



# လက်ကိုင်ဖိတ်ဖတ်အင်္ဂါ

## တစ်ဆိုင်ထွဲမေးစာတစ်အိပ်ဆူအိပ်ချဲ့ဖဲနံ့သဘျဒီတကတီၢ်ညါအဆာကတီၢ်

မ့ၢ်တၢ်မၤသးအနံ့ဖးဒိၣ်တနံ့ဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤဟ့ၣ်လီၤဝဲဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်ဆဲးမၤဝဲဒၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနီၢ်သးတၢ်အိပ်ဆူအိပ်ချဲ့ဒီးတၢ်အိပ်မ့ၢ်အိပ်ပၤဖဲနံ့သဘျဒီတကတီၢ်ဒီးတၢ်ဖဲးစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်လၢတၢ်တုၤထီၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအသးန့ၣ်လီၤ.

**သမံထံကွၢ်တၢ်လၢအတလီၤတံၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်ဒီးကတီၢ်ကတီၢ်သးလၢတၢ်ဆိတလဲအင်္ဂါ.**

နကထံၣ်ဘၣ်လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်လၢတၢ်ပွဲၤလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနီၢ်သးတၢ်အိပ်ဆူအိပ်ချဲ့အင်္ဂါဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်တနီၤနီၤလၢနကလိာ် ဘၣ်တၢ်ဆိုင်ထွဲမၤစၢၤတနီၤနီၤ.

တၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢအဆိုင်ထွဲမၤစၢၤနီၢ်သးတၢ်အိပ်ဆူအိပ်ချဲ့ လၢအဂ့ၤတပၤဖဲလၢကိၣ်နံ့သဘျဒီတကတီၢ်ညါအပူၤ

- တၢ်ဂဲၤနီၢ်ဒိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမၤစၢၤထီၣ်ဝဲဒၣ်သးတၢ်ပလၢဒီးနီၢ်သးတၢ်အိပ်ဆူအိပ်ချဲ့
  - မၤလၢတၢ်သးဖံ့.
- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါန့ၣ်န့ၣ်လၢတၢ်အိပ်တၢ်အီၤလၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ
  - ကမၤဂ့ၤထီၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်သးတၢ်ပလၢဘၣ်
- ဟံတၢ်မံတၢ်ဂဲၤလၢအမ့ၢ်တၢ်ရဲဒိၣ်လၢအဆိုင်ထွဲမၤစၢၤဝဲဒၣ်န့ၣ်သးဒီးန့ၣ်သးတၢ်ပလၢအတၢ်အိပ်မ့ၢ်အိပ်ပၤအင်္ဂါ
- ယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်အိပ်ဘုးဒီးမၤဒီးတၢ်မၤကျဲခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်
- ရ့ၣ်လိာ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါဒီးဟံးန့ၣ်တၢ်ဆာကတီၢ်ဒီးနတံၤသကိးဒီးပုၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးနတဖၣ်
- ဟံးန့ၣ်တၢ်ဆာကတီၢ်ဒီးတၢ်လၢအမ့ၢ်ဘၣ်နတဖၣ်
- ကျဲးစးကတီၢ်တၢ်လၢအမ့ၢ်ဒီးအဂ့ၤ - သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢနတမ့ၢ်ပုၤထဲတဂၤဇီၤ
- ယုမၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဖဲနီၣ်ဖဲန့ၣ်လိာ်ဘၣ်အခါ.<sup>1</sup>

ပလၢဘၣ်ဒ်န့ၣ်သး—

တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတၢ်သးစၢၤဆါဒီးတၢ်ဟူးတၢ်

ဂဲၤလၢကိၣ်ဖိတ်ဖတ်အင်္ဂါ.

သးလၢပွဲၤဒီးတၢ်မံၢ်မ့ၢ်နါဆာဟ့ၣ်နတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အဂ့ၤလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနီၢ်ကစၢ်အင်္ဂါ, တၢ်နၢ်ပၢဒီးတၢ်ပၢဆုာ ရဲၣ်ကျဲၤလီၤနတၢ်သးပလၢ, အိပ်ဒီးတၢ်သးစၢၤဆါ, သုသးကညီၤလီၤ နီၢ်ကစၢ်သး,



**တပ်ပန်တဖန်လၢနၤ မ့တမ့ၢ်  
န့တံၤသးကိးကလိၣ်ဘၣ်ဝဲလၢ  
တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤနီၢ်သးတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်**

ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဒီးဃုထံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤစဲၣ်နီၢ်လၢတၢ်ဆိၣ်တလဲမၤ  
အသးဖဲအပူၤကွံာ်ခံၣ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် အါန့ၣ်အဆၢကတီၢ်ဒ်အမ့ၢ်—

- တအိၣ်ဒီးတၢ်သးစဲ မ့တမ့ၢ်  
တသးစဲန့ၣ်လီၤပုၣ်ဃုာ်သကိးဖဲတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ  
လၢအမ့ၢ်ဘၣ်အိၣ်ဒ်ညီၣ်န့ၣ်အသး
- တူၢ်ဘၣ် “တမ့ၢ်တလၢ”, သးတၢ်ဆိၣ်သနး မ့တမ့ၢ် ကိၢ်တၢ်ဂီၤ

တၢ်တမ့ၢ် ဒ်ညီၣ်န့ၣ်အသး

- တၢ်လၢအမၤညီၣ်န့ၣ်သးတဖၣ်ကီၢ်ခဲနးထီၣ်
- သ့ၣ်အန့ၣ်သးအ့ၣ်ညီ မ့တမ့ၢ် သးဒိၣ်ထီၣ်ညီ
- မၤတၢ်လၢအလီၤပျံၤလီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်စူးကါသံးဧၤကံၤဧၤ  
မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်မူၤဘျိး
- တကန့ၣ်ဃုာ်တၢ် မ့တမ့ၢ် တူၢ်ဘၣ်လၢအသ့ၣ်ဃာသးဃာ
- အိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢတၢ်သးစၢၤဆၢဒီးတၢ်ထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤသး
- အိၣ်ဒီးတၢ်ဆိမိၣ်ဆိမးလၢအတဂ့ၤတကပၤအါမး
- တၢ်မံတၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဆိတလဲသး.<sup>2,3</sup>

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

2 headspace ‘ခိၣ်န့ၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးန့ၣ်’ လံာ်တယၢ် <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mapdf.pdf>

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



### ဆိပ်ထွဲမၤစၢၤနတံၤသကိးတဖန်

နဒီးနတံၤသကိးတဖန်ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးသးတဂၢၤစုာ်စုာ်လၢ

တၢ်ဆိပ်ထွဲမၤစၢၤအဂီၢ်တချုးဖဲဃုထံၣ်ပှၤနီၢ်ဒိၣ်တၢ်မၤစၢၤမ့တမ့ၢ် ပှၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤတၢ်ဖိအအိၣ်န့ၣ်လီၤ

နဒီးနတံၤသကိးမၤစၢၤ လိာ်သးတဂၢၤစုာ်စုာ်သ့ဒီဖျါ—

- ဆဲးကျိး 000 ဖဲနသကိးမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤမ့တမ့ၢ် အိၣ်ဖဲတၢ်မၤဆါလီၤအနီၢ်ကစၢ်သးအခါ မ့တမ့ၢ် အဂၤတဖန်
- ဆဲးကျိးဒီးတံၤသကိးအဂၤ, ဟ့ၣ်အီၤတၢ်ဆိပ်ထွဲမၤစၢၤ ဒီးဒုးသ့ၣ်ညါအီၤလၢနကိာ်တၢ်လၢအဂီၢ်
- ဒုးသ့ၣ်ညါနတံၤသကိးလၢနအဲၣ်ဒီးတဲဘၣ်ပှၤနီၢ်ဒိၣ်လၢနန့ၣ် န့ၢ်အီၤသ့ဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်ဘၣ်ယိာ်ဘၣ်ဘီအဂ့ၢ်

အိၣ်ဒီးတၢ်တဲသကိးအကလုာ်တဖန်အံၤကမ့ၢ်တၢ်လၢအဂီၢ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဆိပ်ထွဲမၤစၢၤတံၤသကိးအကျိၤအ ကျဲတဖန်အိၣ်ဖျါဝဲဖဲ headspace ပှၤယဲၤသန့အပူၤ—

ကျိၤကျဲၤလၢ

တၢ်မၤစၢၤတံၤသကိးဖဲအကွၢ်ဆါၣ်မံၢ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအဆၢကတီၢ်

### တၢ်ဆိပ်ထွဲမၤစၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

- **YourLocalGP** ဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤအါထီၣ်တၢ်ဆိပ်ထွဲမၤ စၢၤသ့ဝဲ
- **headspace တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး**- Victorian ပဒိၣ်တီၤထီ ကိုဖိ, ဃုာ်ဒီးပှၤလၢအဖျါထီၣ်ကိုဝံၤအလီၢ်ခံ, န့ၢ်လီၤမၤန့ၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအတၢ်မၤစၢၤဖဲ headspace အအိၣ်သ့ဝဲန့ၣ် လီၤ. ဖဲနံၤသဘျ့အကတီၢ်အံၤ, နမၤစၢၤလီၤနီၢ်ကစၢ်သးလၢ တၢ်ကိးဝဲဒၣ်န **လိာ်ကဝီၤ 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 ဖဲနမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤ



### တၢ်ဒိသဒၢတၢ်မၤဆါလီၤနီၢ်ကစၢ်သးဒီးတၢ်မၤသံလီၤသးအတၢ်မၤစၢၤ

- [တၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနီၢ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်တီၢ်ကျဲၤ](#) (ReachOut)
- [တၢ်မၤန့ၢ်လၢန့ၢ်ဒီးသ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးတၢ်မၤဆါလီၤနီၢ်ကစၢ်သးအဂီၢ်](#) (headspace)
- [တၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢတၢ်မၤစၢၤဝဲဒၣ်ပုၤတၢ်ဂၤဖဲအဲၣ်ဒီးမၤသံလီၤသးအခါ](#) (SANE Australia)

### ဟံၣ်ဖိဃီတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတဖၣ်

- **Safe Steps:** 1800015 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)
- [ဟံၣ်ဖိဃီတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ](#)

### Eastern Victoria မ့ၣ်အူအိၣ်တပီၢ် — ပွဲၤထီၣ်တနံၣ်

ပဘူးထီၣ်စ့ၢ်ကီးလၢမ့ၣ်အူအိၣ်တပီၢ်ဖဲ Eastern

Victoria ဖဲ 2019-2020

တၢ်ကိၢ်ခါအဆၢကတီၢ်ပွဲၤထီၣ်တနံၣ်န့ၣ်လီၤ. နံၣ်ဆၢက့ၤအလီၢ်အံၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမၤကနိးပသ့ၣ်ပသး မ့တမ့ၢ်ပသ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤလၢ

တၢ်ကမၤအသးတမံၤဃီဒ်ပလဲၤခီဖျိတုၢ်လံဖဲတၢ်မၤသးအခါန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်သ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်-

- **Emerging Minds:** [တၢ်ကဲထီၣ်သးလၢ ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်တၢ်ပျံၤတၢ်ဖုး- တၢ်ဆၢက့ၤတဘျီအလီၢ်ဒီး တၢ်ထီၣ်ဟူးထီၣ်ဝဲၤအဂၢၢ်တဖၣ်](#)
- **Trauma and Grief Network:** [တၢ်န့ၢ်ပၤဒီးတၢ်ပၤဆၢန့ၣ်ကျဲၤတၢ်ဆၢက့ၤတနံၣ်တဘျီအတၢ်ခီဆၢတဖၣ်](#)

### တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

- [သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အ Toolkit](#)
- [န့ၢ်ပၤသး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် တၢ်မၤသးနီၢ်နီၢ် \(Orygen\)](#)
- [မၤလိန့ၢ်ပၤတၢ်ဃုၣ်လီၤဘျီဘၣ်တၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မံၢ်ဒီး တၢ်ကီတၢ်ခဲကတီၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီ](#) (headspace)
- [မၤန့ၢ်သးသမူ \(လၢတၢ်ပၤဃာ်န့ၣ် headspace တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်\)](#) (headspace)