

- တၢ်သးစဲမွဲတမ့ၢ်တၢ်အံၣ်ဒီးပုၣ်ဃုၣ်လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢညီၣ်န့ၣ်သးမ့ၢ်မၤအိၣ်န့ၣ်ဟါမၤ
- တူၢ်ဘၣ်တၢ်သးသဟီၣ်“လီၤ”, ညီၣ်န့ၣ်သးဆိၣ်သနံၣ်မွဲတမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်
- တၢ်မၤမုၢ်ဆၢၣ်မုၢ်ဂီၤအတၢ်မၤန့ၣ်ကီၤခဲဒိၣ်ထီၣ်
- အသးအန့မ့တမ့ၢ်အသ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးညီကဒၣ်
- မၤတၢ်လၢအလီၤပျံၤတဖၣ်အါထီၣ်,ဒ်သးတၢ်သ့သးမွဲတမ့ၢ်ကသံၣ်မူၤဘျီး
- တၢ်ထုးကွံာ်သးမွဲတမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်လုၢ်ဘၢအသး
- တၢ်ကီၤတၢ်ခဲလၢတၢ်ကစၢ်ဆၢလီၤသးဒီးတၢ်ဆိၣ်တခူထီၣ်သး
- အိၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်လၢအတၢ်တဖၣ်အါထီၣ်
- တၢ်ဆိတလဲတၢ်မိဒီးတၢ်အိၣ်အိၣ်တၢ်အလုၢ်အလၢတဖၣ်.²

သးစၢ်တဖၣ်ဆိၣ်ထွဲလိာ်အသးတဂၤဒီးတဂၤလီၤ

သးစၢ်တဖၣ်အါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်ကလဲၤဆူတဂၤဒီးတဂၤအိၣ်လၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲအဂီၢ်တချုးကွၢ်ဃုးသးပုၢ်တဂၤမ့တမ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတဂၤန့ၣ်လီၤ.

သးစၢ်တဖၣ်ဆိၣ်ထွဲလိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤသ့ခီဖျိ-

- တၢ်ဆဲးကျိးဝဲဒၣ် **000 ဖဲတံၤသးကိးတဂၤလိာ်ဘၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤမ့တမ့ၢ်**
အိၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤအလီၤလၢကမၤဘၣ်ဒိအကစၢ်အသးမွဲတမ့ၢ်ပုၤအဂၤတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- ဆဲးကျိးတံၤသးကိးတဂၤ,ဟ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးဒုးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်လၢန့ၣ်သ့ၣ်အိၣ်သးအိၣ်အဝဲသ့ၣ်
- ဒုးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်အတံၤသးကိးလၢအဝဲသ့ၣ်ကလိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢကတဲဘၣ်သးပုၢ်လၢအန့ၣ်ဝဲတဂၤဘၣ်ဃးအတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်တဲသးကိးဒ်သးအံၤတဖၣ်န့ၣ်ကဲတၢ်လၢအကီၤအခဲလၢသးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်သ့လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢသးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးမ့ၢ်တၢ်ကဆိၣ်ထွဲတံၤသးကိးတဂၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ခီဖျိ-

- [headspace: မ့ၢ်တၢ်ကမၤစၢၤတံၤသးကိးတဂၤလဲၤခီဖျိဝဲဒၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအနးတခါဒ်လဲၣ်](#)
- နီၢ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအပီးလီစုကဝဲၤ (Mental Health and Wellbeing Toolkit)-
[ဖဲန့ၣ်မ့တမ့ၢ်တံၤသးကိးတဂၤမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဃုၣ်ဒီးနီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အခါ](#)

နီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ထံးတဖၣ်

- [ဆိၣ်ထွဲန့ၣ်သးစၢ်ဖဲန့ၣ်သးဘျုးအဆၢကတီၢ် \(headspace\)](#)
- [နီၢ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအပီးလီစုကဝဲၤ](#) (တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အဝဲၤကျိၤ)
 - [Raising Learners Podcast တၢ်ရဲၣ်လီၤတဖၣ်](#):
ဟ့ၣ်စဲၣ်နီၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူမိၢ်ပၤဒီးပုၤကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်တၢ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဂ့ၢ်အခိၣ်တီၤလၢအပုၣ်ဃုၣ်မ့ၢ်တၢ်ကပၣ်န့ဖိပုၤဖျိးဖျိးလၢလီၤပုၤယဲၤအဖီခိၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ
 - [တၢ်န့ၣ်ပၤနီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့- တၢ်ဂ့ၢ်အလံာ်ကဘျိး \(Orygen\)](#)
 - [မၤလိန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကလဲၤခီဖျိကွၢ်ဆၢၣ်မုၢ်ကွၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အကီၤဒ်လဲၣ် \(headspace\)](#)
 - [နီၢ်လီၤဆူတၢ်အိၣ်မူပုၤ \(လၢတၢ်ကဟံးန့ၣ်သးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆူၣ်ဆူၣ်ချ့ချ့\) \(headspace\)](#)

² [headspace 'mental health and you' \(နီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးနီၢ်သး\) poster <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>](#) ဒီး [headspace - မ့ၢ်တၢ်ကကတီၢ်တၢ်ဒီးန့ဖိဘၣ်ဃးနီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒ်လဲၣ် <https://headspace.org.au/dads/>](#)

လိပ်ရှင်ယံအဖိခံခံဒီးတၢ်ပူၤဖျဲး

- [Safe Socials](#) (တၢ်ကူၢ်ဘၣ်ကူၢ်သ့အဝဲၤကျိၤ)
 - [တၢ်ဂ့ၢ်အကဘျး - မိၢ်ပၢ်လၢတီၤဖျၢၣ်ကိၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်](#)
 - [တၢ်ဂ့ၢ်အကဘျး - မိၢ်ပၢ်လၢတီၤထီၣ်ကိၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - [မိၢ်ပၢ်ဒီးပှၤကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်တၢ်တဖၣ်အလီၢ်ကဝီၤ](#)
- [ပှၤဂ့ၢ်ဝီအမံဒယၢ်သးနီၣ်တၢ်ဖီၣ်ဃံး \(eSafety Commissioner\)](#)

နီၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဆိၣ်ထွဲ

- ဆဲးကျိးဘၣ် **000** လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်
- နုၤလီၤကဝီၤ **GP** လၢနီၣ်သးဆူၣ်ချ့တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်ဆုၤဃီၤဆူၣ်ညါ
- **headspace Counselling**: သးစၢ်လၢအသးနီၣ်အိၣ် 12-25 န့ၣ်မၤန့ၢ်သ့တၢ်တၢ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူၢ်ဟ့ၣ်ဖးအတၢ်မၤစၢၤလၢ headspaceသ့လီၤ. ဖဲန့ၢ်သးတၢ်တဖၣ်အဆၢကတီၢ်, ကိၣ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်ကိးဝဲဒၣ်အဝဲသ့ၣ် [လီၢ်ကဝီၤ headspace အလီၢ်ခၢၣ်သးသ့လီၤ](#)
- **eheadspace**: 1800 650 890 www.headspace.org.au/eheadspace
- **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 Health**: 1800 595 212 www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria
- **Suicide Call Back Service**: 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au

တၢ်မၤဆါလီၤနီၣ်ကစၢ်အသးဒီးတၢ်မၤသံလီၤသးအတၢ်ဒီသဒါအဂံၢ်ထံးတဖၣ်

- [မၤန့ၢ်နီၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲ ကဟုကယၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါ \(ReachOut\)](#)
- [တၢ်လၢနကလိၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်မၤဆါလီၤနီၣ်ကစၢ်အသး \(headspace\)](#)
- [ဖဲပှၤတဂၤအဲၣ်ဒီးမၤသံလီၤအသးအခါဘၣ်မၤစၢၤဒ်လဲၣ် \(SANE Australia\)](#)

Family violence support and resources

- **Safe Steps** (တၢ်ပူၤဖျဲးအပတီၢ်တဖၣ်): 1800 015 188 www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT**: 1800 737 732 www.1800respect.org.au
- **What's okay at home**: www.woah.org.au
- [Family violence support resources](#)