

လၢကိဖိတဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအတၢ်ဆိၣ်ထွဲကိၣ်အနံၤသဘျုတဖၣ်အကတီၢ်

တၢ်န့ၣ်ကျဲတခါအံၤဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်လၢကကွၢ်ထွဲနီၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤဆူညါဖဲကိၣ်အနံၤသဘျုတဖၣ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဟံၤဃုာ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢကဆဲးကျိးဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢအဆိၣ်ထွဲနီၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအဂ့ၤတဖၣ်

ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်န့ၣ်သးဒီးပုၤသးစၢ်လၢအဂၤလၢက-

- မၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ,အမၤဆူၣ်ထီၣ်သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးနီၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့-မၤဒ်တၢ်သ့ၣ်မုၢ်သးခုတခါအသိးတက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါခိဖျါတၢ်အိၣ်အိၣ်ဆူၣ်ဆူၣ်ချ့ချ့-ကမၤဂ့ၤထီၣ်န့ၣ်သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ကလၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ
- ဟံၤတၢ်အိၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်မံၤလၢကဆိၣ်ထွဲသးဒီးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ
- ကွၢ်ဃုာ်တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါအကျါအကွၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်သ့ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်တၢ်အတၢ်မၤအကျဲခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်
- အိၣ်မၤဘျးစဲးသးဒီးထံၣ်လိာ်သးဒီးတံၤသကိးတဖၣ်ဒီးပုၤလၢပအဲၣ်တဖၣ်
- မၤန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ကမၤတၢ်လၢအကဲတၢ်သးဖဲ
- ကိးလိတၢ်ကတိၤန့ၢ်လီၤသးဒီးတၢ်ကတိၤလၢအဂ့ၤ-ဒီးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢနတအိၣ်ထဲန့ၣ်တဂၤဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်
- ပၣ်ဃုာ်လၢလီၤပၣ်ယဲၤအဖီခိၣ်လုာ်လၢအဆူၣ်ချ့တခါတက့ၢ်
- ကွၢ်ဃုာ်စဲၣ်နီၣ်အတၢ်မၤစၢၤဖဲမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်အခါတက့ၢ်. ¹

ဝဲၤကျိၤမၤကဲထီၣ်လံာ်တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်ဒီး တၢ်တဲသကိးအတၢ်စးထီၣ်လၢမိၢ်ပၤဒီးပုၤကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်တၢ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ကိၣ်ထီၣ်တီၤဖျၢၣ်ကိၣ်အသးန့ၣ်တဖၣ် ဒီး ကိၣ်လၢအထီၣ်တီၤထီၣ်ကိၣ်အသးန့ၣ် တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

Feeling it: [တၢ်သ့ၣ်ညါသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ပလၢဘၣ်အဂံၢ်ထံးတဖၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢကိဖိတဖၣ်အဂီၢ်](#). Smiling Mind

ဟ့ၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ် လၢကကွၢ်ထွဲလီၤန့ၣ်သး,န့ၢ်ပၤဒီးရဲၣ်ကျဲတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်, အိၣ်ဆိးမၤသ့ၣ်ညါသးဒီးသးတၢ်ကလၢဘၣ်, သ့ၣ်ဂ့ၤသးဝါလၢနကစၢ်အဖီခိၣ်,တၢ်ကွၢ်ဃုာ်တၢ်လီၤတံၤလီၤဆဲးဒီးကတဲာ်ကတီၤသးလၢတၢ်ဆိတလဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢနမ့ၢ်တမ့ၢ်နတံၤသကိးတဂၤဘၣ်တဘျီကလိာ်ဘၣ်သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ဆိၣ်ထွဲ

နကထံၣ်ဘၣ်လၢတၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤတလၢတပျဲလၢနကကွၢ်ထွဲလီၤန့ၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်တနီၤလၢနမ့ၢ်တမ့ၢ်တံၤသကိးတဂၤဘၣ်တဘျီကလိာ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲတနီၤန့ၣ်လီၤ-

- တၢ်သးစဲမ့ၢ်တၢ်အဲၣ်ဒီးပၣ်ဃုာ်လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢညီန့ၣ်န့ၣ်သးမုၢ်မၤအီၤန့ၣ်ဟါမၢ်
- တူၢ်ဘၣ်တၢ်သးသဟီၣ်"လီၤ", ညီန့ၣ်သးဆိၣ်သနံးမ့ၢ်တမ့ၢ်ဘၣ်ယိာ်တၢ်
- တၢ်မၤမုၢ်ဆူၣ်မုၢ်ဂီၤအတၢ်မၤန့ၣ်ကီၤခဲဒိၣ်ထီၣ်
- သးအန့ၣ်ဒီးသ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးညီညီဖိ
- မၤတၢ်လၢအလီၤပျံၤတဖၣ်အါထီၣ်,ဒ်သိးတၢ်သ့ၣ်သးမ့ၢ်တမ့ၢ်ကသံၣ်မူၤဘျီ

¹ headspace – မၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ <https://headspace.org.au/>

- တၢ်ထုးကွံာ်သးမ့တမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်လုၢ်ဘၢအသး
- တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢတၢ်ကစၢ်ဆၢလီၤသးဒီးတၢ်ဆီၣ်တၢ်တူၢ်ထီၣ်သး
- အိၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်လၢအတၢ်တဖၣ်အါထီၣ်
- တၢ်ဆိတလဲလၢတၢ်မံဒီးအိၣ်အိၣ်တၢ်အလုၢ်အလၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ²

ဆီၣ်ထွဲနတံၤသကိးတဖၣ်

နၤဒီးနတံၤသကိးတဖၣ်နလဲၤဆူတဂၤဒီးတဂၤအိၣ်လၢတၢ်ဆီၣ်ထွဲအဂီၢ်တချုးကွၢ်ဃုးသးပုၤတဂၤမ့တမ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတဂၤအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

နၤဒီးနတံၤသကိးဆီၣ်ထွဲလိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤသ့ဒီဖျါ-

- တၢ်ဆဲးကျိးဝဲဒၣ် **000** ဖဲပုၤမၤလိာ်ဘၣ်ဂီၢ်အူတၢ်
မၤစၢၤမ့တမ့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်လၢကမၤဘၣ်ဒီအကစၢ်အသးမ့တမ့ၢ်ပုၤအဂၤတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- ဆဲးကျိးတံၤသကိးတဂၤဟ့ၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲဒီးဒုးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်လၢနသ့ၣ်အိၣ်သးအိၣ်အဝဲသ့ၣ်
- ဒုးသ့ၣ်ညါနတံၤသကိးလၢဘၣ်တဘၣ်နကလိာ်တဘၣ်သးပုၤလၢနန့ၣ်အိၣ်သ့တဂၤဘၣ်ဃးနတၢ်ဘၣ်ယိာ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်တဲသကိးတၢ်တဲဒ်အံၤတကလုာ်န့ၣ်ကဲတၢ်လၢအကီၤသ့လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢမ့ၢ်တၢ်ကဆီၣ်ထွဲတံၤသကိးတဂၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲ-

- [မ့ၢ်တၢ်ကမၤစၢၤတံၤသကိးတဂၤ လဲၤဒီဖျါကွၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအနးတခါန့ၣ်လဲၣ်](#)
- [ဖဲနမ့တမ့ၢ်တံၤသကိးတဂၤမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဃုးဒီးနီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အခါ](#)

နီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ထံးတဖၣ်

- [နီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤအပီးလီၤစကဝဲၤတဖၣ်](#) (တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အဝဲၤကျိၤ)
တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢသးစၢ်အဂီၢ်ဘၣ်ဃးမ့ၢ်တၢ်ကကွၢ်ထွဲလီၤနနီၤကစၢ်အသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ,ဆီၣ်ထွဲတံၤသကိးတဂၤဒ်လဲၣ်ဒီးမ့ၢ်တၢ်ကလဲၤမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- [တၢ်နီၤပၤနီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ - တၢ်ဂ့ၢ်အလံာ်ကဘျး \(Orygen\)](#)
- [မၤလိၤန့ၢ်မ့ၢ်တၢ်ကဟံးဖိာ်မၤတၢ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်ကီၤခဲဒ်လဲၣ် \(headspace\)](#)
- [နီၤလီၤဆူတၢ်အိၣ်မူပူၤ \(လၢတၢ်ကဟံးနသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆူၣ်ဆူၣ်ချ့ချ့\) \(headspace\)](#)
- [တၢ်နီၤကွဲၤလၢနီၤသးအဆူၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ \(Youth Central\)](#)

နီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဆီၣ်ထွဲ

- ဆဲးကျိးဘၣ် **000** လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်
- နလီၢ်ကဝီၤအ **GP**ဟ့ၣ်နၤဒီးဆူညါတၢ်ဆီၣ်ထွဲသ့လီၤ
- **headspace** တၢ်တၢ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး- ပုၤသးစၢ်လၢအသးနီၣ်အိၣ် 12-25 မၤန့ၢ်သ့တၢ်တၢ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအတၢ်မၤစၢၤလၢ headspace သ့လီၤ. ဖဲနံၤသဘျ့တဖၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်,နကိးဝဲဒၣ်န [လီၢ်ကဝီၤ headspace အလီၢ်ခါၣ်သးသ့လီၤ](#)
- **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

² headspace 'mental health and you (နီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးနၤ' ဖိးစထၢ်<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf> and headspace - ဆီၣ်ထွဲသးစၢ်လၢကအိၣ်ဝံၣ်ဒီးမၤန့ၢ်တၢ်မံအလၢအပူၤ: <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well/>

- **Head to Health:** 1800 595 212 <https://www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria>
- **တၢ်မၤသံလီၤသးအတၢ်ကိးကဒါအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖိးတၢ်မၤ:** 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au

လီၤပုၤယဲၤအဖီခိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲး

- [Safe Socials](#) (တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အဝဲၤကျိၤ)
 - [တၢ်ဂ့ၢ်အကၢၣ်လၢတီၤထီၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်](#)
- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - [တၢ်န့ၣ်ကျဲၤလၢသးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်](#)
 - [TL;DR](#)
 - [ဒါက့ၢ်တၢ်တၢ်အိၣ်မၤဆိးပၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ](#)
- [ပုၤဂ့ၢ်ဖီအမံၤဒယၣ်သးန့ၣ်အတၢ်ဖိၣ်ယံးတဖၣ် \(eSafety Commissioner\)](#)

တၢ်မၤဆါလီၤနီၣ်ကစၢ်အသးဒီးတၢ်မၤသံလီၤသးအတၢ်ဒီသဒါအဂီၢ်ထံးတဖၣ်

- [မၤန့ၢ်နီၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟု ကယၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါ \(ReachOut\)](#)
- [တၢ်လၢန့ၣ်ကဘၣ်သ့ၣ်ညါလၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်မၤဆါလီၤသး \(headspace\)](#)
- [ဖဲပုၤတဂၤမ့ၢ်ဆိကမိၣ်ကမၤသံလီၤအသးန့ၣ်မ့ၢ်ပကမၤစၢၤဒဲလဲၣ် \(SANE Australia\)](#)

ဟံၣ်ပူၤယီၤပူၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအတၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးဂီၢ်ထံးတဖၣ်

- **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
- [ဟံၣ်ဖိၤဖိၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအတၢ်ဆိၣ်ထွဲ](#)