးစာ၊ အါထီၣ်တၢ်ဆိပ်ထွဲမေး စာ၊ သ့ဝဲ
- **headspace တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး**- Victorian ပဒိန်တီၤထီ ကိုဖိ, ယုာ်ဒီးပုၤလၢအဖျိထီၣ်ကိုဝံၤအလီၢ်ခံ, န့ၢ်လီၤမေးစာ၊ ဝဲဒုာ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအတၢ်မေးစာ၊ ဖဲ [headspace](#) အအိန်သ့ဝဲန့ၣ် လီၤ. ဖဲနံၤသဘျုးအကတီၢ်အံၤ, နမေးစာ၊ လီၤနီၢ်ကစၢ်သးလာ တၢ်ကိးဝဲဒုာ်န့ၣ် [လီၢ်ကဝီၤ headspace ဖဲထၢၣ်.](#)
- **eheadspace:** 1800 650 890\_ [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
- **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)
- **Head to Help:** 1800 595 212\_ [www.headtohelp.org.au](http://www.headtohelp.org.au)
- **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467\_ [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)
- ဆဲးကျိး 000 ဖဲနမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မေးစာ၊



### တၢ်ဒိသဒၢတၢ်မၤဆါလီၤနီၢ်ကၢၢ်သးဒီးတၢ်မၤသံလီၤသးအတၢ်မၤစၢၤ

- [တၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနီၢ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်တီၢ်ကျဲၤ](#)  
(ReachOut)
- [တၢ်မၤန့ၢ်လၢန့ၢ်အဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးတၢ်မၤဆါလီၤနီၢ်ကၢၢ်သးအဂ့ၢ်](#) (headspace)
- [တၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢတၢ်မၤစၢၤဝဲဒၣ်ပုၤတၢ်ဂၤဖဲအဲၣ်ဒီး မၤသံလီၤ သးအခါ](#) (SANE Australia)

### ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတဖန်

- **Safe Steps:** 1800 015 188  
[www.safesteps.org.au](http://www.safesteps.org.au)
- **1800RESPECT:** 1800 737 732  
[www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au)

• **What's okay at home:**  
[www.woah.org.au](http://www.woah.org.au)

• [ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ](#)

### တၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

- [သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အ Toolkit](#)
- [န့ၢ်ပၢၢ်သး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ် တၢ်မၤသးနီၢ်နီၢ်](#) (Orygen)
- [မၤလိန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ဃုၣ်လီၤဘျါဘၣ်တၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီး တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲကတီၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်](#) (headspace)
- [မၤန့ၢ်သးသမူ \(လၢတၢ်ပၤဃာ်န့ၢ် headspace တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်\)](#)  
(headspace)