

တၢ်ကွၢ်ထွီၤနသးတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ဃုဒီးတၢ်အိၣ်မၤ ဆိးပၤတက့ၢ်



တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢတၢ်ဆိၣ်ထွီၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤ

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE

An Australian Government Initiative



လၢလိၢ်ကဝီၤတၢ်မၤစၢၤအမံၤလၢအသီအဂီၢ် ကွၢ်ဖဲ
nwmphn.org.au/mymentalhealth

မ့တမ့ၢ် ကိးလိတဲစိဆူ Head to Health **1800 595 212** လၢကယုန့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွီၤစၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဃု
အကျဲအဂ့ၢ်တၢ်လၢန့ၢ်တက့ၢ်

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိး ပၤ မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

နသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤန့ၣ်
ဒုးဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးနတၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်
တူၢ်ဘၣ်ဒီးသကံာ်ပဝးလၢတနံၤဒီးတ
နံၤတၢ်အိၣ်မုၢ်ပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ မ့ၢ်တၢ်
ဒိဘၣ်မၤဟူးစ့ၢ်ကိးနတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်
လၢကကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဘၣ်ဒီးတၢ်သး
ဘၣ်ဆိၣ်သနံး တၢ်မၤနၤတၢ်ကိတၢ်ခဲ
သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လိာ်
ဒီးပူၤဖျဲးကွၢ်လၢတၢ်အိၣ်မုၢ်အတၢ်တၢ်
မၤတၢ်တၢ်ဒီးတၢ်နးတၢ်န့ၣ်လီၤ

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့ၢ်
တၢ်လၢအကါဒိၣ်လၢတၢ်အိၣ်
မုၢ်ပူၤကိးပတီၢ်ဒဲး စးထီၣ်
လၢဖိသၣ်ပတီၢ်ဒီးလိာ်ဘိထီၣ်ပတီၢ်
တုၤလၢဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ဖျၢတီၢ်န့ၣ်လီၤ



မ့ၢ်နဘၣ်ယိၣ်တၢ်ဘၣ်ဃးနသးတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤလၢ
နအဲၣ်အသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်

နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢတမ့ၢ်နနီၢ်ကစၢ်အသးဘၣ်
မ့တမ့ၢ် တူၢ်ဘၣ်လၢတမ့ၢ်မံၤတဘၣ်လိာ်ဘၣ်
စးန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤတဂ့ၤဒဲးအကၤဒဲးအဘၣ်
အသိးဘၣ်န့ၣ်လီၤ မ့ၢ်တၢ်ညီၣ်န့ၣ်မၤသးအါန့ၣ်လၢနဆိ
ကမိၣ်အါန့ၣ်လီၤ ပုၤအိၣ်ဆိးလၢကီၢ် Australia
ဘူးလၢတတၢ်ဃၣ်ဃၣ်န့ၣ် တူၢ်ဘၣ်သးတၢ်တမုၢ်
တလၢတမံၤလၢအတၢ်အိၣ်မုၢ်ကတီၢ်ပုၤဒီးမၤဘၣ်ဒိပုၤ
တဂၤလၢလိာ်ဒီးလၢသးန့ၣ်တပတီၢ်လၢလိာ်သ့န့ၣ်လီၤ



တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢနသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤတမုၢ်ဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးအသိး

- ပျံတၢ် ဘၣ်ယိၣ်တၢ် ပျံနီၢ်စၢ်တၢ်
မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်ပိာ်သးဝး ပုၤတနီၢ်နီၤ
အိၣ်ဒီးနီၢ်ခိတၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ် ဒဲးအမ့ၢ်
ကပၤထီၣ် သးစံၣ်ချ့ဒီးကသိးသး
ဖဲတၢ်အိၣ်ယိၣ်ပတီၢ်န့ၣ်လီၤ
- သ့ၣ်အုးသးအုး ဂံၢ်ဘၣ်တအိၣ်ဒီးသးလီၤဘျါ
- သ့ၣ်တဖၣ်ညီၣ်ဒီးတၢ်လၢမၤညီၣ်န့ၣ်အီၤတဖၣ်
- တၢ်မုၢ်လၢတအိၣ် ဆိၣ်ကအိၣ်တၢ်လၢတမုၢ်ဘၣ်
ဃးတၢ်ခါဆူၣ် ခိးလၢကဟ့ၣ်ဃၣ်တၢ်
- သ့ၣ်အုးသးအုး မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးဒိၣ်မး
ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န ကကိးဃါဘၣ်ပုၤတဂၤလၢ
- တအဲၣ်ဒီးအိၣ်ဘူးဒီးပုၤလၢ ဒီးထုးဖးယံၤကွၢ်သး
လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤတဖၣ်ဒီးကရူၢ်တဖၣ်
- တၢ်သယုၢ်သညီ
- မ့ဆူၣ် မ့တမ့ၢ် မံ တနီၢ်
- အိၣ်တၢ်အါ မ့တမ့ၢ် အိၣ်တၢ်တနီၢ်
- အိၣ်သး မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်မုၢ်ဒီးအါအါကလဲၣ်ဒဲးသိ
ကလဲၣ်ခါဖျိးဘၣ်တၢ်အဂီၢ်

တၢ်အိၣ်မုၢ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးအထီၣ်ဒီး
လၢကိးဆၢကတီၢ်ဒီးပဝဲခဲလဲၤ
ခိဖျိဘၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢကရဲၣ်
ကျဲၤဘၣ်အီၤကိးဒီးမၤဘၣ်ဒိတၢ်
သကဲာ်ပဝးဝ့ ဘၣ်ဆၣ်တၢ်သ့ၣ်
တဖၣ်အံၤမ့ၢ်မၤဒီးအသးန့ၣ်
အကၢၤဒိၣ်လၢကဘၣ်ယု
တၢ်မၤစၢၤလၢအဆိ
အချ့တသ့ဖဲအသ့န့ၣ်လီၤ။



အါစုအါဘျီန့ၣ် တၢ်အ
ခိၣ်ထံးပတီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်
လၢအကိးခဲဒိၣ်ကတၢၢ်
ဘၣ်ဆၣ်အကၢၤဒိၣ်
လၢကဘၣ်ဒီးန့ၣ်တၢ်
မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ။

ပုၤတနီၤနီၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢအနးနး
ကလဲၣ်န့ၣ်လီၤ။

- မၤသျှုၣ်မၤသးလၢကျဲတဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး
မ့တမ့ၢ် လၢတညီန့ၣ်မၤအသး
- ထံၣ် မ့တမ့ၢ် န့ၢ်ဟူ န့ၢ်စါတၢ်
- မၤဆါလီၤကွၢ်နီၢ်ကစၢ် မ့တမ့ၢ်
ဆိကမိၣ်လၢကမၤသံလီၤသး
- ဆိကမိၣ်လၢကမၤဘၣ်ဒိဆါဘၣ်ပုၤဂၤ

န့ၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤဂၤလၢအန့ၣ် တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါ
ကွၢ်ပနီၣ်အနးနးကလဲၣ်တဖၣ်အံၤတမံၤလၢလၢန့ၣ်
န့ၣ်ကၤဒီးယုတၢ်မၤလၢအဆိအချ့န့ၣ်လီၤ။

တၢ်ကစီၣ်အဂ့ၢ်တခါမ့ၢ်ဝဲ အိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢန့ၣ်
မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအန့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။



တၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤကယုထံၣ်စၢၤဘၣ်န့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အ
ဂ့ၢ်ဂၤတဖၣ်ဘၣ်ယုလၢကမၤန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ
လၢန့ၣ်ဘၣ်အိၣ်ဒီးလဲၣ် ဒီးဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ။

လီၤကဝီၤတၢ်မၤစၢၤဒီး ပုၤယဲၤတၢ်ဆိၣ်ထွၢ်စၢၤ

န့ၣ်ယုထံၣ်ဘၣ်လီၤကဝီၤတၢ်မၤစၢၤကရၢတဖၣ်
ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွၢ်စၢၤအပတီၢ်တဖၣ်လၢပုၤယဲၤ
ဖိခိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ။ NWMPHN ပုၤယဲၤသ့န့ၣ်
မ့ၢ်တၢ်လီၤအဂ့ၢ်လၢကစးထီၣ်လၢ တၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါ
ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢအကၤဒိၣ်လၢန့ၣ်လီၤ။

တၢ်ဟီၣ်ဃာ်တၢ်မၤစၢၤကရၢတဖၣ်တပူၤယီၤလၢအ
ကရၢၢ်ဒ်သိးတၢ်ယုဘၣ်လၢန့ၣ်ဘၣ်အိၣ်တခါကညီ
အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ ပုၤယုဒီးတၢ်မၤစၢၤကရၢတဖၣ်လၢ
ပုၤကိးဂၤဒီးအဂီၢ်- ဟံၣ်ဖိဃီဖိ ပုၤသျှုၣ်ဘိၣ်သစၢ်
ပိာ်ခွဲၤ LGBTIQ ပုၤတတၢ် ပုၤထူလဲၤအဘီၣ်န့ၣ်န့ၣ်ဖိ
ဒီးထံၣ်ကစၢ်ကီၢ်ပုၤအိၣ်ကိး ပုၤတဖၣ်လၢလုၢ်လၢထူ
သန့အါမံၤအါကလုာ် ပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲတဖၣ်ဒီးပုၤ
ယုလီၤအိၣ်ကဒုဒီး ပုၤကွၢ်ထွၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ။

ကွၢ်ဖိ nwmpn.org.au/mymentalhealth တက့ၢ်။



နတ်တိုက်တိုက်လဲနဲ့

ယအိပ်ဘက်ဒီးတိုက်တိုက်ဘက်
မတမုာ်
တိုက်သုာ်ကိာ်သးဂီၤတဖၣ်အံၤ
လာအံၤစွာဖၣ် ဘက်ဆၣ်ယကွၢ်ထွဲာ်
ကျဲၤဘက်ဒီးယတိုက်အိပ်မုၢ်လာတ
နံၤစုာ်စုာ်အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ။



မၤန့ၢ်ဘက်တိုက်မၤစၢၤ
လာဘက်လိာ်ဖိးမံဒီး
နၤတက့ၢ်။

တၢ်မၤစၢၤလီၤသး

ဟံပနီၣ်တၢ်မံအဆၢကတီၢ်ဘက်ဆၢဘက်ကတီၢ် အိပ်
တၢ်လာဂ့ၤလာတၢ်အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချ့အဂီၢ်ဒီးဂဲၤနီၢ်ခိ
တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဘက်ဆၢဘက်ကတီၢ်တက့ၢ်။ တၢ်သ့ၣ်
ညါလာတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ခဲလၢာ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤလာန
တၢ်အိပ်မုာ်ဆိးပၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

မၤန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လာကမၤဘၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတ
ဖၣ်လာနမၤအီၤမုာ် မ့တမုာ် လၢအမၤမုာ်န့ၣ်သး ဒ်အမ့ၢ်
တၢ်ဖးလံာ် တၢ်ဒိကန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢ မ့တမုာ်
မၤတၢ်တမံၤမၤလၢဆိကမိာ်သ့ဒုးအိပ်ထီၣ်အီၤတ
က့ၢ်။

ရုလိာ်သးဒီးတၢ်သးကိးတဖၣ်
ဟံၣ်ဖိသီဖိဒီးပုၤတဝၢန့ၣ် စိာ်ကဖိထီၣ်စၢၤသးသ့စ့ၢ်
ကိးန့ၣ်လီၤ။ ကွၢ်ဆိကမိာ်လာကဟ့ၣ်လီၤသးမၤက
လီတၢ်ဖဲနမုၢ်ချးမုၢ်ဒီးတဘျီတက့ၢ်။

ကတိၤသးကိးတၢ်ဒီး ပုၤတဝၢကလၢနန့ၣ်အီၤ

တၢ်စးထီၣ်လၢအဂ့ၤကတၢ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်တဲၤပျါ
တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးပုၤတဝၢကလၢနန့ၣ်အီၤ ဘက်သး
နတၢ်တိုက်ဘက်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဘက်ယိာ်ဘက်ဒီး
ဖၣ်- တၢ်သးကိး ဟံၣ်ဖိသီဖိ သရၣ်သမၤ မ့တမုာ်
ပုၤမၤသးကိးတၢ်န့ၣ်လီၤ။

ပုၤယဲၤတၢ်ဆိပ်ထွဲၤစၢၤ

အိပ်ဒီးပုၤယဲၤတၢ်ဆိပ်ထွဲၤစၢၤသးတၢ်အိပ်ဆူၣ်
အိပ်ချ့ကရၢတဖၣ်အရၣ် လၢနန့ၣ်ကဘာ်အီၤသ့ -
ဖဲအကၢၤလၢနဂီၢ် - လၢနန့ၣ်ကစၢ်တၢ်လိာ်ဘက်ဖိခိာ်
န့ၣ်လီၤ။ တၢ်သ့တဖၣ်ပုၤယဲၤဒီး လီၤတဲၤကျဲၤကျဲၤ
ပုၤယဲၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်အိပ်ယၢတဖၣ်ဒီးတၢ်
တိာ်ကျဲၤတဖၣ်လၢနန့ၣ်လီၤသ့န့ၣ်လီၤ။

တၢ်ဟ့ၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်ဟ့ၣ်

နတၢ်ပိာ်သးကိးတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးပုၤဟ့ၣ်
ကျဲၤဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်
လီၤ။ အဝဲသ့ၣ်ဖဲတၢ်မၤတၢ်ခိဖျါလီၤတဲၤ
လာပုၤယဲၤတၢ်ဆိပ်ထွဲၤစၢၤလၢနန့ၣ်လီၤ။
တဝၢဆူၣ်ချ့မၤစၢၤကရၢ မ့တမုာ် ကရၢလီၤဆီအတၢ်
ဟ့ၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်

တၢ်သးကိးတရဲၣ်ယီၤအတၢ်ဆိပ်ထွဲၤစၢၤ

မ့ၢ်တၢ်ကဲဘျးစ့ၢ်ကိးလၢ ကတၢ်ပိာ်သးကိးဘက်တၢ်
ဒီးပုၤတဝၢကလၢတဖၣ်လၢ တၢ်ဘက် သးတၢ်အိပ်ဆူၣ်အိပ်
ချ့ဒီးတၢ်အိပ်မုာ်ဆိးပၤအဂ့ၤတဖၣ်တမံၤန့ၣ်လီၤ။
အိပ်ဒီးတၢ်ကျဲၤလိာ်သးကိးဒီးကရၢတဖၣ်လၢပုၤ
ယဲၤဖိခိာ်အါဖျါတီၤန့ၣ်လီၤ။ တၢ်ထံၣ်သ့ၣ်ညါအါ
ထီၣ်ဘက်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤ သ့ခိဖျါ တၢ်ကျဲၤဘက်အီၤဖဲ
nwmpn.org.au/mymentalhealthန့ၣ်လီၤ။



မၤန့ၢ်ဘက်တၢ်မၤစၢၤသ့ဖဲလဲၣ်

GP

န GP (general practitioner -
ဂီၢ်ခိာ်ထံးကသံၣ်သရၣ်) မ့ၢ်တၢ်လီၤအဂ့ၤတခါလာက
စးထီၣ်ဘက်အီၤန့ၣ်လီၤ။ အဝဲသ့ၣ်ဆိပ်ထွဲၤစၢၤဘက်န့ၣ်
လာတၢ်ကျဲၤထွဲၤသးအဂ့ၢ် ဃုမၤန့ၢ်ဘက်တၢ်ဆိပ်ထွဲၤ
စၢၤအဂ့ၢ်လၢဒီးဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်
မၤနီၣ်ဟံၣ်ဆိတၢ်သ့ၣ်ဆၢကတီၢ်ယံာ်ထၢဒ်သီးဒ်သီးန
ကတၢ်ပိာ်သးကိးဘက်နတၢ်တိုက်ဘက်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိာ်
သးဂီၤအဂ့ၢ်ဂ့ၢ်လၢအဂီၢ်တက့ၢ်။

CAREinMIND™ တၢ်ဆိပ်ထွဲၤစၢၤတၢ်အိပ်မုာ်ဆိး ပၤ

ဟ့ၣ်ဝဲတၢ်ဟ့ၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်
ယဲၤ 24/7 တလၢဒီးဘျးလဲ လၢပုၤအိပ်ဆိးတၢ်
ဖဲတၢ်မၤတၢ် မ့တမုာ် မၤလီၤမၤဒီးတၢ် လၢ
Melbourne ကလံာ်စး လီၤခါဒ်သးဒီးမုၢ်န့ၣ်ဝဲၣ်ခိာ်
ဃၢၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ ကိးလီၤတဲၤစိဖဲ **1300 096 269**
တက့ၢ်။ ကွၢ်ဘက်ဖဲ careinmind.com.auတက့ၢ်။

Head to Health

သးတၢ်အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချ့ကသံၣ်သရၣ်ဖိးသဲစးတဂၤ
ကစးဆၢန့ၣ်တဲၤဒီးဃုန့ၢ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဆိပ်
ထွဲၤစၢၤလၢအကၢၤလၢနဂီၢ်အဂ့ၤကတၢ်န့ၣ်လီၤ။
ကိးလီၤတဲၤစိဖဲ **1800 595 212** မ့တမုာ် ကွၢ်ဖဲ
headtohealth.gov.auတက့ၢ်။

Head to Health ပုၤယဲၤသးန့ၢ်ဖျါထီၣ်ဝဲတၢ်
အိပ်ယၢၤအလီၢ်တက့ၢ်မုၢ်ဂီၢ်ပၤန့ၣ်လီၤ။ ကွၢ်ဘက်ဖဲ
headtohealth.gov.auတက့ၢ်။

healthdirect (တၢ်အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချ့လံာ်န့ၣ်တဖၣ်)

န့ၣ်ထံၣ်ဘက်တၢ်ဟ့ၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်
မၤစၢၤလၢအိပ်ဘျးဒီးန့ၣ်သ့ခိဖျါတၢ်န့ၣ်လီၤကွၢ်ဘက်
အီၤဖဲ healthdirect.gov.auန့ၣ်လီၤ။

တၢ်တိစၢၤမၤပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်

န့ၣ်ဒီးလဲသးမၤတၢ်န့ၣ် န့ၣ်လီၤဘက်ဆူ Employee
Assistance Program (တၢ်တိစၢၤမၤပုၤမၤတၢ်ဖိ
အတၢ်တိကျဲၤ)လၢနတၢ်ဖဲတၢ်မၤလီၤသ့ - တၢ်ပိာ်
အဂ့ၢ်ဒီးနတၢ်မၤစၢၤဒီးဃုသ့ၣ်ညါအဂ့ၢ်တက့ၢ်။

နတ်တိုက်တိုက်လဲနဲ့

ယတင်တိုက်ဘဉ်ဒီးတင်ဆါကွပ်ပ
နီတဖန်နးဒိတိုက်ဒီးမဘဉ်ဒီး
ယတင်အိဉ်မူလတနံဂီတိုက်စုဉ်
န့ဉ်လီၤ။ ယမတနံဒီးတနံပ
တီၢ်မုၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖန်တဲဃ
ဘဉ် တလဲၤထီဉ်ဘဉ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤ
မ့တမ့ၢ် တလဲၤထီဉ်ဘဉ်ကွဲမ့တမ့ၢ်
သးတအိဉ်လၢကမၤတၢ်လၢညီန့ၢ်ဒုး
သျှဉ်ဃးညီယၤနီတမံဘဉ်လီၤ။



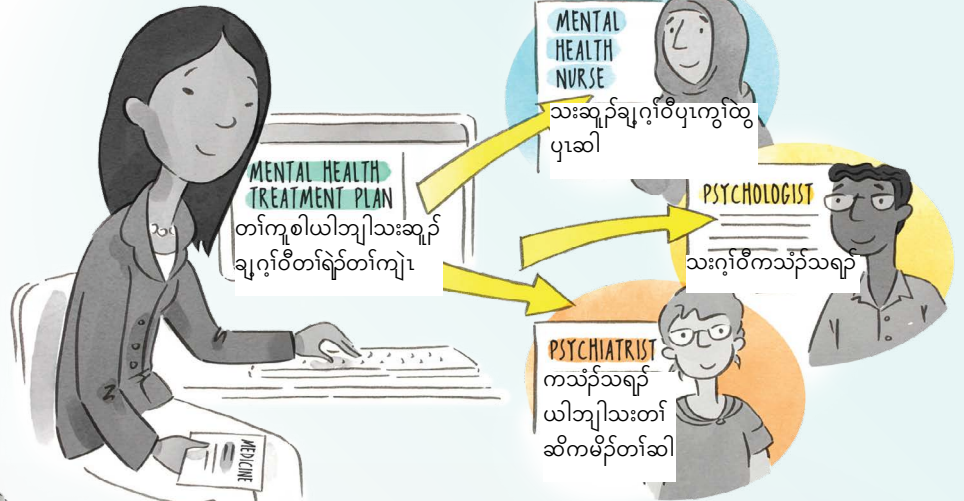
GP

န GP-ဂီၢ်ခိဉ်ထံးကသံဉ်သရဉ် ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးဒီး
ဆိဉ်ထွဲၤစၢၤသ့န့ဉ်လီၤ။ အဝဲသ့ဉ်ဒုးအိဉ်ထီဉ်တၢ်
ကူၤစါဘျါသးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူၤအတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤ
လၢနဂီၢ်သ့ဒီးမၤစၢၤလၢကသံဉ်ကသီဂီၢ်ဝီ မ့တမ့ၢ်
ဆူဉ်ခိန့ၤဆူသးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူၤအကသံဉ်သရဉ်
သ့န့ဉ်လီၤ။

မၤနီဉ်ဟံဆိတၢ်သ့ဉ်ဆါကတီၢ်ယံၢ်ထၢဒ်သီးဒ်သီးန
ကတၢၢ်ပီဉ်သကိးဘဉ်နတၢ်တူၢ်ဘဉ်ဒီးတၢ်သျှဉ်ကိ
သးဂီၤအဂ့ၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်။

တၢ်ဆူခိတၢ်လၢတၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးအ ဂီၢ်

န GP-ဂီၢ်ခိဉ်ထံးကသံဉ်သရဉ် ဆူခိန့ၤဆူသးတၢ်
အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူၤကသံဉ်သရဉ် လၢတလၢ်ဘူးလဲ
မ့တမ့ၢ် အပူၤစၢၤသ့တဘျီ ဒ်အမ့ၢ် သးဂီၢ်ဝီက
သံဉ်သရဉ် မ့တမ့ၢ် ပုၤဂီၢ်ဝီပုၤမၤတၢ်ဖိဘဉ်ထွဲး
တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူၤ သ့န့ဉ်လီၤ။



သးတၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လိာ် တၢ်ဆိဉ်ထွဲၤစၢၤသ့န့ဉ်

သးတၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လိာ်တၢ်ဆိဉ်ထွဲၤစၢၤ မၤစၢၤပုၤလၢ
တူၢ်ဘဉ်သးတၢ်တမ့ၢ် တလၢနးနးကလဲဉ်သ့န့ဉ်လီၤ။
တၢ်ဆိဉ်ထွဲၤစၢၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤအကျဲ မၤစၢၤပုၤသ့ခီ
ဖျိတၢ်ဟံဖျါလီၤတၢ်သ့ဉ်တ ဖဉ်လၢအမၤဘဉ်ဒီးသး
တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူၤ ဒ်အမ့ၢ်- ပုၤဂီၢ်ဝီတၢ်အိဉ်ဆူၤ ကျိဉ်
စ့ တၢ်အိဉ်တၢ်ဆိးလီၤကျဲ မ့တမ့ၢ် နီၢ်ခိတၢ်အိဉ်ဆူဉ်
အိဉ်ဆူၤအတၢ်ကီတၢ်ခဲန့ဉ်လီၤ။ န GP ဆူခိန့ၤဆူတၢ်
မၤစၢၤသ့န့ဉ်အံၤသ့န့ဉ်လီၤ။

ကသံဉ်သရဉ်ယါဘျါသးတၢ်ဆိကမိဉ်တၢ်ဆါ

ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် န GP-ဂီၢ်ခိဉ်ထံးကသံဉ်သရဉ် ကဆူ
ခိန့ၤလၢကထံဉ်လိာ်သးဒီး ကသံဉ်သရဉ်ယါဘျါသး
တၢ်ဆိကမိဉ်တၢ်ဆါ လၢအမ့ၢ်ကသံဉ်သရဉ်လီၤဆီ
တဂၤဘဉ်သးသးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူၤဂီၢ်ဝီ ဒီးမၤသ
ကိးတၢ်ဒီးနၤဒ်သးကဒးအိဉ်ထီဉ်တၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤတခါ
လၢတၢ်ယါဘျါကွဲတၢ်ဆါအဂီၢ်သ့စ့ကိးန့ဉ်လီၤ။

တၢ်မၤစၢၤလီၤဆီ

နမ့ၢ်အဲဉ်ဒီးထံဉ်လိာ်သးဒီး ကသံဉ်သရဉ်ယါဘျါသး
တၢ်ဆိကမိဉ်တၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် သးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူၤ
ကသံဉ်သရဉ်တဂၤလၢတၢ်လီၤလီၤဆီဆီန့ဉ် အလီၢ်
တအိဉ်လၢ တၢ်ဘဉ်ဆူခိန့ၤလၢ GP ဘဉ်န့ဉ်လီၤ။ ဒ်
လဲဉ်ဂ့ၤ နမ့ၢ်ထံဉ်ဘဉ်လိာ်သးဒီးန GP န့ဉ် နကအိဉ်
ဒီးဆူဉ်လၢတၢ်ကူၤစါဘျါသးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူၤ
အတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤ လၢရဲဉ်ကျဲၤဟ့ဉ်ဝဲဒဉ် Medicare
စ့ဆိဉ်ထွဲၤတၢ်ဒီးကွဲသးအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ။



မၤန့ၢ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤသ့ဖဲလဲဉ်

Head to Health

သးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူၤကသံဉ်သရဉ်ဖိးသဲးတဂၤ
ကစံးဆၢန့လီၤတစံးဒီး ဃုန့ၢ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဆိဉ်ထွဲ
မၤစၢၤလၢအကျဲၤလၢနဂီၢ်အဂ့ၢ်ကတၢၢ်န့ဉ်လီၤ။

တၢ်အံၤကသမ့ၢ်ဝဲတၢ်မၤစၢၤလၢအိဉ်ဝဲတမံ မ့တမ့ၢ်
မ့ၢ်ကပြဲးမ့ၢ်ဘဉ် လၢလီၤကဝီၤ HeadtoHelp
တၢ်မၤစၢၤလီၤတတီၤ

ကိးလီၤတစံး 1800 595 212 မ့တမ့ၢ် ကွဲၢ်ဖဲ
headtohealth.gov.au တက့ၢ်။

တၢ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢတနးတၢ်ဖျိအဂီၢ်ဘဉ်လီၤ။

သးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူၤကသံဉ်သရဉ်

နယုထံဉ်ဘဉ်သးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူၤကသံဉ်သရဉ်
လၢနလီၤကဝီၤပုၤသ့ခီဖျိတၢ် ကွဲၢ်ဘဉ်တၢ်ယုထံဉ်စၢၤ
[healthdirect](http://healthdirect.gov.au) (တၢ်ဒုးန့ဉ်ဆူဉ်ဆူၤမၤစၢၤ) ဖဲ
healthdirect.gov.au န့ဉ်လီၤ။

မၤန့ၢ်ဘဉ်တၢ်မၤ စၢၤလၢဘဉ်လိာ်ဖိး မံဒီးနၤတက့ၢ်

နတူၼ်ဘၣ်တၢ်ဒဲလဲၣ်



ယတၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တ
ဖၣ်နးဒိၣ်မးလီၤ
တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲဘၣ်ယၢဒိၣ်မးဒီးယ
လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ
လၢအဆိအချူန့ၣ်လီၤ

သးတၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လိာ် တၢ်ဆိၣ်ထွဲစၢၤသန့

သးတၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လိာ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲစၢၤမၤစၢၤပှၤလၢ
တူၼ်ဘၣ်သးတၢ်တမ့ၢ် တလၢနးနးကလဲၣ်သ့န့ၣ်
လီၤ တၢ်ဆိၣ်ထွဲစၢၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤအကျဲ မၤစၢၤ
ပှၤသ့ဒီးဖျါတၢ်ဟံၣ်ဖျါလီၤတၢ်သ့ၣ်တ ဖၣ်လၢအမၤ
ဘၣ်ဒိသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ ဒ်အမ့ၢ်- ပှၤဖျါတၢ်
အိၣ်မူ ကျိၣ်စူ တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးလီၤကျဲ မ့တမ့ၢ်
နီၣ်ခိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ န
GP ဆူၣ်ခိန့ၣ်ဆူၣ်တၢ်မၤစၢၤသန့အံၤသ့န့ၣ်လီၤ

မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤ
စၢၤလၢဘၣ်လိာ်ဖိး
မံဒီးနၤတက့ၢ်



မၤန့ၢ်ဘၣ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤသ့ဖဲလဲၣ်

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူသန့ကသံၣ်သရၣ်လီၤဆီသန့

လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ် အိၣ်လၢ 24 န့ၣ်ရံၣ် 7 သီ-
မ့ၢ်ဒီးတူၼ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ ရံၣ်ကျဲဆဲးကျဲန့ၢ်န့ၢ်လီၤတဲစိတ
ဘျီဃီဆူသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူသန့ကသံၣ်သရၣ်စၢ်
နီၤတၢ်လၢ ယုသ့ၣ်ညါဆၢတၢ်စၢၤန့ၢ်တၢ်စိးဆၢအကါဒိၣ်
အကလုာ်ဒီးလၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ တၢ်မၤစၢၤအံၤ
တလၢဒီးဘူးလဲဘၣ်လီၤ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤလီၤတဲစိနီၣ်
ဂံၢ်တဖၣ် ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢလီၤကဝီၤပဒိၣ်ဟီၣ်ကဝီၤတ
ဖၣ် ဒီးသန့ထီၣ်လၢန့ၢ်အိၣ်တၢ်လီၤဖဲလဲၣ်

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



နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢသတူၼ်ကလၢ

ဘၣ်ယးဒီးန့ၢ်ကစၢ် မ့တမ့ၢ် ပှၤတၢ်လၢလၢန
အဲၣ်အတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ပူၤဖျါန့ၣ်
လဲၤဘၣ်ဆူၣ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဝဲကျိၤ အဘူးကတၢ်တက့ၢ်

နၤ - မ့တမ့ၢ် ပှၤတၢ်လၢ - အတၢ်အိၣ်မုၢ်
အိၣ်လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် အပူၤန့ၣ်
ကိးလီတဲစိဆူၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤဖဲ **000**တက့ၢ်



မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤ စၢၤလၢဘၣ်လိာ်ဖိး မံဒီးန့ၢ်တက့ၢ်



လိာ်ကဝီၤတၢ်မၤစၢၤလၢဘၣ်ယဲၤ

န့ၣ်ယဲၣ်ဘၣ်လိာ်ကဝီၤတၢ်မၤစၢၤလၢဘၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲ
စၢၤအပတီၢ်တဖၣ်လၢဘၣ်ယဲၤဖီခိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ
တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ပာ်ဖိၣ်အိၤလၢအကရူၢ်ဒီးသီးတၢ်ယု
ထံၣ်ဘၣ်အိၤလၢနဂီၢ်တခါကညီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

ကွၢ်ဖဲ nwmphn.org.au/mymentalhealthတက့ၢ်



မၤလၢပုၤတဂၤဂၤကမၤစၢၤဘၣ်န့ၢ်တက့ၢ်

Head to Health မ့ၢ်တၢ်လၢပုၤတဂၤလၢလၢ
သးန့ၣ်ကိးပတီၢ်ဒီး လၢ Victoria ပုၤကိးဂၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ
သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချၢကသိၣ်သရၣ်ဖိးသဲစးတဂၤ
ကစံးဆၢနလီၤတစီ ဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်ဖးဒီးန့ၣ်ကျဲၤ
ဆူၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲစၢၤအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

ကိးလီတဲစိဖဲ **1800 595 212** လၢ HeadtoHelp
အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် ကွၢ်ဖဲ headtohealth.gov.auတက့ၢ်

တၢ်အိၣ်ယၢၤအံၤကဲဘျးၤခါ ပပာ်လုၢ်ပာ်ပုၤန့ၢ် တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်န့ၣ်လီၤ

NWMPHN ခဲၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်လီၤပုၤတဂၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ
လၢအဘၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးလၢအကဲဘျးန့ၣ်လီၤ

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်န့ၣ်ကျဲၤအံၤမၤ
ဂ့ၢ်စၢၤထီၣ်န့ၣ်လၢဒဲလဲၣ်န့ၣ် ဝံသးစူၤဟ့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်တၢ်ထံၣ်ခီ
ဖျါပတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်အကိၣ်ဒိဖဲ [nwmphn.org.au/
feedbackတက့ၢ်](https://nwmphn.org.au/feedbackတက့ၢ်)



phn

NORTH WESTERN
MELBOURNE

An Australian Government Initiative

©NWMPHN November 2024.

ဟံးန့ၢ်ပဲၤဆူၣ်စိကမီၤလၢာ်လၢာ်ဆူဆူ

N 00012 v3

RA882a RaCreate