

တၢ်ကွၢ်ထွီၤနသးတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ် ဆိးပၤတက့ၢ်



တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢတၢ်ဆိၣ်ထွီၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤ

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE

An Australian Government Initiative

လၢလီၤကဝီတၢ်မၤစၢၤအမံၤလၢအသီအီၣ် ကွၢ်ဖဲ
nwmpnh.org.au/mymentalhealth

မ့တမ့ၢ် ကိးလီၤတဲစိဆူ HeadtoHelp **1800 595 212**
လၢကယုန့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွီၤစၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အ
ကျဲအဂ့ၤကတၢ်လၢန့ၢ်တက့ၢ်

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိး ပၤ မ့ၢ်တၢ်မၤန့ၤလဲၣ်

န့ၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤန့ၣ်
ဒုးဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးန့ၣ်တၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်
တူၢ်ဘၣ်ဒီးသကံာ်ပဝးလၢတနံၤဒီးတ
နံၤတၢ်အိၣ်မုၢ်ပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ• မ့ၢ်တၢ်
ဒိဘၣ်မၤဟူးစ့ၢ်ကိးန့ၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်
လၢကကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဘၣ်ဒီးတၢ်သး
ဘၣ်ဆိၣ်သနံး တၢ်မၤန့ၤတၢ်ကီတၢ်ခဲ
သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လိာ်
ဒီးပူၤဖျဲးကံၤလၢတၢ်အိၣ်မုၢ်အတၢ်တၢ်
မၤတံာ်တၢ်ဒီးတၢ်နးတၢ်န့ၣ်လီၤ•

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့ၢ်
တၢ်လၢအကါဒိၣ်လၢတၢ်အိၣ်
မုၢ်ပူၤကိးပတီၢ်ဒဲး စးထီၣ်
လၢဖိသ့ၣ်ပတီၢ်ဒီးလိာ်ဘၣ်ထီၣ်ပတီၢ်
တုၤလၢဒိၣ်တုၢ်ခိၣ်ဖျဲးပတီၢ်န့ၣ်လီၤ•



မ့ၢ်န့ၣ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်ဘၣ်ဃးန့ၣ်သးတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤတဂၤလၢလၢ
န့ၣ်အဲၣ်အသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်ဧါ•

န့ၣ်တူၢ်ဘၣ်လၢဖျါတမ့ၢ်န့ၣ်ကစၢ်အသးဘၣ်
မ့ၢ်တမ့ၢ် တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်တမံၤတဘၣ်လိာ်ဘၣ်
စးန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤတဂ့ၤဒဲအကၤဒြးအဘၣ်
အသိးဘၣ်န့ၣ်လီၤ• မ့ၢ်တၢ်ညီၣ်န့ၣ်မၤသးအါန့ၣ်လၢန့ၣ်ဆိ
ကမိၣ်အါန့ၣ်လီၤ• ပုၤအိၣ်ဆိးလၢကီၢ် Australia
ဘူးလၢတတံာ်ဃာ်ဃာ်န့ၣ် တူၢ်ဘၣ်သးတၢ်တမ့ၢ်
တလၢတမံၤမၤလၢအတၢ်အိၣ်မုၢ်ကတီၢ်ပူၤဒီးမၤဘၣ်ဒိပုၤ
တဂၤလၢလိာ်ဒီးလၢသးန့ၣ်တပတီၢ်လိာ်လိာ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ•



... I'VE HAD THESE FEELINGS FOR WEEKS...

ယတူၢ်ဘၣ်တၢ်အံၤအါန့ၣ်

... BUT I CAN MANAGE.

ဘၣ်ဆၢၣ်ယမၤဘျီ
အါတဘၣ်ဘၣ်

တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢနသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤတမုၢ်ဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးအယိ

- ပျံတၢ် ဘၣ်ယိၣ်တၢ် ပျံနီၤစိတၢ် မ့တမ့ၢ် သူၣ်ပိာ်သးဝး ပျံတနီၤနီၤ အိၣ်ဒီးနီၤခိတၢ်ဆါက့ၢ်ပနီၣ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် ကပၤထီၣ် သးစံၣ်ချ့ဒီးကသါယံး ဖဲတၢ်အိၣ်ယိယိပတီၢ်န့ၣ်လီၤ
- သူၣ်အုးသးအုး ကံၢ်ဘါတအိၣ်ဒီးသးလီၤဘျီ
- သူၣ်တံၣ်ဗျာၣ်ဒီးတၢ်လၢမၤညိၣ်န့ၢ်အါတဖၣ်
- တၢ်မုၢ်လၢတအိၣ် ဆိၣ်ကအိၣ်တၢ်လၢတမုၢ်ဘၣ် ဃးတၢ်ခါဆူၣ်ညါ ခိးလၢကဟ့ၣ်ဃၢ်တၢ်
- သူၣ်အုးသးအုး မ့တမ့ၢ် သူၣ်ဒိၣ်သးဖျိးဒိၣ်မး ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ် ကကိးဃါဘၣ်ပျံတဂၤဂၤ
- တအဲၣ်ဒီးအိၣ်ဘူးဒီးပျံဂၤ ဒီးထုးဖးယံၤကံၣ်သး လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂံၤတဖၣ်ဒီးကရူၢ်တဖၣ်
- တၢ်သယုၢ်သညိ
- မ့ဆူၣ် မ့တမ့ၢ် မံ တန့ၢ်
- အိၣ်တၢ်အါ မ့တမ့ၢ် အိၣ်တၢ်တန့ၢ်
- အိၣ်သး မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်မူၤဘျီအါအါကလဲၣ်ဒ်သိ ကလဲၤခါဖျိဘၣ်တၢ်အဂီၢ်

တၢ်အိၣ်မုၢ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးအထီၣ်ဒီး
လၢကိးဆၢကတီၢ်ဒီးပဝဲခဲလဲၤ
ခီဖျိဘၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢကရဲၣ်
ကျဲၤဘၣ်အီၤကီၢ်ခဲဒီးမၤဘၣ်ဒိတၢ်
သကဲၣ်ပဝးဝ့ ဘၣ်ဆၣ်တၢ်သ့ၣ်
တဖၣ်အံၤမ့ၢ်မၤဒီးအသးန့ၣ်
အကါဒိၣ်လၢကဘၣ်ယု
တၢ်မၤစၢၤလၢအဆိ
အချ့တသ့ဖဲအသ့န့ၣ်လီၤ။



အါစုအါဘျီန့ၣ် တၢ်အ
ခိၣ်ထံးပတီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်
လၢအကီၢ်ခဲဒိၣ်ကတၢ်
ဘၣ်ဆၣ်အကါဒိၣ်
လၢကဘၣ်ဒီးန့ၣ်တၢ်
မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ။



ပျတနီနီတူဝ်ဘဉ်တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢအနးနးကလဲၣ်န့ၣ်လီၤ။

- မၤသျှုမၤသးလၢကျဲတဘဉ်လိာ်ဘဉ်စး မ့တမ့ၢ် လၢတညီန့ၢ်မၤအသး
- ထံၣ် မ့တမ့ၢ် နၢ်ဟူ နၢ်စိတၢ်
- မၤဆါလီၤကွၢ်နီၣ်ကစၢ် မ့တမ့ၢ် ဆိကမိၣ်လၢကမၤသံလီၤသး
- ဆိကမိၣ်လၢကမၤဘဉ်ဒိဆါဘဉ်ပုၤဂၤ

နၢ် မ့တမ့ၢ် ပျတဂၤလၢနအဲၣ် တူၢ်ဘဉ်တၢ်ဆါ ကွၢ်ပနီၣ်အနးနးကလဲၣ်တဖၣ်အံၤတမံၤလၢလၢန့ၣ် နကၤဂြးယုတၢ်မၤလၢအဆိအချ့န့ၣ်လီၤ။

တၢ်ကစီၣ်အဂ့ၢ်တခါမ့ၢ်ဝဲ အိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢနၢ် မ့တမ့ၢ် ပျလၢနအဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤကယုထံၣ်စၢၤဘဉ်နၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အဂ့ၢ်ဂၤတဖၣ်ဘဉ်သးလၢကမၤန့ၣ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤလၢနလိာ်ဘဉ်အံၤဒဲလဲၣ် ဒီးဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ။

လီၤကဝီၤတၢ်မၤစၢၤဒီး ပျယဲၤတၢ်ဆိၣ်ထွၢ်စၢၤ

နယုထံၣ်ဘဉ်လီၤကဝီၤတၢ်မၤစၢၤကရၢတဖၣ် ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွၢ်စၢၤအပတီၢ်တဖၣ်လၢပျယဲၤဖီခိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ။ NWMPHN ပျယဲၤသန့ မ့ၢ်တၢ်လီၤအဂ့ၢ်လၢကစးထီၣ်လၢ တၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါဘဉ်တၢ်မၤစၢၤလၢအကၤဂြးအဘဉ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်ဟ့ၣ်ဖျိဘဉ်တၢ်မၤစၢၤကရၢတဖၣ်တပူၤယီၤလၢအကရၢၣ်ဒ်သီးတၢ်ယုဘဉ်လၢနလိာ်ဘဉ်အီၤတခါကညီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ ပုၤန့ၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤကရၢတဖၣ်လၢပျကးဂၤဒဲးအဂီၢ်- ဟံၣ်ဖိယိဖိ ပျသျှုဘိၣ်သစၢ်ပိာ်ခွါ LGBTIQ ပျတဝါ ပျထူလဲၤအဘီၣ်ရဲက့ၢ်န့ၣ်ဖိ ဒီးထံဖိကစၢ်ကီၢ်ပျအိၣ်ကီး ပျတဖၣ်လၢလျၢလၢထူသန့အါမၤအါကလုာ် ပျဘဉ်ကီၢ်ဘဉ်ခဲတဖၣ်ဒီးပျယုလီၤအိၣ်ကဒုဒီး ပျကွၢ်ထွၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ။

ကွၢ်ဖဲ nwmphn.org.au/mymentalhealth တက့ၢ်။

North Western Melbourne Primary Health Network (မုၢ်ထီၣ်ကလံၤစိးမဲဘၢၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးဆျုၣ်ချ့ကရၢမၤသကးတၢ်) ဟ့ၣ်စုဆိၣ်ထွၢ်စၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆျုၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤလၢတလၢာ်ဘူးလဲၤပျတဝါဖိတဖၣ်လၢလိာ်ဘဉ်ဝဲအိၣ်ကတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

i လၢကကွၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဘဉ်သးတၢ်မၤစၢၤ

အကလုာ်လၢအိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် (အါတက့ၢ် ပုၤန့ၣ်ဒီး တၢ်ကွၢ်ကတၢ်) န့ၣ် ဝဲသးစူၤကွၢ် ဘဉ်ဖဲ

nwmphn.org.au/system-of-care တက့ၢ်။

နုတူၼ်ဘၣ်တၢ်ဒ်လဲၣ်

ယအိၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်တူၼ်ဘၣ်
မ့တမ့ၢ်
တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤတဖၣ်အံၤ
လၢအံၤဗွဲဖၣ် ဘၣ်ဆၣ်ယကွၢ်ထွဲၣ်
ကျဲၤဘၣ်ဒီးယတၢ်အိၣ်မူလၢတ
န့ၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ



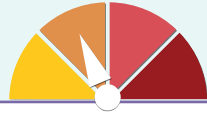
မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ
လၢဘၣ်လိာ်ဖိးမံဒီး
န့ၢ်တက့ၢ်

တၢ်မၤစၢၤလီၤသး

ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်မံအဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ် အိၣ်
တၢ်လၢဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဒီးဂဲၤနီၢ်ခိ
တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်တက့ၢ် တၢ်သ့ၣ်
ညါလၢတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ခဲလၢာ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤလၢန
တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

မၤန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကမၤဘၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတ
ဖၣ်လၢနမၤအီၤမုၢ် မ့တမ့ၢ် လၢအမၤမုၢ်န့ၣ်သး ဒ်အမ့ၢ်
တၢ်ဖးလံာ် တၢ်ဒိကန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢ မ့တမ့ၢ်
မၤတၢ်တမံမံလၢဆိကမိၣ်သ့ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤတ
က့ၢ်

ရုလိာ်သးဒီးတံၤသကိးတဖၣ်
ဟံၣ်ဖိယီဖိဒီးပုၤတဝါန့ၣ် စိာ်ကဖိထီၣ်စၢၤသးသ့စ့ၢ်
ကိးန့ၣ်လီၤ ကွၢ်ဆိကမိၣ်လၢကဟ့ၣ်လီၤသးမၤက
လီၤတၢ်ဖဲန့ၣ်ချ့မ့ၢ်ဒးတဘျီဘျီတက့ၢ်



ကတိသကိးတၢ်ဒီး ပုတဂၢၤလၢနန့ၢ်အိၤ

တၢ်စးထီၣ်လၢအဂ့ၢ်တၢ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်တဲဖျါ တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးပုတဂၢၤလၢနန့ၢ်အိၤ ဘၣ်ဃးန့ၢ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဒီတူၢ်ဖၣ်- တံၤသကိး ဟံၣ်ဖိဃီဖိ သရၣ်သမါ မ့တမ့ၢ် ပုမၤသကိးတၢ်န့ၣ်လီၤ

ပုၤယဲၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲၤစၢၤ

အိၣ်ဒီးပုၤယဲၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲၤစၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့ကရၢတဖၣ်အရံၣ် လၢနစူးကဘၣ်အိၤသ့ - ဖဲအကၢၤလၢနဂီၢ် - လၢနနီၢ်ကစၢ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်ဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ- တၢ်ဃုတၢ်တဖၣ်ပုၤယဲၤဒီး လီၤတဲစိကျိၤကျဲၤ ပုၤယဲၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအတၢ်အိၣ်ယၤတဖၣ်ဒီးတၢ် တိၣ်ကျဲၤတဖၣ်လၢနန့ၢ်လီၤသ့န့ၣ်လီၤ

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး

န့တၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးပုၤဟ့ၣ် ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်ဖိးသဲစးတဂၤသ့န့ၣ် လီၤ- အဝဲသ့ၣ်ဖိးတၢ်မၤတၢ်ခိဖျါလီၤတဲစိ လၢပုၤယဲၤတၢ်ဆိးကျါဆိးကျါး လၢနလီၢ်ကဝီၤပုၤ တဝၢဆူၣ်ချ့မၤစၢၤကရၢ မ့တမ့ၢ် ကရၢလီၤဆီအတၢ် ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးန့ၣ်လီၤ

တံၤသကိးတရဲၣ်ဃီအတၢ်ဆိၣ်ထွဲၤစၢၤ

မ့ၢ်တၢ်ကဲဘျးစ့ၢ်ကိးလၢ ကတၢ်ပိၣ်သကိးဘၣ်တၢ် ဒီးပုၤဂၤတဖၣ်လၢ တူၢ်ဘၣ် သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤအဂ့ၢ်တဖၣ်တမံၤဃီန့ၣ်လီၤ- အိၣ်ဒီးတၢ်ကူၣ်လိၣ်သကိးဒီးကရၢၤတဖၣ်လၢပုၤ ယဲၤဖိခိၣ်အါဖုအါတီၤန့ၣ်လီၤ- တၢ်ထံၣ်သ့ၣ်ညါအါ ထီၣ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ သ့ခိဖျါ တၢ်ကွၢ်ဘၣ်အိၤဖဲ nwmpn.org.au/mymentalhealthန့ၣ်လီၤ

မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤသ့ဖဲလဲၣ်

GP

န့ GP (general practitioner - ဂ်ဂီၣ်ထံးကသံၣ်သရၣ်) မ့ၢ်တၢ်လီၢ်အဂ့ၢ်တခါလၢက စးထီၣ်ဘၣ်အိၤန့ၣ်လီၤ- အဝဲသ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲၤစၢၤဘၣ်န့ၢ် လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲၤသးအဂ့ၢ် ဃုမၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲၤ စၢၤအဂ့ၢ်ဒီးဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးသ့န့ၣ်လီၤ- မၤနီၣ်ပံၤဆိတၢ်သ့ၣ်ဆၢကတီၢ်ယံၢ်ထၢဒ်သးဒ်သးန့ ကတၢ်ပိၣ်သကိးဘၣ်န့တၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိၢ် သးဂီၢ်အဂ့ၢ်ဂ့ၤအဂီၢ်တက့ၢ်

CAREinMIND™ တၢ်ဆိၣ်ထွဲၤစၢၤတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိး ပၤ

ဟ့ၣ်ဝဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢလီၤတဲစိဒီးလၢပုၤ ယဲၤ 24/7 တလၢဒီးဘျးလဲ လၢပုၤအိၣ်ဆိးတၢ် ဖိးတၢ်မၤတၢ် မ့တမ့ၢ် မၤလီၤမၤဒီးတၢ် လၢ Melbourne ကလၢဖိး လီၢ်ခၢၣ်သးဒီးမ့ၢ်န့ၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ် ဃၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ- ကိးလီၤတဲစိဖဲ 1300 096 269 တက့ၢ်- ကွၢ်ဘၣ်ဖဲ careinmind.com.auတက့ၢ်

HeadtoHelp

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကသံၣ်သရၣ်ဖိးသဲစးတ ဂၤ ကစံးဆၢန့ၣ်လီၤတဲစိဒီးယုန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ် ဆိၣ်ထွဲၤစၢၤအကၢၤလၢနဂီၢ်အဂ့ၢ်တၢ်မ့ၢ်န့ၣ် လီၤ- ကိးလီၤတဲစိဖဲ 1800 595 212 မ့တမ့ၢ် ကွၢ်ဖဲ headtohelp.org.auတက့ၢ်

Head to Health

Head to Health ပုၤယဲၤသ့န့ၣ်ပုၤဖျါထီၣ်ဝဲတၢ် အိၣ်ယၤအလီၢ်တက့ၢ်မ့ၢ်ဂီၢ်ပၤန့ၣ်လီၤ- ကွၢ်ဘၣ်ဖဲ headtohealth.gov.auတက့ၢ်

Health Directories (တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လံာ် န့ၣ်တဖၣ်)

န့ယုထံၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးပုၤတဝၢဆူၣ်ချ့ မၤစၢၤလၢအိၣ်ဘျးဒီးန့ၢ်သ့ခိဖျါတၢ်န့ၣ်လီၤကွၢ်ဘၣ် အိၤဖဲ healthdirect.gov.auန့ၣ်လီၤ

တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်

န့မ့ၢ်ဒီးလဲသးမၤတၢ်န့ၢ် န့န့ၣ်လီၤဘၣ်ဆူ Employee Assistance Program (တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤပုၤမၤတၢ်ဖိ အတၢ်တိကျဲၤ)လၢနတၢ်ဖိးတၢ်မၤလီၢ်သ့ - တၢ်ပိၣ် အဂ့ၢ်ဒီးန့တၢ်မၤကစၢ်ဒီးယုသ့ၣ်ညါအဂ့ၢ်တက့ၢ်

နတ်တူဘတ်တင်ဒလဲနဲ

ယတင်တူဘတ်ဒီးတင်ဆါကွပ်
နီတဖန်နးဒိတိုဒီးမဘတ်ဒိ
ယတင်အိန်မူလာတနံဂီဝ်စုန်စုန်
န့နဲလီၤ. ယမတနံဒီးတနံပ
တီၤမုၢ်တင်ဟူးတင်ဂဲၤတဖန်တဲဗျ
ဘတ် တလဲထီၣ်ဘတ်တင်ဖဲတင်မၤ
မ့တမ့ၢ် တလဲထီၣ်ဘတ်ကိမ့တမ့ၢ်
သးတအိန်လၢကမၤတင်လၢညီန့ၢ်ဒုး
သ့ၣ်စူးညီယၤနီတမံဘတ်လီၤ.



မၤန့ၢ်ဘတ်တင်မၤ
စၢၤလၢဘတ်လိာ်ဖိး
မံဒီးနၤတက့ၢ်.

GP

န GP-ဂံၢ်ခိၣ်ထံးကသံၣ်သရၣ် ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီး
ဆိၣ်ထွဲစၢၤနၤသ့န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တင်
ကူၣ်တၢ်သးတင်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ရိၣ်တၢ်ကျဲၤ
လၢနဂီၢ်သ့ဒီးမၤစၢၤနၤလၢကသံၣ်ကသီဂ့ၢ်ဝီ မ့တမ့ၢ်
ဆ့ၣ်ခိၣ်န့ၢ်သးတင်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကသံၣ်သရၣ်
သ့န့ၣ်လီၤ.

မၤနီၣ်ပာ်ဆိတၢ်သ့ၣ်ဆါကတီၢ်ယံာ်ထၢဒ်သိးဒ်သိးန
ကတၢ်ပိၣ်သကိးဘတ်န့တၢ်တူဘတ်ဒီးတင်သ့ၣ်ကိာ်
သးဂီၤအဂ့ၢ်ဂ့ၤဂ့ၤအဂီၢ်တက့ၢ်.



တါဆျာ်ခါတါလါတါဟ့ဂ်ကုာ်ဟ့ဂ်ဖးအဂီၢ်

န GP-ဂ်ခိာ်ထံးကသံသရ် ဆျာ်ခါဆျာ်သးတါ အိာ်ဆျာ်အိာ်ချ့ကသံသရ် လါတလါာ်ဘူးလဲ မ့တမ့ၢ် အပူၤစ့ၤသ့တဘျီ ဒ်အမ့ၢ် သးဂ့ဝီကသံသရ် မ့တမ့ၢ် ပျါဂ့ဝီပျါမေတါဖိ ဘာ်ထွဲးတါအိာ်ဆျာ်အိာ်ချ့ သ့န့ၢ်လီၤ

ကသံသရ်ယါဘျါသးတါဆိကမိာ်တါဆါ

ဘာ်သ့ၣ်သ့ၣ် န GP-ဂ်ခိာ်ထံးကသံသရ် ကဆျာ်ခါလါကထံာ်လိာ်သးဒီး ကသံသရ်ယါဘျါသးတါဆိကမိာ်တါဆါ လါ အမ့ၢ်ကသံသရ်လီၤဆိတဂါဘာ်ဖးသးတါအိာ် ဆျာ်အိာ်ချ့ဂ့ဝီ ဒီးမါသကိးတါဒီးန့ၢ်ဒ်သိးကဒုး အိာ်ထီာ်တါရ်တါကျဲၤတခါလါတါယါဘျါကွဲာ်တါ ဆါအဂီၢ်သ့စ့ၢ်ကိးန့ၢ်လီၤ

တါမါစါလီၤဆိ

နမ့ၢ်အဲာ်ဒီးထံာ်လိာ်သးဒီး ကသံသရ်ယါဘျါသးတါဆိကမိာ်တါဆါ မ့တမ့ၢ် သးတါအိာ်ဆျာ်အိာ်ချ့ကသံသရ်တ ဂါလါတါလီၤလီၤဆိဆိန့ၢ် အလီၢ်တါအိာ်လါ တါဘာ်ဆျာ်ခါန့ၢ်လါ GP ဘာ်န့ၢ်လီၤ ဒ်လဲာ်ဂ့ၤ နမ့ၢ်ထံာ်တါလိာ်သးဒီးန GP န့ၢ် နကအိာ်ဒီးဆွာ် လါတါကူစါယါဘျါသးတါအိာ်ဆျာ်အိာ်ချ့အတါ ရ်တါကျဲၤ လါရ်တါကျဲၤဟ့ဂ်ဝဲဒ် Medicare စ့ဆိာ် ထွဲာ်တါဒီးကွဲာ်သးအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ



မါန့ၢ်ဘာ်တါမါစါသ့ဖဲလဲာ်

HeadtoHelp

သးတါအိာ်ဆျာ်အိာ်ချ့ကသံသရ်ဖိးသဲးစးတဂါ ကစံးဆါန့ၢ်လီၢ်တါစိဒီး ယုန့ၢ်န့ၢ်တါမါစါဒီးတါဆိာ်ထွဲ မါစါလါအကါးလါန့ၢ်ဂီၢ်အဂ့ၢ်ကတါန့ၢ်လီၤ

တါအံးကသမ့ၢ်ဝဲတါမါစါလါအိာ်ဝဲတမံၤ မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်ကါးမ့ၢ်ဘာ် လါလီၢ်ကဝီၤ HeadtoHelp တါမါစါလီၢ်တါတါ

ကိးလီၢ်တံး 1800 595 212 မ့တမ့ၢ် ကွဲာ်ဖဲ **HeadtoHelp.org.au** ကွဲာ်

တါအံးတမ့ၢ်တါမါစါလါတန့ၢ်တါစ့ၢ်အဂီၢ်ဘာ်လီၤ

သးတါအိာ်ဆျာ်အိာ်ချ့ကသံသရ်

နယုထံာ်ဘာ်သးတါအိာ်ဆျာ်အိာ်ချ့ကသံသရ် လါန့ၢ်လီၢ်ကဝီၤပူၤသ့ခီဖျါတါ ကွဲာ်ဘာ်တါယုထံာ်စါ healthdirect(တါဒုးန့ၢ်ဆျာ်ချ့မါစါ) ဖဲ **healthdirect.gov.au** န့ၢ်လီၤ

နတူၤဘဉ်တၢ်ဒဲလဲၣ်

ယတၢ်ဆါက့ၢ်ပနီၣ်တ
ဖၣ်နးဒိၣ်မးလီၤ
တၢ်ကီတၢ်ခဲဘဉ်ယၤဒိၣ်မးဒီးယ
လိၣ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤ
လာအဆိအချ့န့ၣ်လီၤ



မၤန့ၢ်ဘဉ်တၢ်မၤ စၢၤလာဘဉ်လိၣ်ဖိး မံဒီးနၤတက့ၢ်

သးတၢ်ရဲလိၣ်မုၢ်လိၣ် တၢ်ဆိၣ်ထွဲစၢၤသန့န့ၣ်

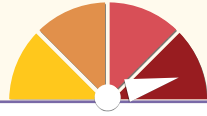
သးတၢ်ရဲလိၣ်မုၢ်လိၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲ
စၢၤ မၤစၢၤပုၤလာတူၢ်ဘဉ်သးတၢ်တမ့ၢ်
တလၢနးနးကလဲၣ်သ့န့ၣ်လီၤ
တၢ်ဆိၣ်ထွဲစၢၤတၢ်ဖံးတၢ်မၤအကျဲ မၤစၢၤပုၤသ့
ခီဖျိတၢ်ပာ်ဖျါလီၤတၢ်သ့ၣ်တ ဖၣ်လၢအမၤဘဉ်ဒိ
သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒ်အမ့ၢ်- ပုၤဖီတၢ်အိၣ်မု
ကျိၣ်စ့ တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးလီၤကျဲ မ့တမ့ၢ် နီၢ်ခိတၢ်
အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကီတၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ န GP ဆုၢ်ခိ
နၤဆူတၢ်မၤစၢၤသန့န့ၣ်အံၤသ့န့ၣ်လီၤ



သးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချသနၢ်ကသံဉ်သရဉ်လီၤဆီ

သးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချသနၢ်ကသံဉ်သရဉ်လီၤဆီတဖဉ် အိဉ်လၢကဆီဉ်ထွဲမၤစၢၤဘဉ်ပှၤလၢအသးတၢ်တမုဉ်တလၢမၤဘဉ်ဒိဆါအီၤနးနးကလဲဉ်အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ။ အဝဲသ့ဉ်သမံထံကွၢ်တၢ်ဒီးကူစါယါဘျါတၢ်လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒီးလၢတၢ်ရဲဉ်ကျဲၤပာ်လီၤအီၤခဲမံၤခဲကပၤလၢတၢ်လၢပှၤတၢ်ပှၤမ့ၢ်ဂ့ၢ် မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်ဆါဟံဉ်န့ဉ်လီၤ။

နမ့ၢ်လိဉ်ဘဉ်လၢအဆီအချန့ဉ် ဆဲးကျါသးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချသနၢ်ကသံဉ်သရဉ်လီၤဆီသနၢ်လီၤလီၤ မ့တမ့ၢ် န GP လၢကမၤစၢၤန့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်။



မၤန့ၢ်ဘဉ်

ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤသ့ဖဲလဲဉ်

သးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချသနၢ်ကသံဉ်သရဉ်လီၤဆီသနၢ်

လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ် အိဉ်လၢ 24 န့ဉ်ရံဉ် 7 သီ - မ့ၢ်ဒီးတုၤမ့ၢ်ဘျီဘျီန့ဉ်လီၤ။ ရဲဉ်ကျဲၤဆဲးကျါန့ၢ်န့ၢ်လီၤတဖဉ်တဘျီဃီဆူသးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချသနၢ်ကသံဉ်သရဉ်လီၤနီၤတဂၤ လၢယုသ့ဉ်ညါဆါတံာ်စၢၤန့ၢ်တၢ်စံးဆါအကါဒိဉ် အကလုာ်ဒီးလၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအဂီၢ်သ့န့ဉ်လီၤ။ တၢ်မၤစၢၤအံၤတလၢဒီးဘူးလဲဘဉ်လီၤ။ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤလီၤတဖဉ်စီနီဉ်ဂံၢ်တဖဉ် ဒီးသန့ၤထီဉ်သးလၢလီၤကဝီၤပဒိဉ်ဟံဉ်ကဝီၤတဖဉ် ဒီးသန့ၤထီဉ်လၢနအိဉ်တၢ်လီၤဖဲလဲဉ်-

- Brimbank, Darebin, Hume, Melbourne, Melton, Mooney Valley, Moreland
ကိးလီတဲစိ - **1300 874 243**
- Hobsons Bay, Maribyrnong and Wyndham
ကိးလီတဲစိ - **1300 657 259**
- Macedon Ranges
ကိးလီတဲစိ - **1300 363 788**
- Yarra
ကိးလီတဲစိ - **1300 558 862**



နမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဘဉ်ယိဉ်လ

ၤသတူၢ်ကလၢ

ဘဉ်ဃးဒီးန့ၢ်ကစၢ် မ့တမ့ၢ် ပှၤတဂၤလၢနအဲဉ်အတၢ်အိဉ်မုဉ်ဆိးပၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ပှၤဖျးန့ဉ်လဲၤဘဉ်ဆူန့ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဝဲကျိၤ အဘူးကတၢ်တက့ၢ်။

န့ၢ် - မ့တမ့ၢ် ပှၤတဂၤလၢ - အတၢ်အိဉ်မ့မ့ၢ်အိဉ်လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်လီၤဘဉ်ယိဉ် အပူၤန့ဉ်ကိးလီတဲစိဆူဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤဖဲ **000**တက့ၢ်။



မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤ စၢၤလၢဘၣ်လိာ်ဖိး မံၤဒီးန့ၢ်တက့ၢ်

လိာ်ကဝီၤတၢ်မၤစၢၤလၢပုၤယဲၤ

န့ၢ်ထံၣ်ဘၣ်လိာ်ကဝီၤတၢ်မၤစၢၤလၢပုၤတဖၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ဝဲစ့ၤစၢၤအပတီၢ်
တဖၣ်လၢပုၤယဲၤဖိးခိၣ်သ့န့ၢ်လီၤ တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်လၢ
အကရူၤဒ်သိးတၢ်ယုထံၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢန့ၢ်တခါကညီၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ

ကွၢ်ဖဲ nwmphn.org.au/mymentalhealthတက့ၢ်

မၤလၢပုၤတဂၤဂၤကမၤစၢၤလၢဘၣ်န့ၢ်တက့ၢ်

HeadtoHelp မ့ၢ်တၢ်လၢပုၤတဂၤဂၤလၢလၢ သးန့ၢ်ကိးပတီၢ်ဒီး လၢ
Victoria ပူၤကိးဂၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကသိၣ်သရၣ်
ဖိးသဲးစးတဂၤ ကစံးဆၢန့ၢ်လီၤတဲစိ ဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးန့ၢ်ကျဲၤန့ၢ်
ဆူၣ်တၢ်ဆိၣ်ဝဲစ့ၤစၢၤအဂ့ၤကတၢ်လၢန့ၢ်လီၤ

ကိးလီၤတဲစိဖဲ **1800 595 212** လၢ HeadtoHelp
အဂီၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ကွၢ်ဖဲ HeadtoHelp.org.auတက့ၢ်

တၢ်ဆၢကတီၢ်- ဂီၤ 8.30 န့ၢ်ရံၣ် - ဟါ 5 န့ၢ်ရံၣ်
မ့ၢ်ဆၣ် - မ့ၢ်ဖိး (တလၢကံၤပဒိၣ်န့ၢ်သဘျာတဖၣ်)

တၢ်အိၣ်ယၢၤအံၤကဲဘျးၤခါ ပပာ်လုၢ်ပာ်ပုၤန့ၢ် တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်န့ၢ်လီၤ

NWMPHN ရဲၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်လီၤပုၤတဝၢဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ
လၢအဘၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးလၢအကဲဘျးန့ၢ်လီၤ

န့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်န့ၢ်ကျဲၤအံၤမၤ
ဂ့ၢ်စၢၤထီၣ်န့ၢ်သ့ဒ်လဲၣ်န့ၢ် ဝံသးစ့ၤဟ့ၣ်ဘၣ်န့ၢ်တၢ်ထံၣ်ခီ
ဖျါပတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်အကိၣ်ဒ်ဖဲ [nwmphn.org.au/
feedback](http://nwmphn.org.au/feedback)တက့ၢ်



An Australian Government Initiative

nwmphn.org.au/mymentalhealth



©NWMPHN November 2020.
ဟံးန့ၢ်ပဲၤစွာ်စိကမီၤလၢာ်လၢာ်ဆ့ဆ့
N 00012 v1
RA882a RaCreate