



# လာမိပဒီးပုကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်

## တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤကိၣ်ဖိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဖဲနံၤသဘျုဒီးတကတီၢ်ညါအဆၢကတီၢ်

မ့ၢ်တၢ်မၤသးအနံၣ်ဖးဒိၣ်တနံၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤဟ့ၣ်လီၤဝဲဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဆူမိပၢ်, ပုကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိဒီးဟံၣ်ဖိပီဖဲအဆိၣ်ထွဲ မၤစၢၤဝဲ ဒၣ်ဖိသၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤအဂီၢ် ဃုာ်ဒီးပုသးစၢ်တဖၣ်ဖဲလၢကိၣ်အနံၤသဘျုဒီးအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤပုၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ဖိးစၢၤမၤစၢၤ တဖၣ်လၢတၢ်တုၤထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်မၤစၢၤအသိး န့ၣ်လီၤ..

အဂ့ၢ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤန့ၣ်ကစၢ်အဂီၢ်, တၢ်န့ၣ်ပၤဒီးတၢ်ပၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲလီၤန့ၣ်တၢ်သးပလၢၢ်, အိၣ်ဒီးတၢ်သးစၢ်ဆၢ, သုသးကညီၤလီၤန့ၣ်ကစၢ်သး, သမံထံကွၢ်တၢ်လၢအတလီၤတၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်ဒီးကတီၢ်ကတီၢ်သးလၢတၢ်ဆိတလဲအဂီၢ်.

### တၢ်ဖိးတၢ်မၤလၢအဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤနီၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအဂ့ၢ်တပၤ

ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်န့ၣ်ပုသးစၢ်ဖိတဖၣ်လၢ-

- တၢ်ဂဲၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမၤစၢၤဂ့ၢ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်အဝဲသ့ၣ်အသးတၢ်ပလၢၢ် ဒီးနီၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.
- ဟံၣ်တၢ်မံတၢ်ဂဲၤလၢအမ့ၢ်တၢ်ရဲဒိၣ်လၢအဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဝဲဒၣ်န့ၣ်သးဒီးန့ၣ်သးတၢ်ပလၢၢ် အတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤအဂီၢ်
- ဃုထံၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ဘျးဒီးမၤဒီးတၢ်မၤကျဲခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်
- ရူၤဖိဆဲးကျိးဆဲးကျါဒီးဟံးန့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးန့ၣ်တၢ်သးကိးဒီးပုလၢအဘၣ်ထွဲဒီးန့ၣ်တဖၣ်
- ဟံးန့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးတၢ်လၢအမ့ၢ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်
- ကျဲးစးကတီၢ်တၢ်လၢအမ့ၢ်ဒီးအဂ့ၢ် - ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢအတမ့ၢ်ပုၤထဲတဂၤဇီၤ
- ဃုမၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤစဲၣ်နီၣ်ဖဲန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်အခါ.<sup>1</sup>

ဝဲကျိၤမၤလဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်စးထီၣ်တၢ်တဲသကိးလၢ တီၤဖုၣ်ကိၣ်အမိပဒီးပုကွၢ်တၢ်ဖိအဂီၢ်ဒီးဖိသၣ်လၢ အမၤလိတီၤထီၣ်ကိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပလၢၢ်ဘၣ်ဒ်န့ၣ်သိး—တၢ်တီၤစၢၤမၤစၢၤတၢ်သးစၢ်ဆၢဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢကိၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်. သးလၢပုၤဒီးတၢ်မံၤမ့ၢ်နီၣ်ဆၢဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်



**တပ်ပန်နီလ်ဖိသန့် မုတမုာ် ပုၤသးစၢ်တဂၤဂၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် လိၣ်ဘၣ် ဝဲဒၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤ**

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တနီၤနီၤအဖီခိၣ်, တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အံၤ တမ့ၢ် တၢ်လၢပဲၤ ထီၣ်ဘးဝဲလၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤနီၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, လၢအဂ့ၢ်တပၤ အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဟ်သ့ၣ်ဟ်သးဒီးယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤစဲၣ်နီၢ်လၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအသးဖဲ အပူၤကွံာ်ခံၣ်န့ၣ် မုတမ့ၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤ—

- တအိၣ်ဒီးတၢ်သးစဲ မုတမ့ၢ် တသးစဲန့ၢ်လီၤပုၤယုထံၣ်သးကိးဖဲ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ လၢအမုာ်ဘၣ်အိၣ်ဒ်ညီၣ်န့ၢ်အသး
- တူၢ်ဘၣ် “တမ့ၢ်တလၢ”, သးတၢ်ဆိၣ်သန့း မုတမ့ၢ် ကိၢ်တၢ်ဂီၤ တၢ်တမ့ၢ်ဒ်ညီၣ်န့ၢ်အသး
- တၢ်လၢအမၤညီၣ်န့ၢ်သးတဖၣ်ကီၢ်ခဲးထီၣ်
- သ့ၣ်အန့ၢ်သးအ့ၣ်ညီ မုတမ့ၢ် သးဒိၣ်ထီၣ်ညီ
- မၤတၢ်လၢအလီၤပျံၤလီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်စူးကိၢ်သးခိၣ်ကိၢ်ခိၣ် မုတမ့ၢ် ကသံၣ်မူၤဘျိး
- တကန့ၢ်ယုထံၣ်တၢ် မုတမ့ၢ် တူၢ်ဘၣ်လၢအသ့ၣ်သးသး
- အိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢတၢ်သးစၢ်ဆၢဒီးတၢ်ထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤသး
- အိၣ်ဒီးတၢ်ဆိမိၣ်ဆိမးလၢအတဂ့ၢ်တကပၤအါမး

- တၢ်မံတၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဆိတလဲသး.<sup>2 3</sup>

**ပုၤသးစၢ်တဖၣ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလိၣ်သးကဒဲး**

ပုၤသးစၢ်တဖၣ်အါတက့ၢ်ထံၣ်လိၣ်အိၣ်သကိးသးတဂၤစုၢ်စုၢ်လၢ တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအဂီၢ်တချ့ဖဲယုထံၣ်ပုၤနီၢ်ဒိၣ်တၢ်မၤစၢၤ မုတမ့ၢ် ပုၤရဲၣ်က့ၢ်မၤစၢၤတၢ်ဖိအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤသးစၢ်တဖၣ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလိၣ်သးကဒဲးသ့ၣ်နီၣ်—

- ဆဲးကျိး 000 ဖဲန့ၣ်သကိးမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤ မုတမ့ၢ် အိၣ်ဖဲ တၢ်မၤဆါလီၤအနီၢ်ကစၢ်သးအခါ မုတမ့ၢ် အဂၤတဖၣ်
- ဆဲးကျိးဒီးတံၤသကိးအဂၤ, ဟ့ၣ်အိၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီး ဒုးသ့ၣ်ညါအိၣ်လၢနကိၢ်တၢ်လၢအဂီၢ်
- ဒုးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်အတံၤသကိးလၢအဝဲသ့ၣ်အဲၣ်ဒီးတဲဘၣ်ပုၤနီၢ်ဒိၣ် လၢအန့ၢ်န့ၢ်အိၣ်သ့ၣ်ဘးဒီးအတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂ့ၢ်.

**အိၣ်ဒီးတၢ်တဲသကိးအကလုာ်တဖၣ်အံၤကမ့ၢ်တၢ်လၢအကီ လၢပုၤသးစၢ်အ ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.**

**တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတံၤသကိးအကျိၤအကျဲတဖၣ်အိၣ်ဖျါဝဲဖဲ headspace ပုၤယဲၤသန့အပူၤ—**

[ကျိၤကျဲလၢတၢ်မၤစၢၤတံၤသကိးဖဲအကွၢ်ဆၢၣ်မံာ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအဆၢကတီၢ်](#)

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

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

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



### တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

- **နလီၢ်ကဝီၤ GP**
- **တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး**- Victorian ပဒိၣ်တီၤထီၣ်ကိၣ်ဖိ, ဃုာ်ဒီးပှၤလၢအဖျိထီၣ်ကိၣ်ဖိအလီၢ်ခံ, န့ၣ်လီၤမၤန့ၣ်ဝဲဒၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး အတၢ်မၤစၢၤဖဲ headspace အအိၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်သဘျုးအကတီၢ်အံၤ, န့ၣ်ကိၣ်ဖိမၤစၢၤလီၤနီၢ်ကစၢ်သးလၢတၢ်ကိးဝဲဒၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ် **လီၢ်ကဝီၤ headspace ဖဲတၢ်**.
- **ehespace:** 1800 650 890 [www.headspace.org.au/ehespace](http://www.headspace.org.au/ehespace)
- **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)
- [ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီး တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်မၤ \(Family violence information and support services\)](#)
- **ဆဲးကျိး 000** ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လိာ်ဘၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤ

ပဘူးထီၣ်စ့ၢ်ကိးလၢမ့ၢ်အူအိၣ်တဖျိဖဲ Eastern Victoria ဖဲ 2019-2020 တၢ်ကိၢ်ခါအဆၢကတီၢ်ပွဲၤထီၣ်တနံၣ်န့ၣ်လီၤ. နံၣ်ဆၢက့ၤအလီၢ် အံၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမၤကနိး မ့တမ့ၢ်မၤသ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤဖိသ့ၣ်ဒီး သးစၢ်အသးဖဲလၢတၢ်မၤအသးတမံၤဃီဒ်ပလဲၤခီဖျိတ့ၢ်လံ ဖဲတၢ်မၤသးအခါ.

လၢတၢ်သ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဝဲဒၣ်ဖဲသ့ၣ်ဒီးသးစၢ်ဖဲခါကတီၢ်အံၤအဂီၢ်—

- **Emerging Minds:** [တၢ်ကဲထီၣ်သးလၢ ဒုးအိၣ်ထီၣ်တ့ၢ် တၢ်ပျံၤတၢ်ဖုး- တၢ်ဆၢက့ၤတဘျီအလီၢ်ဒီး တၢ်ထီၣ်ဟူးထီၣ်ဝဲအဂၤတဖျိ](#)
- **Trauma and Grief Network:** [တၢ်န့ၢ်ပၤဒီးတၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤ တၢ်ဆၢက့ၤတနံၣ်တဘျီ အတၢ်ခီဆၢတဖျိ](#)

### ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတဖျိ

- **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)
- [ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ](#)



ကိုတဖန်

# တၢ်ဒိသဒါတၢ်မၤဆါလီၤနီၢ်ကၢၢ်သးဒီးတၢ်မၤသံလီၤသးအတၢ်မၤစၢၤ

- [တၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနီၢ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်တၢ်ကျဲၤ](#)  
(ReachOut)
- [တၢ်မၤန့ၢ်လၢန့ၢ်ဒီးသ့ၣ်ညါဘၣ်ပးတၢ်မၤဆါလီၤနီၢ်ကၢၢ်သးအဂ့ၢ်](#)  
(headspace)
- [တၢ်အကျိၤအကျဲလၢတၢ်မၤစၢၤဝဲဒၣ်ပုၤတၢ်ဂၤဖဲအဲၣ်ဒီးမၤသံလီၤသးအခါ](#)  
(SANE Australia)

# headspace မိၢ်ပၢ်တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်လၢတၢ်န့ၢ်ပၢ်ဘၣ်ပးဒီးသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်

- လီၢ်ကဝီၤ headspace စဲထၢၣ်တဖၣ် မၤဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်ဖဲ က့ၢ်ပျၢ် နံၤ သဘျုးလၢတၢ်ဟ့ၣ်ဆူၣ်ထီၣ်မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ဒ်သးအကန့ၢ်ပၢ်ဘၣ်ပးဒီးသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်ဒီးတၢ်မၤအါထီၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်မၤကျဲၤခိၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤသး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်န့ၢ်လီၤလၢတၢ်သ့ၣ်ညါအါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ပးတၢ်ဆဲးကျိးအန့ၢ်အသိအီၤဂီၢ်—  
[headspaceschools@headspace.org.au](mailto:headspaceschools@headspace.org.au)
- ထံကီၢ် headspace မၤသကိးတၢ်ဒီးကူၣ် သ့ဝဲကျိၤဒီးတၢ်သိၣ်လိန့ၢ်လိလၢတၢ်ဆုၤသီဝဲဒၣ်မိၢ်ပၢ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိ twilight webinars တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်ခံၣ်လၢတၢ်တဲဘၣ်ပး-

- တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤသးစၢ် – တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါ, တၢ်သံကွၢ်, တၢ်ဆဲးကျိး (မုၢ်လံၤနံၤ, လါဒါၣ်ဘၣ် ၁၀ သီ, ၂၀၂၀-  
[တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်န့ၢ်ဆဲးလီၤမံၤဖဲအံၤ](#))
- ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤသးစၢ်လၢတၢ်လဲလိာ်အဆၢကတီၢ်စးထီၣ်တီၤ ဖျိၣ်တုၤတီၤထီၣ် (မုၢ်ခံၣ်နံၤ, လါဒါၣ်ဘၣ် ၁၅ သီ, ၂၀၂၀- [တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်န့ၢ်ဆဲးလီၤမံၤဖဲအံၤ](#))

# တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

- **ခိၣ်န့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပီးလီၤတဖၣ်-**  
ပၢ်ဃုာ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢကိၣ်ဖိအဂီၢ်, မိၢ်ပၢ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိအတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၢ်လၢပုၤဖိသ့ၣ်ဒီးပုၤသးလၢအအိၣ်ဖဲ အဝဲသ့ၣ် အတၢ် ကွၢ်ထွဲအပူၤဃုာ်ဒီး-
- [ပုၤမၤလိတၢ်ဖိတဖၣ်အ \(Raising Learners Podcast Series\)](#): ဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်/တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဖဲန့ၢ်ခိၣ်မိၢ်ပၢ်/ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိဖဲတၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အဖိခိၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ကတီၢ်န့ၢ်ဖိအတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢအ့ထၢၣ်န့ၢ်အဖိခိၣ်
- [န့ၢ်ပၢ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ် တၢ်မၤသးနီၢ်နီၢ် \(Orygen\)](#)
- [မၤလိန့ၢ်ပၢ်တၢ်ဃုာ်လီၤဘျါဘၣ်တၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မံၤဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲကတီၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ် \(headspace\)](#)
- [မၤန့ၢ်သးသမူ \(လၢတၢ်ပၢ်ဃုာ်န့ၢ် headspace တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်\) \(headspace\)](#)
- [ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၢ်ပုၤသးစၢ်ဖဲန့ၢ်သဘျုးအဆၢကတီၢ် \(headspace\)](#)

