

တၢ်ကွၢ်ထွီၤနသးတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ် ဆိးပၤတက့ၢ်



တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢတၢ်ဆိၣ်ထွီၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤ

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE

An Australian Government Initiative

လၢလိၤကဝီၤတၢ်မၤစၢၤအမံၤလၢအသီအဂီၢ် ကွၢ်ဖဲ
nwmpnhn.org.au/mymentalhealth

မ့တမ့ၢ် ကိးလီၤတဲစိဆူ Head to Health **1800 595 212** လၢကယုန့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွီၤစၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
အကျဲအဂ့ၤကတၢ်လၢနဂီၢ်တက့ၢ်

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိး ပၤ မ့ၢ်တၢ်မၤန့ၤလဲၣ်

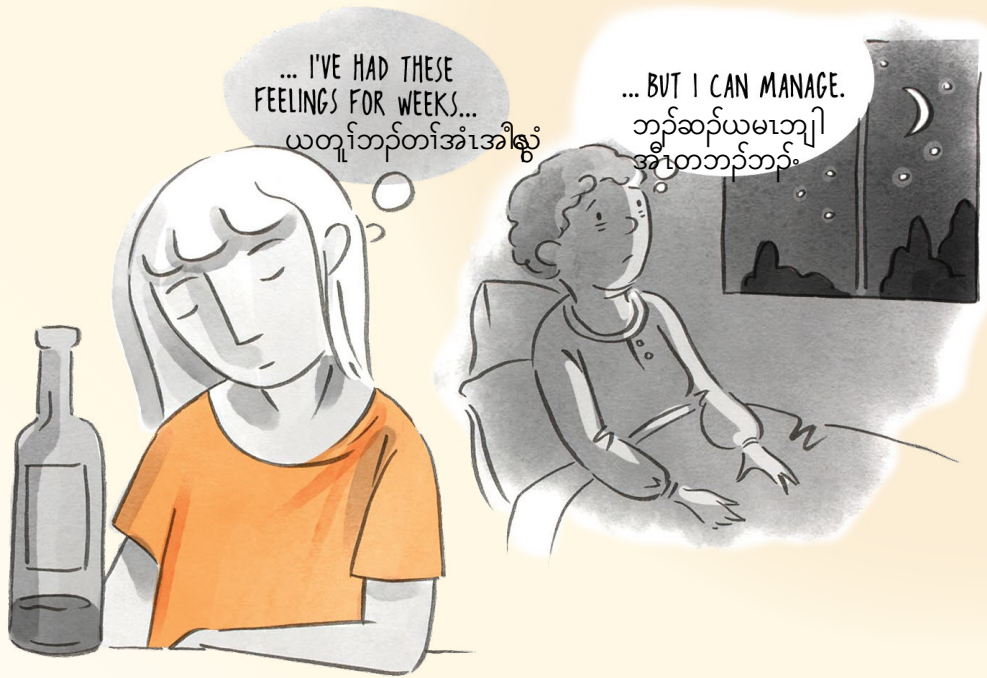
န့ၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤန့ၣ်
ဒုးဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးန့ၣ်တၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်
တူၢ်ဘၣ်ဒီးသကံာ်ပဝးလၢတနံၤဒီးတ
နံၤတၢ်အိၣ်မုၢ်ပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ မ့ၢ်တၢ်
ဒိဘၣ်မၤဟူးစ့ၢ်ကိးန့ၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်
လၢကကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဘၣ်ဒီးတၢ်သး
ဘၣ်ဆိၣ်သနံး တၢ်မၤန့ၤတၢ်ကီတၢ်ခဲ
သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လိာ်
ဒီးပူၤဖျဲးကွၢ်လၢတၢ်အိၣ်မုၢ်အတၢ်တၢ်
မၤတံာ်တၢ်ဒီးတၢ်နးတၢ်န့ၣ်လီၤ။

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့ၢ်
တၢ်လၢအကါဒိၣ်လၢတၢ်အိၣ်
မုၢ်ပူၤကိးပတီၢ်ဒဲး စးထီၣ်
လၢဖိသ့ၣ်ပတီၢ်ဒီးလိာ်ဘိထီၣ်ပတီၢ်
တၢ်လၢဒိၣ်တၢ်ခိၣ်ဖျုပတီၢ်န့ၣ်လီၤ။



မ့ၢ်န့ၣ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်ဘၣ်ဃးန့ၣ်သးတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤတဂၤလၢလၢ
န့ၣ်အဲၣ်အသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်ၤ။

န့ၣ်တူၢ်ဘၣ်လၢဖျါတမ့ၢ်န့ၣ်ကစၢ်အသးဘၣ်
မ့ၢ်တမ့ၢ် တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်တမံၤမံၤတဘၣ်လိာ်ဘၣ်
စးန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤတဂ့ၤဒဲအကၤဒြးအဘၣ်
အသိးဘၣ်န့ၣ်လီၤ။ မ့ၢ်တၢ်ညိၣ်န့ၣ်မၤသးအါန့ၣ်လၢန့ၣ်ဆိ
ကမိၣ်အါန့ၣ်လီၤ။ ပုၤအိၣ်ဆိးလၢကီၢ် Australia
ဘူးလၢတတံာ်ဃၣ်ဃၣ်န့ၣ် တူၢ်ဘၣ်သးတၢ်တမ့ၢ်
တလၢတမံၤမံၤလၢအတၢ်အိၣ်မုၢ်ကတီၢ်ပုၤဒီးမၤဘၣ်ဒိပုၤ
တဂၤလၢလိာ်ဒီးလၢသးန့ၣ်တပတီၢ်လိာ်လိာ်သ့န့ၣ်လီၤ။



တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢနသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤတမုၢ်ဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးအယီ

- ပျံၤတၢ် ဘၣ်ယိၣ်တၢ် ပျံၤနီၤစါတၢ် မ့တမ့ၢ် သူၣ်ပိာ်သးဝး ပျံၤတနီၤနီၤ အိၣ်ဒီးနီၤခိတၢ်ဆါက့ၢ်ပနီၣ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် ကပၤထီၣ် သးစံၣ်ချ့ဒီးကသါယံး ဖဲတၢ်အိၣ်ယိာ်ပတီၢ်န့ၣ်လီၤ
- သူၣ်အုးသးအုး ကံၢ်ဘါတအိၣ်ဒီးသးလီၤဘျါ
- သူၣ်တံၢ်ဗျာၣ်ဒီးတၢ်လၢမၤညီၣ်န့ၢ်အိၣ်တဖၣ်
- တၢ်မုၢ်လၢတအိၣ် ဆိၣ်ကအိၣ်တၢ်လၢတမုၢ်ဘၣ် ဃးတၢ်ခါဆူၣ်ညါ ခိးလၢကဟ့ၣ်ဃၢၣ်တၢ်
- သူၣ်အုးသးအုး မ့တမ့ၢ် သူၣ်ဒိၣ်သးဖျိးဒိၣ်မး ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ် ကကိးဃါဘၣ်ပျံၤတဂၤဂၤ
- တအဲၣ်ဒီးအိၣ်ဘူးဒီးပျံၤတ ဒီးထုးဖးယံၤကံၢ်သး လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂံၤတဖၣ်ဒီးကရူၢ်တဖၣ်
- တၢ်သယုၢ်သညီ
- မ့ဆူၣ် မ့တမ့ၢ် မံ တန့ၢ်
- အိၣ်တၢ်အါ မ့တမ့ၢ် အိၣ်တၢ်တန့ၢ်
- အိၣ်သး မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်မူၤဘျါအါအါကလဲၣ်ဒ်သိ ကလဲၤခါဖျိဘၣ်တၢ်အဂီၢ်

တၢ်အိၣ်မုၢ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးအထီၣ်ဒီး
လၢကိးဆၢကတီၢ်ဒီးပဝဲခဲလဲၤ
ခီဖျိဘၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢကရဲၣ်
ကျဲၤဘၣ်အီၤကီၢ်ခဲဒီးမၤဘၣ်ဒိတၢ်
သကံၢ်ပဝးဝ့ ဘၣ်ဆၣ်တၢ်သ့ၣ်
တဖၣ်အံၤမ့ၢ်မၤဒဲးအသးန့ၣ်
အကါဒိၣ်လၢကဘၣ်ယု
တၢ်မၤစၢၤလၢအဆိ
အချ့တသ့ဖဲအသ့န့ၣ်လီၤ။



အါစုအါဘျီန့ၣ် တၢ်အ
ခိၣ်ထံးပတီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်
လၢအကီၢ်ခဲဒိၣ်ကတၢ်
ဘၣ်ဆၣ်အကါဒိၣ်
လၢကဘၣ်ဒီးန့ၢ်တၢ်
မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ။



ပျတနီနီတူဝ်ဘဉ်တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢအနးနးကလဲၣ်န့ၣ်လီၤ။

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

နၢ် မ့တမ့ၢ် ပျတဂၤလၢနအဲၣ် တူၢ်ဘဉ်တၢ်ဆါ ကွၢ်ပနီၣ်အနးနးကလဲၣ်တဖၣ်အံၤတမံၤလၢလၢန့ၣ် နကၤပြးယုတၢ်မၤလၢအဆိအချ့န့ၣ်လီၤ။

တၢ်ကစီၣ်အဂ့ၤတခါမ့ၢ်ဝဲ အိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢနၢ် မ့တမ့ၢ် ပျလၢနအဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤကယုထံၣ်စၢၤဘဉ်နၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အဂ့ၤဂၤတဖၣ်ဘဉ်သးလၢကမၤန့ၣ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤလၢနလိာ်ဘဉ်အံၤဒဲလဲၣ် ဒီးဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ။

လီၢ်ကဝီၤတၢ်မၤစၢၤဒီး ပျယဲၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲစၢၤ

နယုထံၣ်ဘဉ်လီၢ်ကဝီၤတၢ်မၤစၢၤကရၢတဖၣ် ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲစၢၤအပတီၢ်တဖၣ်လၢပျယဲၤဖီခိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ။ NWMPHN ပျယဲၤသန့ မ့ၢ်တၢ်လီၢ်အဂ့ၤလၢကစးထီၣ်လၢ တၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါဘဉ်တၢ်မၤစၢၤလၢအကၤပြးအဘဉ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်ဟ့ၣ်ဃာ်တၢ်မၤစၢၤကရၢတဖၣ်တပူၤယီၤလၢအကရၢၢ်ဒဲသီးတၢ်ယုဘဉ်လၢနလိာ်ဘဉ်အီၤတခါကညီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ ပုၣ်ယုဒီးဒီးတၢ်မၤစၢၤကရၢတဖၣ်လၢပျကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်- ဟံၣ်ဖိယိဖိ ပျသျှုဘိၣ်သစၢ်ပိာ်ခွဲၤ LGBTIQ ပျတဝဲ ပျထူလဲၤအဘိၣ်ရဲက့ၢ်န့ၣ်ဖိ ဒီးထံဖိကစၢ်ကီၢ်ပျအိၣ်ကီး ပျတဖၣ်လၢလျာ်လၢထူသန့အါမၤအါကလုာ် ပျဘဉ်ကီၢ်ဘဉ်ခဲတဖၣ်ဒီးပျယုလီၢ်အိၣ်ကဒုဒီး ပျကွၢ်ထွၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ။

ကွၢ်ဖဲ nwmpnhn.org.au/mymentalhealth တက့ၢ်။

North Western Melbourne Primary Health Network (မုၢ်ထီၣ်ကလံၤစိးမဲဘၢၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးဆျုာ်ကျဲကရၢမၤသကိးတၢ်) ဟ့ၣ်စုဆိၣ်ထွဲစၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆျုာ်အိၣ်ဆျုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤလၢတလၢာ်ဘူးလဲလၢပျတဝဲဖိတဖၣ်လၢလိာ်ဘဉ်ဝဲအိၣ်ကတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

i လၢကကွၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဘဉ်သးတၢ်မၤစၢၤ

အကလုာ်လၢအိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် (အါတက့ၢ် ပုၣ်ယုဒီးတၢ်ကွၢ်ကတၤပြဲ) န့ၣ် ဝဲသးစူၤကွၢ် ဘဉ်ဖဲ nwmpnhn.org.au/system-of-care တက့ၢ်။

နုတူၼ်ဘၣ်တၢ်ဒ်လဲၣ်

ယအိၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်တူၼ်ဘၣ်
မ့တမ့ၢ်
တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤတဖၣ်အံၤ
လၢအံၤစ့ဖၣ် ဘၣ်ဆၣ်ယကွၢ်ထွဲၣ်
ကျဲၤဘၣ်ဒီးယတၢ်အိၣ်မူလၢတ
န့ၢ်စ့ၣ်အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ



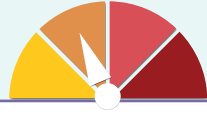
မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ
လၢဘၣ်လိာ်ဖိးမံဒီး
န့ၢ်တက့ၢ်

တၢ်မၤစၢၤလီၤသး

ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်မံအဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ် အိၣ်
တၢ်လၢဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဒီးဂဲၤနီၢ်ခိ
တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်တက့ၢ် တၢ်သ့ၣ်
ညါလၢတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ခဲလၢာ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤလၢန
တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

မၤန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကမၤဘၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတ
ဖၣ်လၢနမၤအီၤမုၢ် မ့တမ့ၢ် လၢအမၤမုၢ်န့ၣ်သး ဒ်အမ့ၢ်
တၢ်ဖးလံာ် တၢ်ဒိကန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢ မ့တမ့ၢ်
မၤတၢ်တမံၤမဲၤလၢဆိကမိၣ်သ့ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤတ
က့ၢ်

ရုလိာ်သးဒီးတံၤသကိးတဖၣ်
ဟံၣ်ဖိယီဖိဒီးပုၤတဝါန့ၣ် စိာ်ကဖိထီၣ်စၢၤသးသ့စ့ၢ်
ကိးန့ၣ်လီၤ ကွၢ်ဆိကမိၣ်လၢကဟ့ၣ်လီၤသးမၤက
လီၤတၢ်ဖဲန့ၣ်ချ့မ့ၢ်ဒးတဘျီဘျီတက့ၢ်



ကတိသကိးတၢ်ဒီး ပုၤတၢ်ဂၤလၢန့ၢ်အိၤ

တၢ်စးထီၣ်လၢအဂ့ၤတၢ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်တဲၤပျါတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးပုၤတၢ်ဂၤလၢန့ၢ်အိၤ ဘၣ်ဃးန့ၢ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဒီတဖၣ်- တံၤသကိး ဟံၣ်ဖိဃီဖိ သရၣ်သမါ မ့တမ့ၢ်ပုၤမၤသကိးတၢ်န့ၣ်လီၤ

ပုၤယဲၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲၤစၢၤ

အိၣ်ဒီးပုၤယဲၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲၤစၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤကရၢတဖၣ်အရံၣ် လၢနစူးကဘၣ်အိၤသ့ - ဖဲအကၢၤလၢနဂီၢ် - လၢနနီၢ်ကစၢ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်ဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ- တၢ်ဃုတၢ်တဖၣ်ပုၤဃုဒီး လီၤတဲၤကျိၤကျဲၤပုၤယဲၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအတၢ်အိၣ်ယၤတဖၣ်ဒီးတၢ်တိၣ်ကျဲၤတဖၣ်လၢနန့ၣ်လီၤသ့န့ၣ်လီၤ

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး

န့တၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးပုၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်ဖိးသဲးစးတၢ်သ့န့ၣ်လီၤ- အဝဲသ့ၣ်ဖိးတၢ်မၤတၢ်ခိၣ်ဖျါလီၤတဲၤလၢပုၤယဲၤတၢ်ဆိးကျါဆိးကျါး လၢနလီၢ်ကဝီၤပုၤတၢ်ဆူၣ်ချ့ၤမၤစၢၤကရၢ မ့တမ့ၢ် ကရၢလီၤဆီအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးန့ၣ်လီၤ

တံၤသကိးတရဲၣ်ဃီအတၢ်ဆိၣ်ထွဲၤစၢၤ

မ့ၢ်တၢ်ကဲဘျးစ့ၢ်ကီၤလၢ ကတၢ်ပိၣ်သကိးဘၣ်တၢ်ဒီးပုၤဂၤလၢတဖၣ်လၢ တူၢ်ဘၣ် သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤအဂ့ၢ်တဖၣ်တမံၤဃီန့ၣ်လီၤ- အိၣ်ဒီးတၢ်ကူၣ်လိၣ်သကိးဒီးကရၢတဖၣ်လၢပုၤယဲၤဖိခိၣ်အါဖုအါတီၤန့ၣ်လီၤ- တၢ်ထံၣ်သ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ သ့ခိၣ်ဖျါ တၢ်ကွၢ်ဘၣ်အိၤဖဲ nwmpnh.org.au/mymentalhealthန့ၣ်လီၤ

မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤသ့ဖဲလဲၣ်

GP

န့ GP (general practitioner - ဂ်ဂ်ခိၣ်ထံးကသံၣ်သရၣ်) မ့ၢ်တၢ်လီၢ်အဂ့ၤတၢ်ခါလၢကစးထီၣ်ဘၣ်အိၤန့ၣ်လီၤ- အဝဲသ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲၤစၢၤတၢ်န့ၢ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲၤသးအဂ့ၢ် ဃုမၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲၤစၢၤအဂ့ၢ်ဒီးဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးသ့န့ၣ်လီၤ- မၤနီၣ်ပံၤဆိတၢ်သ့ၣ်ဆၢကတီၢ်ယံၢ်တၢ်ဒီးသိးန့ၣ်ကတၢ်ပိၣ်သကိးဘၣ်န့တၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၢ်အဂ့ၢ်ဂ့ၤအဂီၢ်တက့ၢ်

CAREinMIND™ တၢ်ဆိၣ်ထွဲၤစၢၤတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ

ဟ့ၣ်ဝဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢလီၤတဲၤဒီးလၢပုၤယဲၤ 24/7 တလၢဒီးဘျးလဲ လၢပုၤအိၣ်ဆိးတၢ်ဖိးတၢ်မၤတၢ် မ့တမ့ၢ် မၤလီၤမၤဒီးတၢ် လၢ Melbourne ကလၢဖိး လီၢ်ခၢၣ်သးဒီးမၤန့ၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်ယၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ- ကိးလီၤတဲၤဖိ 1300 096 269 တက့ၢ်- ကွၢ်ဘၣ်ဖဲ careinmind.com.auတက့ၢ်

Head to Health

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤကသံၣ်သရၣ်ဖိးသဲးစးတၢ်ကစးဆၢန့ၣ်လီၤတဲၤဒီးသ့န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲၤစၢၤလၢအကၢၤလၢနဂီၢ်အဂ့ၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤ- ကိးလီၤတဲၤဖိ 1800 595 212 မ့တမ့ၢ် ကွၢ်ဖဲ headtohealthvic.org.auတက့ၢ်

Head to Health

Head to Health ပုၤယဲၤသ့န့ၢ်ဖျါထီၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်ယၤအလီၢ်တက့ၢ်မ့ၢ်ဂီၢ်ပၤန့ၣ်လီၤ- ကွၢ်ဘၣ်ဖဲ headtohealth.gov.auတက့ၢ်

Health Directories (တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤလံာ်န့ၣ်တဖၣ်)

န့ယုထံၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးပုၤတၢ်ဆူၣ်ချ့ၤမၤစၢၤလၢအိၣ်ဘျးဒီးန့ၤသ့ခိၣ်ဖျါတၢ်န့ၣ်လီၤကွၢ်ဘၣ်အိၤဖဲ healthdirect.gov.auန့ၣ်လီၤ

တၢ်တိၢ်စၢၤပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်

န့မ့ၢ်ဒီးလဲသးမၤတၢ်န့ၢ် န့န့ၣ်လီၤဘၣ်ဆူ Employee Assistance Program (တၢ်တိၢ်စၢၤပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အတၢ်တိၢ်ကျဲၤ)လၢနတၢ်ဖိးတၢ်မၤလီၢ်သ့ - တၢ်ပိၣ်သကိးအဂ့ၢ်ဒီးန့တၢ်မၤကစၢ်ဒီးသ့သ့ညါအဂ့ၢ်တက့ၢ်

နတ်တူဘတ်တင်ဒလဲနဲ

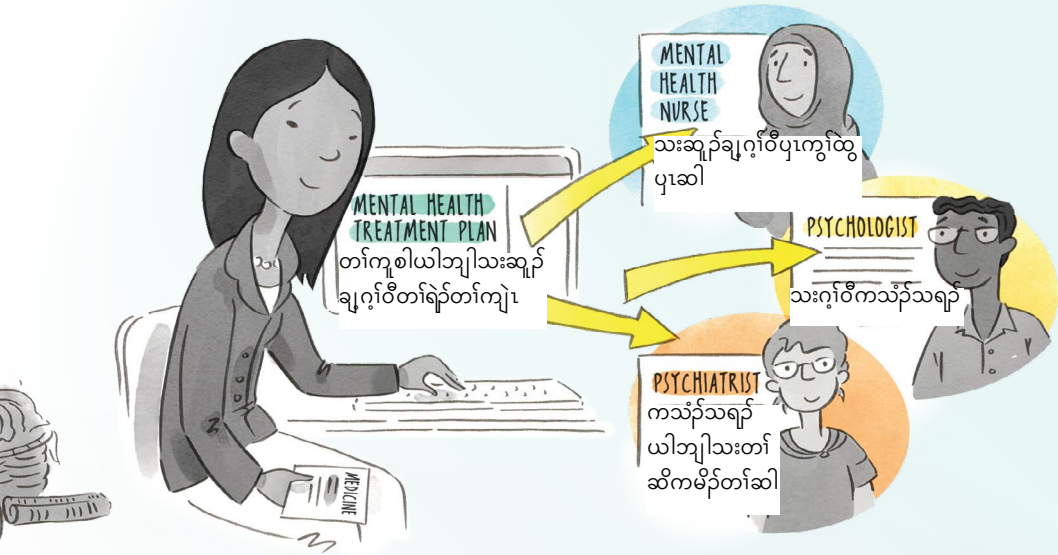
ယတင်တူဘတ်ဒီးတင်ဆါကွပ်
 နီတဖန်နးဒိတီတီဒီးမဘတ်ဒိ
 ယတင်အိန်မူလာတနံဂီတင်စုန်
 နနဲလီၤ။ ယမတနံဒီးတနံပ
 တီမုတင်ဟူးတင်ဂဲတဖန်တဲဗျ
 ဘတ် တလဲထီတင်ဘတ်တင်ဖဲတင်မၤ
 မ့တမ့ တလဲထီတင်ဘတ်ကိမ့တမ့
 သးတအိန်လၢကမတင်လၢညီနီဒုး
 သူနီဗူးညီယၤနီတမံဘတ်လီၤ။



မၤနီဘတ်တင်မၤ
 စၢလၢဘတ်လိာ်ဖိး
 မံဒီးနၤတက့ၢ်

GP

န GP-ဂံၢ်ခိာ်ထံးကသံသရၢ် ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီး
 ဆိာ်ထွဲစၢၤနၤသ့န့ၣ်လီၤ။ အဝဲသ့ၣ်ဒုးအိာ်ထီတင်
 ကူၣ်တၢ်သးတင်အိာ်ဆူၣ်အိာ်ချ့အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
 လၢနဂီၢ်သ့ဒီးမၤစၢၤနၤလၢကသံသရၢ်ကသီဂ့ၢ် မ့တမ့
 ဆုၣ်ခီနီဆူသးတင်အိာ်ဆူၣ်အိာ်ချ့အကသံသရၢ်
 သ့န့ၣ်လီၤ။
 မၤနီပာ်ဆိတၢ်သ့ၣ်ဆါကတီၢ်ယံာ်ထၢဒ်သိးဒ်သိးန
 ကတၢ်ပိာ်သကိးဘတ်နတၢ်တူဘတ်ဒီးတင်သ့ၣ်ကီၢ်
 သးဂီၢ်အဂ့ၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်။



တဲာ်ဆုာ်ခိတဲာ်လဲာ်ဟ့ဉ်ကုဉ်ဟ့ဉ်ဖးအဂီၢ်

န GP-ဂံၢ်ခိဉ်ထံးကသံဉ်သရဉ် ဆုာ်ခိန့ၤဆူသးတဲာ် အိဉ်ဆုဉ်အိဉ်ချုကသံဉ်သရဉ် လဲာ်တလဲာ်ဘူးလဲ မ့တမ့ၢ် အပူၤစ့ၤသ့တဘျီ ဒဲအမ့ၢ် သးဂ့ဝီကသံဉ်သရဉ် မ့တမ့ၢ် ပုာ်ဂ့ဝီပုာ်မဲာ်တဲာ်ဖိ ဘဉ်ထွဲးတဲာ်အိဉ်ဆုဉ်အိဉ်ချု သ့န့ဉ်လီၤ။

ကသံဉ်သရဉ်ယာကျသးတဲာ်ဆိကမိဉ်တဲာ်ဆါ

ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် န GP-ဂံၢ်ခိဉ်ထံးကသံဉ်သရဉ် ကဆုာ်ခိန့ၤလဲာ်ကထံဉ်လိာ်သးဒီး ကသံဉ်သရဉ်ယာကျသးတဲာ်ဆိကမိဉ်တဲာ်ဆါ လဲာ် အမ့ၢ်ကသံဉ်သရဉ်လီၤဆိတဂၤဘဉ်သးသးတဲာ်အိဉ် ဆုဉ်အိဉ်ချုဂ့ဝီ ဒီးမဲာ်သကိးတဲာ်ဒီးန့ၤဒဲသိးကဒုး အိဉ်ထီဉ်တဲာ်ရဲဉ်တဲာ်ကျဲးတခါလဲာ်ယာကျိဉ်ကွဲာ်တဲာ် ဆါအဂီၢ်သ့စ့ၢ်ကိးန့ဉ်လီၤ။

တဲာ်မဲာ်စၢၤလီၤဆိ

နမ့ၢ်အဲဉ်ဒီးထံဉ်လိာ်သးဒီး ကသံဉ်သရဉ်ယာကျသးတဲာ်ဆိကမိဉ်တဲာ်ဆါ မ့တမ့ၢ် သးတဲာ်အိဉ်ဆုဉ်အိဉ်ချုကသံဉ်သရဉ်တ ဂၤလဲာ်တလဲာ်လီၤလီၤဆိဆိန့ဉ် အလီၢ်တအိဉ်လဲာ် တဲာ်ဘဉ်ဆုာ်ခိန့ၤလဲာ် GP ဘဉ်န့ဉ်လီၤ။ ဒဲလဲဉ်ဂ့ၤ နမ့ၢ်ထံဉ်ဘဉ်လိာ်သးဒီးန GP န့ဉ် နကအိဉ်ဒီးဆူဘ် လဲာ်တဲာ်ကူစာယာကျသးတဲာ်အိဉ်ဆုဉ်အိဉ်ချုအတဲာ် ရဲဉ်တဲာ်ကျဲး လဲာ်ရဲဉ်ကျဲးဟ့ဉ်ဝဲဒဉ် Medicare စ့ဆိဉ် ထွဲာ်တဲာ်ဒီးကွဲာ်သးအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ။



မဲာ်န့ဉ်ဘဉ်တဲာ်မဲာ်စၢၤသ့ဖဲလဲဉ်

Head to Health

သးတဲာ်အိဉ်ဆုဉ်အိဉ်ချုကသံဉ်သရဉ်ဖိးသဲစးတဂၤ ကစံးဆၢန့ၤလိာ်တဲာ်ဒီး ယုန့ၢ်န့ၤတဲာ်မဲာ်စၢၤဒီးတဲာ်ဆိဉ်ထွဲ မဲာ်စၢၤလဲာ်အကဲာ်ဒီးလဲာ်န့ၢ်ဂီၢ်အဂ့ၤကတဲာ်န့ဉ်လီၤ။

တဲာ်အံၤကသမ့ၢ်ဝဲတဲာ်မဲာ်စၢၤလဲာ်အိဉ်ဝဲတမံၤ မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်ကဲာ်ဒီးမ့ၢ်ဘဉ် လဲာ်လီၢ်ကဝီၤ HeadtoHelp တဲာ်မဲာ်စၢၤလီၢ်တတီၤ

ကိးလီၤတံး 1800 595 212 မ့တမ့ၢ် ကွဲာ်ဖဲ headtohealthvic.org.au တဲာ်ကွဲာ်

တဲာ်အံၤတမ့ၢ်တဲာ်မဲာ်စၢၤလဲာ်တန့းတဲာ်ဖျဲးအဂီၢ်ဘဉ်လီၤ။

သးတဲာ်အိဉ်ဆုဉ်အိဉ်ချုကသံဉ်သရဉ်

နယုထံဉ်ဘဉ်သးတဲာ်အိဉ်ဆုဉ်အိဉ်ချုကသံဉ်သရဉ် လဲာ်န့ၢ်လီၢ်ကဝီၤပူၤသ့ခီဖျိတဲာ် ကွဲာ်ဘဉ်တဲာ်ယုထံဉ်စၢၤ healthdirect (တဲာ်ဒုးန့ဉ်ဆုဉ်ချုမဲာ်စၢၤ) ဖဲ healthdirect.gov.au န့ဉ်လီၤ။

နတူၢ်ဘဉ်တၢ်ဒ်လဲၣ်

ယတၢ်ဆါက့ၢ်ပနီၣ်တ
ဖၣ်နးဒိၣ်မးလီၤ
တၢ်ကီတၢ်ခဲဘဉ်ယၤဒိၣ်မးဒီးယ
လိၣ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤ
လၢအဆိအချ့န့ၣ်လီၤ



မၤန့ၢ်ဘဉ်တၢ်မၤ စၢၤလၢဘဉ်လိၣ်ဖိး မံဒီးနၤတက့ၢ်

သးတၢ်ရဲလိၣ်မုၢ်လိၣ် တၢ်ဆိၣ်ထွဲစၢၤသန့န့ၣ်

သးတၢ်ရဲလိၣ်မုၢ်လိၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲ
စၢၤ မၤစၢၤပုၤလၢတူၢ်ဘဉ်သးတၢ်တမ့ၢ်
တလၢနးနးကလဲၣ်သ့န့ၣ်လီၤ
တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအကျဲ မၤစၢၤပုၤသ့
ခီဖျိတၢ်ပာ်ဖျါလီၤတၢ်သ့ၣ်တ ဖၣ်လၢအမၤဘဉ်ဒိ
သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒ်အမ့ၢ်- ပုၤဖီတၢ်အိၣ်မု
ကျိၣ်စ့ တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးလီၤကျဲ မ့တမ့ၢ် နီၢ်ခိတၢ်
အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကီတၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ န GP ဆုၢ်ခါ
နၤဆူတၢ်မၤစၢၤသန့န့ၣ်အံၤသ့န့ၣ်လီၤ



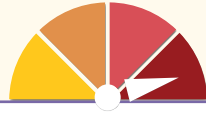
I AM REALLY STRUGGLING.

ယတူဂ်ဘဉ်တၢ်ကီတၢ်ခဲဒိဉ်မးလီၤ

သးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့သန့ကသံဉ်သရဉ်လီၤဆီ

သးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့သန့ကသံဉ်သရဉ်လီၤဆီတဖဉ် အိဉ်လၢကဆီဉ်ထွဲမၤစၢၤဘဉ်ပှၤလၢအသးတၢ်တမ့ဉ်တလၢမၤဘဉ်ဒိဆါအီၤနးနးကလဲဉ်အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ။ အဝဲသ့ဉ်သမံထံကွၢ်တၢ်ဒီးကူစါယါဘျီတၢ်လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒီးလၢတၢ်ရဲဉ်ကျဲၤပာ်လီၤအီၤခဲမံၤခဲကပၤလၢတၢ်လၢပုၤတၢ်ပုၤမ့ၢ်ဂ့ၢ် မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်ဆါဟံဉ်န့ဉ်လီၤ။

နမ့ၢ်လိဉ်ဘဉ်လၢအဆီအချ့န့ဉ် ဆဲးကျါသးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့သန့ကသံဉ်သရဉ်လီၤဆီသန့ကသံဉ်သရဉ်လီၤလီၤ မ့တမ့ၢ် န GP လၢကမၤစၢၤန့ၤအဂီၢ်တက့ၢ်။



မၤန့ၢ်ဘဉ်

ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤသ့ဖဲလဲဉ်

သးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့သန့ကသံဉ်သရဉ်လီၤဆီသန့ကသံဉ်သရဉ်လီၤ

လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ် အိဉ်လၢ 24 န့ဉ်ရံဉ် 7 သီ - မ့ၢ်ဒီးတုၤမ့ၢ်ဘျီဘျီန့ဉ်လီၤ။ ရဲဉ်ကျဲၤဆဲးကျါန့ၢ်န့ၢ်လီၤတဖဉ်တဘျီဃီဆူသးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့သန့ကသံဉ်သရဉ်လီၤနီၤတဂၤ လၢယုသ့ဉ်ညါဆါတံာ်စၢၤန့ၤတၢ်စံးဆါအကါဒိဉ် အကလုာ်ဒီးလၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအဂီၢ်သ့န့ဉ်လီၤ။ တၢ်မၤစၢၤအံၤတလၢဒီးဘူးလဲဘဉ်လီၤ။ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤလီၤတဖဉ်တဖဉ် ဒီးသန့ထီဉ်သးလၢလီၤကဝီၤပဒိဉ်ဟံဉ်ကဝီၤတဖဉ် ဒီးသန့ထီဉ်လၢနအိဉ်တၢ်လီၤဖဲလဲဉ်-

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



နမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဘဉ်ယိဉ်လ

ၤသတူၢ်ကလၢာ်

ဘဉ်သးဒီးန့ၢ်ကစၢ် မ့တမ့ၢ် ပှၤတဂၤလၢနအဲဉ်အတၢ်အိဉ်မ့ၢ်ဆိးပၤ။ မ့တမ့ၢ် တၢ်ပူၤဖျးန့ဉ်လဲၤဘဉ်ဆူန့ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဝဲကျဲၤ အဘူးကတၢ်တက့ၢ်။

န့ၤ - မ့တမ့ၢ် ပှၤတဂၤလၢ - အတၢ်အိဉ်မ့ၢ်အိဉ်လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်လီၤဘဉ်ယိဉ် အပူၤန့ဉ်ကိးလီၤတဲမိဆူဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤဖဲ **000**တက့ၢ်။



မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤ စၢၤလၢဘၣ်လိာ်ဖိး မံၤဒီးန့ၢ်တက့ၢ်

လိာ်ကဝီၤတၢ်မၤစၢၤလၢပုၤယဲၤ

န့ၢ်ထံၣ်ဘၣ်လိာ်ကဝီၤတၢ်မၤစၢၤလၢကရၢတဖၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ဝဲၤစၢၤအပတီၢ်
တဖၣ်လၢပုၤယဲၤဖိးခိၣ်သ့န့ၢ်လီၤ တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ပာ်ဖျိးအိၣ်လၢ
အကရၢဒ်သိးတၢ်ယုထံၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢန့ၢ်တၢ်ခါကညီအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ

ကွၢ်ဖဲ nwmpnh.org.au/mymentalhealthတက့ၢ်

မၤလၢပုၤတဂၤဂၤကမၤစၢၤလၢဘၣ်န့ၢ်တက့ၢ်

Head to Health မ့ၢ်တၢ်လၢပုၤတဂၤလၢလိာ် သးန့ၢ်ကိးပတီၢ်ဒီး လၢ
Victoria ပုၤကိးဂၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကသိၣ်သရၣ်
ဖိးသဲးစးတဂၤ ကစံးဆၢန့ၢ်လီၤတဲၤ ဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးန့ၢ်ကျဲၣ်န့ၢ်
ဆူၣ်တၢ်ဆိၣ်ဝဲၤစၢၤအဂ့ၤကတၢ်လၢန့ၢ်လီၤ

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

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

တၢ်အိၣ်ယၢၤအံၤကဲဘျးၤခါ ပပာ်လုၢ်ပာ်ပုၤန့ၢ် တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်န့ၢ်လီၤ

NWMPHN ရဲၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်လီၤပုၤတဝၢဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ
လၢအဘၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးလၢအကဲဘျးန့ၢ်လီၤ

န့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်န့ၢ်ကျဲၣ်အံၤမၤ
ဂ့ၤစၢၤထီၣ်န့ၢ်သ့ဒ်လဲၣ်န့ၢ် ဝံသးစူၤဟ့ၣ်ဘၣ်န့ၢ်တၢ်ထံၣ်ခီ
ဖျါပတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်အကိၣ်ဒ်ဖဲ [nwmpnh.org.au/
feedback](http://nwmpnh.org.au/feedback)တက့ၢ်



An Australian Government Initiative

©NWMPHN November 2020.
ဟံးန့ၢ်ပဲၤဆွၢ်စိကမီၤလၢလၢလၢဆ့ဆ့
N 00012 v2

nwmpnh.org.au/mymentalhealth

RA882a RaCreate