

တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနသးတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ် မ့ၢ်ဆိးပၤတက့ၢ်



တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤ

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE
An Australian Government Initiative



လၢလီၢ်ကဝီၤတၢ်မၤစၢၤအမံၤလၢအသီအဂီၢ် ကွၢ်ဖဲ
nwmphn.org.au/mymentalhealth

မ့တမ့ၢ် ကိးလိတဲစိဆူ Medicare Mental Health
1800 595 212 လၢကယုန့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤသးတၢ်
အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကျဲအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢန့ၢ်တက့ၢ်



သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိး ပၤ မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

နသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်
မုၢ်ဆိးပၤန့ၣ် ဒုးဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးန
တၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးသကဲာ်
ပဝးလာတနံၤဒီးတနံၤတၢ်အိၣ်မူပူၤ
အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူၤစ့ၢ်
ကိးနတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကကွၢ်ဆၢၣ်
မဲာ်ဘၣ်သးတၢ်ဆိၣ်သနံၤ, လဲၤဒီဖျါ
ကွံာ်တၢ်တၢ်တဖၣ်, သူၣ်ထီၣ်တၢ်
ရ့လိာ်မုၢ်လိာ်ဒီးဂ့ၤထီၣ်က့ၤလၢတၢ်
အိၣ်မူအတၢ်တြီၤမၤတံာ်တၢ်ဒီးတၢ်ကီ
တၢ်ခဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တံာ်တၢ်ဒီးတၢ်နး
တၢ်ဖျါန့ၣ်လီၤ.

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့. မ့ၢ်တၢ်လၢ
အကါဒိၣ်လၢတၢ်အိၣ်မူပူၤကိးပတီၢ်
ဒဲး စးထီၣ် လၢဖိသၣ်ပတီၢ်ဒီးလိာ်ဘိ
ထီၣ်ပတီၢ် တုၤလၢဒိၣ်တုၢ်ခိၣ်ပွဲၤပ
တီၢ်န့ၣ်လီၤ.



ယတူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်တမ့ၢ်
ယၤအါအါဘၣ်..

မ့ၢ်နဘၣ်ယိၣ်တၢ်ဘၣ်ယးနသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်
အိၣ်ချ့အဂ့ၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤဂၤလၢ နအိၣ်
အသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်ဒါ.

နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢဖျါတမ့ၢ်နနီၢ်ကစၢ်အသးဘၣ် မ့တမ့ၢ် တူၢ်
ဘၣ်လၢတၢ်တမံၤမံၤတဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်
နသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤတ
ဂ့ၤဒဲးအကြးအဘၣ်အသိးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်ညီၣ်န့ၢ်မၤ
သးအါန့ၢ်လၢနဆိကမိၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤအိၣ်ဆိးလၢကီၢ်
Australia ဘူးလၢတတိယၣ်ယၣ်န့ၣ် တူၢ်ဘၣ်သးတၢ်တ
မ့ၢ် တလၢတမံၤမံၤလၢအတၢ်အိၣ်မူကတီၢ်ပူၤဒီးမၤဘၣ်ဒိ
ပုၤတဂၤလၢလိာ်ဒီးလၢသးနီၣ်တပတီၢ်လၢလိာ်သ့န့ၣ်လီၤ.





တၢ်ပနီၣ်တဖဉ်လၢနသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤတဘဉ်လိာ်ဘဉ်စးအယံ

- ပျံၤတၢ် ဘဉ်ယိၣ်တၢ် ပျံၤနီၤစီၤတၢ် မ့တမ့ၢ် သူၣ်ပိာ်သးဝး ပှၤတနီၤနီၤ အိၣ်ဒီးနီၤခိၣ်တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖဉ် ဒ်အမ့ၢ် ကပၤထီၣ် သးစံၣ်ချ့ဒီးကသိထီၣ်ကသိလီၤဒ်ညီၣ်န့ၢ်အသိးတန့ၢ်ဘဉ်န့ၢ်လီၤ.
- သူၣ်အုးသးအုး ဂံၢ်ဘါတအိၣ်ဒီးသးလီၤဘျါ
- သူၣ်ဖှဲတညီၣ်ဒီးတၢ်လၢမၤညီၣ်န့ၢ်အီၤတဖဉ်
- တၢ်မုၢ်လၢ်တအိၣ် ဆိကမိၣ်တၢ်လၢတမ့ၢ်ဘဉ်ဃးတၢ်ခါဆူၣ်ညါ ခိးလၢကဟ့ၣ်ဃဉ်တၢ်
- သူၣ်အနုးသးအနုး မ့တမ့ၢ် သူၣ်ဒိၣ်သးဖျိးဒိၣ်မးဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်န ကကိးဃါဘဉ်ပှၤတဂၤလၢ
- တအိၣ်ဒီးအိၣ်ဘူးဒီးပှၤဂၤ ဒီးထူးဖးယံၤကွံာ်သးလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖဉ်ဒီးကရူၢ်တဖဉ်
- တၢ်သယုၢ်သညါ
- မံဆူၣ် မ့တမ့ၢ် မံ တန့ၢ်
- အိၣ်တၢ်အါ မ့တမ့ၢ် အိၣ်တၢ်တန့ၢ်
- အီၤသံး မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်မူၤဘျိးအါအါကလံာ်ဒ်သိးသိကလဲၤဒီဖျိဘဉ်တၢ်အဂီၢ်





တၢ်အိၣ်မူန့ၣ်အိၣ်ဒီးအထီၣ်ဒီးအလီၤ
ကိးဆၢကတီၢ်ဒီးပဝဲခဲလဲၤခီဖျိဘၣ်
တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢကရဲၣ်ကျဲၤဘၣ်အီၤ
ကီၢ်ခဲဒီးမၤဘၣ်ဒိတၢ်သကံၢ်ပဝးသ့
ဘၣ်ဆၣ်တၢ်သ့ၣ် တဖၣ်အံၤမွၢ်မၤဒီး
အသးန့ၣ် အကၢၤဒိၣ်လၢကဘၣ်ယု
တၢ်မၤစၢၤလၢအဆိ အချ့တသ့ဖဲအ
သ့န့ၣ်လီၤ။



အါစုအါဘျီန့ၣ် တၢ်အ
ခိၣ်ထံးပတီၢ်န့ၣ်မွၢ်တၢ်
လၢအကီၢ်ခဲဒိၣ်ကတၢ်
ဘၣ်ဆၣ်အကၢၤဒိၣ် လၢ
ကဘၣ်ဒီးန့ၣ်တၢ်
မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ။





ပျာတနီနီတူဘ်ဘတ်ဆါကွပ်ပနီတဖှ်လၢအနးနး
ကလံာ်န့ၣ်လီၤ။

- အိၣ်ထီၣ်အိၣ်လီၤလၢကျဲတဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး မ့တ
မ့ၢ် လၢတညီန့ၢ်မၤအသး
- ထံၣ် မ့တမ့ၢ် န့ၢ်ဟူ နါစိၤတၢ်
- မၤဆါလီၤကွၢ်နီၤကစၢ် မ့တမ့ၢ် ဆိကမိၣ်လၢကမၤ
သံလီၤသး
- ဆိကမိၣ်လၢကမၤဘၣ်ဒိဆါဘၣ်ပၤလၢ

**နၤ မ့တမ့ၢ် ပၤတဂၤဂၤလၢနအဲၣ် တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါကွပ်
ပနီၣ်အနးနးကလံာ်တဖှ်အံၤတမံၤလၢလၢန့ၣ် နကြး
ဃုတၢ်မၤလၢအဆိအချ့န့ၣ်လီၤ။**

တၢ်ကစီၣ်အဂ့ၢ်တခါမ့ၢ်ဝဲ အိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢနၤ မ့တ
မ့ၢ် ပၤလၢနအဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။



**တၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤကဃုထံၣ်စၢၤဘၣ်နၤတၢ်ဂ့ၢ်အဂ့ၢ်ဂၤတ
ဖှ်ဘၣ်ဃးလၢကမၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ လၢနလိာ်ဘၣ်
အီၤလံာ် ဒီးဖဲလံာ်န့ၣ်လီၤ။**

လီၤကဝီၤတၢ်မၤစၢၤဒီး ပၤယဲၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ

နဃုထံၣ်ဘၣ်လီၤကဝီၤတၢ်မၤစၢၤကရၢတဖှ်ဒီးတၢ်
ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအပတီၢ်တဖှ်လၢပၤယဲၤဖိခိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ။
NWMPHN ပၤယဲၤသ့န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လီၤအဂ့ၢ်လၢကစးထီၣ်
လၢ တၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢအကြးအ
ဘၣ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်ဃာ်တၢ်မၤစၢၤကရၢတဖှ်တပူၤဃီလၢအက
ရွၢၢ်ဒီးတၢ်ဃုဘၣ်လၢနလိာ်ဘၣ်အီၤတခါကညီအဂီၢ်
န့ၣ်လီၤ။ ပၤဃုဘၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤကရၢတဖှ်လၢပၤကိးဂၤ
ဒီးအဂီၢ်- ဟံၣ်ဖိဃီဖိ ပၤသ့ၣ်ဘီၣ်သစၢ် ဟံၣ်ခွဲၤ LGBTQ
ပၤတဝၢ ပၤထူလံၤအဘီၣ်ရဲကွၢ်န့ၢ်ဖိဒီးထံဖိကစၢ်ကီၢ်ပၤ
အိၣ်ကိး ပၤတဖှ်လၢလုၢ်လၢ်ထူသန့အါမၤအါကလုာ်
ပၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲတဖှ်ဒီးပၤဃုလီၤအိၣ်ကဒုဒီး ပၤကွၢ်
ထွဲတၢ်တဖှ်န့ၣ်လီၤ။

ကွၢ်ဖဲ nwmpnhn.org.au/mymentalhealth တက့ၢ်-





နတူၼ်ဘၣ်တၢ်ဒဲလဲၣ်.

ယအိၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်တူၼ်ဘၣ် မ့တ
မ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤတဖၣ်အံၤ
လၢအံၣ်တဖၣ် ဘၣ်ဆၣ်ယကွၢ်ထွဲ
ရဲၣ်ကျဲၤဘၣ်ဒီးယတၢ်အိၣ်မူလၢ
တနံၤစုၣ်စုၣ်အဂီၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.



မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤ
စၢၤလၢဘၣ်လိာ်ဖိး
မံၤဒီးနၤတက့ၢ်.

တၢ်မၤစၢၤလိာ်သး

ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်မံၤအဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ် အိၣ်
တၢ်လၢဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဒီးဂဲၤနီၣ်ခိတၢ်
ဟူးတၢ်ဂဲၤဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်တက့ၢ်. တၢ်သ့ၣ်ညါလၢ
တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ခဲလၢာ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤလၢနတၢ်အိၣ်မ့ၢ်
ဆိးပၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

မၤန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကမၤဘၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်
လၢနမၤအီၤမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် လၢအမၤမ့ၢ်နသး ဒ်အမ့ၢ် တၢ်
ဖးလံာ် တၢ်ဒိကန့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢ မ့တမ့ၢ် မၤတၢ်
တမံၤမၤလၢဆိကမိၣ်သ့ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤတက့ၢ်.

ရဲၣ်လိာ်သးဒီးတံၤသးကိးတဖၣ် ဟံၣ်ဖိးပီၤဖိးဒီးပုၤတဝါ
န့ၢ် စိာ်ကဖိထီၣ်စၢၤသးသ့စ့ၢ်ကိးန့ၢ်လီၤ. ကွၢ်ဆိကမိၣ်
လၢကဟ့ၣ်လီၤသးမၤကလိာ်တဖၣ်န့ၢ်မ့ၢ်ဒုးတဘျီ
ဘျီတက့ၢ်.





ကတိသကိးတၢ်ဒီး ပှၤတဂၤဂၤလၢန့ၢ်န့ၢ်အီၤ

တၢ်စးထီၣ်လၢအဂ့ၤကတၢၢ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ထဲၤတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးပှၤတဂၤဂၤလၢန့ၢ်န့ၢ်အီၤ ဘၣ်ဃးန့ၢ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ဘၣ်ယီၣ်ဘၣ်ဘၣ်တဖၣ်- တံၤသကိး ဟံၣ်ဖိဃီဖိ သရၣ်သမၤ မ့တမ့ၢ် ပှၤမၤသကိးတၢ်န့ၢ်လီၤ။

ပှၤယဲၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ

အိၣ်ဒီးပှၤယဲၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ကရၢတဖၣ်အရဲၣ် လၢန့ၣ်စးကဘၣ်အီၤသ့ - ဖဲအကြၢး လၢန့ၣ်ဂီၢ် - လၢန့ၣ်ဂီၢ်ကစၢ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်ဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ။ တၢ်ဃုတၢ်တဖၣ်ပၣ်ဃုၢ်ဒီး လီၤတဲစိကျိၤကျဲၤ ပှၤယဲၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအတၢ်အိၣ်ယၢၤတဖၣ်ဒီးတၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢန့ၣ်လီၤသ့န့ၣ်လီၤ။

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး

န့တၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးပှၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်ဖိးသဲစးတဂၤသ့န့ၣ်လီၤ။ အဝဲသ့ၣ်ဖဲတၢ်မၤတၢ်ဒီးဖိလီၤတဲစိလၢပှၤယဲၤတၢ်ဆဲးကျဲၤဆဲးကျိး လၢန့ၣ်လီၤကဝီၤပှၤတဝၢဆူၣ်ချ့မၤစၢၤကရၢ မ့တမ့ၢ် ကရၢလီၤဆီအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးန့ၣ်လီၤ။

တံၤသကိးတရဲၣ်ဃီအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ

မ့ၢ်တၢ်ကဲဘျူးစ့ၢ်ကိးလၢ ကတၢၢ်ပိၣ်သကိးဘၣ်တၢ်ဒီးပှၤဂၤတဖၣ်လၢ တူၢ်ဘၣ် သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအဂ့ၢ်တဖၣ်တမံၤဃီန့ၣ်လီၤ။ အိၣ်ဒီးတၢ်ကူၣ်လိာ်သကိးဒီးကရၢတဖၣ်လၢပှၤယဲၤဖိခိၣ်အါဖုအါတီၤန့ၣ်လီၤ။ တၢ်ထံၣ်သ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ သ့ဒီးဖိ တၢ်ကွၢ်ဘၣ်အီၤဖဲ nwmphn.org.au/mymentalhealthန့ၣ်လီၤ။

မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤသ့ဖဲလဲၣ်

GP

န GP (general practitioner - ဂ်နီၣ်ထံးကသံၣ်သရၣ်) မ့ၢ်တၢ်လီၤအဂ့ၤတခါလၢကစးထီၣ်ဘၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ။ အဝဲသ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဘၣ်န့ၣ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤသးအဂ့ၢ် ဃုမၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအဂ့ၢ်ဂၤဒီးဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးသ့န့ၣ်လီၤ။ မၤနီၣ်ဟံၣ်ဆိတၢ်သ့ၣ်ဆၢကတီၢ်ယီၣ်ထၢဒ်သီးဒ်သီးန့ၣ်ကတၢၢ်ပိၣ်သကိးဘၣ်န့တၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိးသးဂီၤအဂ့ၢ်ဂၤဂၤအဂီၢ်တက့ၢ်။

CAREinMIND™ တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ

ဟ့ၣ်ဝဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢလီၤတဲစိဒီးလၢပှၤယဲၤ 24/7 တလၢ်ဒီးဘူးလဲ လၢပှၤအိၣ်ဆိးတၢ် ဖဲတၢ်မၤတၢ်မ့တမ့ၢ် မၤလီၤမၤဒီးတၢ် လၢ Melbourne ကလံၤစိး လီၤခၢၣ်သးဒီးမုၢ်န့ၣ်ဝဲၣ်ခိၣ်ဃၢၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ ကိးလီၤတဲစိဖဲ **1300 096 269** တက့ၢ်။ ကွၢ်ဘၣ်ဖဲ careinmind.com.auတက့ၢ်။

Medicare Mental Health

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကသံၣ်သရၣ်ဖိးသဲစးတဂၤကစးဆၢန့ၣ်လီၤတဲစိဒီးဃုန့ၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢအကြၢးလၢန့ၣ်ဂီၢ်အဂ့ၢ်ကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ။ ကိးလီၤတဲစိဖဲ **1800 595 212** မ့တမ့ၢ် ကွၢ်ဖဲ medicarementalhealth.gov.auတက့ၢ်။

Medicare Mental Health ပှၤယဲၤသန့ဟံၣ်ဖိထီၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်ယၢၤအလီၤတက့ၢ်ဂီၢ်မုၢ်န့ၣ်ပၤန့ၣ်လီၤ။ ကွၢ်ဘၣ်ဖဲ medicarementalhealth.gov.auတက့ၢ်။

healthdirect (တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လိာ်န့ၣ်တဖၣ်)

န့ဃုထံၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးပှၤတဝၢဆူၣ်ချ့မၤစၢၤလၢအိၣ်ဘူးဒီးန့ၣ်သ့ဒီးဖိတၢ်န့ၣ်လီၤကွၢ်ဘၣ်အီၤဖဲ healthdirect.gov.auန့ၣ်လီၤ။

တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်

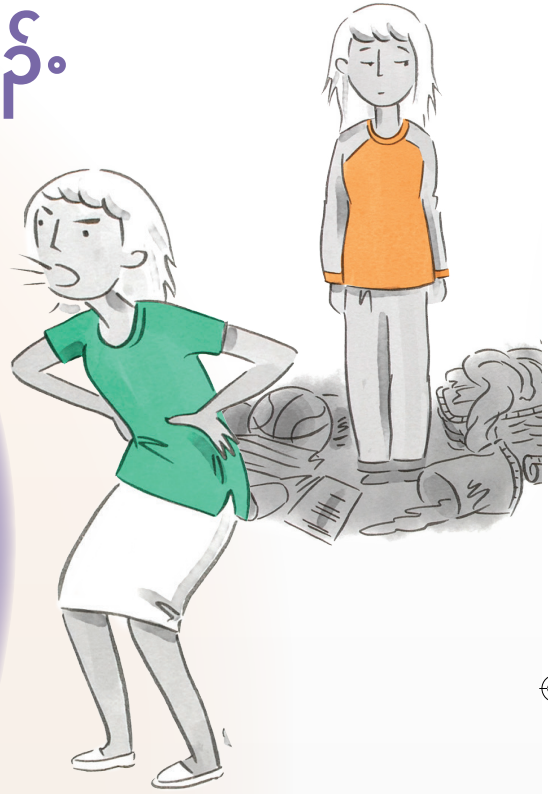
န့မုၢ်ဒီးလဲသးမၤတၢ်န့ၣ် န့ၣ်လီၤဘၣ်ဆူ Employee Assistance Program (တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤပှၤမၤတၢ်ဖိအတၢ်တၢ်ကျဲၤ)လၢန့တၢ်ဖဲတၢ်မၤလီၤသ့ - တၢ်ပိၣ်သကိးဒီးန့တၢ်မၤကစၢ်ဒီးဃုသ့ၣ်ညါအဂ့ၢ်တက့ၢ်။





နတူဝ်ဘဉ်တၢ်ဒ်လဲဉ်.

ယတၢ်တူဝ်ဘဉ်ဒီးတၢ်ဆါကွၢ်ပနီဉ်
တဖၣ်နးဒိဉ်ထီဉ်ဒီးမၤဘဉ်ဒိယတၢ်
အိဉ်မူလၢတနံၤဂီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ယ
မၤတနံၤဒီးတနံၤပတီၢ်မုၢ်တၢ်ဟူး
တၢ်ဂဲၤတဖၣ်တပွဲၤဘဉ် တလဲၤထီဉ်
ဘဉ်တၢ်ဖိးတၢ်မၤ မ့တမ့ၢ် တလဲၤ
ထီဉ်ဘဉ်ကို မ့တမ့ၢ် သးတအိဉ်လၢ
ကမၤတၢ်လၢညီၣ်န့ၣ်ဒုးသ့ၣ်ဖုံသးညီ
ယၤနီတမံၤဘဉ်လီၤ.



GP

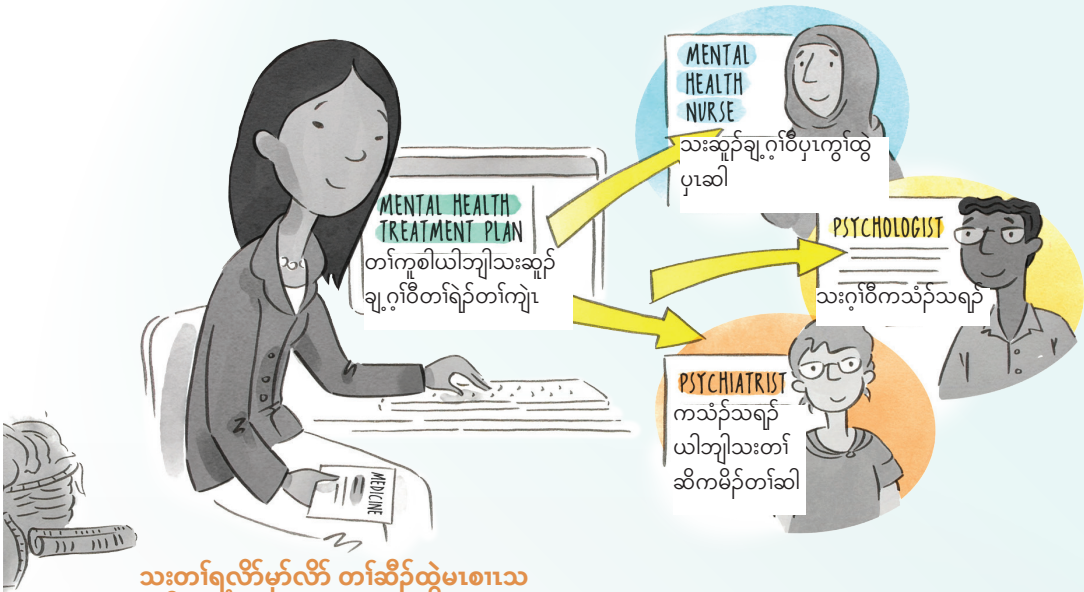
န GP-ဂီၢ်ဒိဉ်ထံးကသံၣ်သရၣ် ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးဆိဉ်
ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဒုးအိဉ်ထီဉ်တၢ်ကူၣ်စါ
ဘျါသးတၢ်အိဉ်ဆူၣ်အိဉ်ချ့အတၢ်ရၣ်တၢ်ကျဲၤလၢနဂီၢ်
သ့ဒီးမၤစၢၤန့ၣ်လီၤကသံၣ်ကသီဂ့ၢ်ဝီ မ့တမ့ၢ် ဆျၢၣ်ဒီန့ၣ်
ဆူသးတၢ်အိဉ်ဆူၣ်အိဉ်ချ့အကသံၣ်သရၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.
မၤနီဉ်ဟံဆိတၢ်သ့ၣ်ဆၢကတီၢ်ယံၢ်ထၢဒ်သီးဒ်သီးနက
တၢ်ပိဉ်သကိးဘဉ်နတၢ်တူဝ်ဘဉ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိးသးဂီၢ်
အဂ့ၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ဆျၢဒီတၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအဂီၢ်

န GP-ဂီၢ်ဒိဉ်ထံးကသံၣ်သရၣ် ဆျၢဒီန့ၣ်ဆူသးတၢ်
အိဉ်ဆူၣ်အိဉ်ချ့ကသံၣ်သရၣ် လၢတလၢကံဘူးလဲ မ့
တမ့ၢ် အပူၤစၢၤသ့တဘျီ ဒ်အမ့ၢ် သးဂ့ၢ်ဝီကသံၣ်သ
ရၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤဂ့ၢ်ဝီပုၤမၤတၢ်ဖိဘဉ်ထွဲသးတၢ်အိဉ်
ဆူၣ်အိဉ်ချ့သ့န့ၣ်လီၤ.

မၤန့ၢ်ဘဉ်တၢ်မၤ
စၢၤလၢဘဉ်လိာ်ဖိး
မံဒီးနၤတက့ၢ်.





သးတင်ရဲလိာ်မုာ်လိာ် တင်ဆိတ်ထွဲမၤစၢၤသးန့ၢ်

သးတင်ရဲလိာ်မုာ်လိာ်တင်ဆိတ်ထွဲမၤစၢၤသးန့ၢ် မၤစၢၤပုၤလၢတူၢ်ဘၣ်သးတင်မုာ် တလၢနးနးကလဲၣ်သ့န့ၢ်လီၤ တင်ဆိတ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအကျဲ မၤစၢၤပုၤသ့မီဖျိတၢ်ဟံဖျါလီၤတၢ်သ့ၣ်တ ဖၣ်လၢအမၤဘၣ်ဒိသးတင်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲ့ဒ်အမုာ်- ပုၤဂိုဝီတင်အိၣ်မူ ကျိၣ်စု တင်အိၣ်တၢ်ဆိးလီၤကျဲ မ့တမ့ၢ် နီၢ်ဒိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲ့အတၢ်ကီတၢ်ခဲန့ၢ်လီၤ န ပုၤဆူၢ်ခီန့ၢ်ဆူတၢ်မၤစၢၤသးန့ၢ်အံၤသ့န့ၢ်လီၤ

ကသံသရ်ယါကျသးတင်ဆိကမိတ်တါဆါ

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် န GP-ဂိုၢ်ခိၣ်ထံးကသံသရ် ကဆူၢ်ခီန့ၢ်လၢကထံၣ်လိာ်သးဒီး ကသံသရ်ယါကျသးတင်ဆိကမိတ်တါဆါ လၢအမုာ်ကသံသရ်လီၤဆိတဂၤဘၣ်ဃးသးတင်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲ့ဂိုဝီ ဒီးမၤသကိးတၢ်ဒီးန့ၢ်ဒ်သိးကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါလၢတၢ်ယါကျကွံာ်တၢ်ဆါအဂီၢ်သ့စ့ၢ်ကိးန့ၢ်လီၤ

တၢ်မၤစၢၤလီၤဆိ

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးထံၣ်လိာ်သးဒီး ကသံသရ်ယါကျသးတင်ဆိကမိတ်တါဆါ မ့တမ့ၢ် သးတင်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲ့ကသံသရ်တဂၤလၢတၢ်လီၤလီၤဆိဆိန့ၢ် အလီၢ်တအိၣ်လၢ တၢ်ဘၣ်ဆူၢ်ခီန့ၢ်လၢ GP ဘၣ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ နမ့ၢ်ထံၣ်ဘၣ်လိာ်သးဒီးန GP န့ၢ် နကအိၣ်ဒီးခွဲးယာ်လၢတၢ်ကူစီယာကျသးတင်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲ့အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ လၢရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဟ့ၣ်ဝဲဒၣ် Medicare စ့ဆိတ်ထွဲလၢတၢ်ဒီးကွံာ်သးအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ



မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤသ့ဖဲလဲၣ်

Medicare Mental Health

သးတင်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲ့ကသံသရ်ဖိးသဲးစးတဂၤ ကစံးဆၢန့ၢ်လီၤတဲမီဒီး ဃုန့ၢ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဆိတ်ထွဲမၤစၢၤလၢအကြးလၢန့ၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်န့ၢ်လီၤ

တၢ်အံၤကမ့ၢ်ဝဲတၢ်မၤစၢၤလၢအိၣ်ဝဲတမံၤ မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်ကြးမ့ၢ်ဘၣ် လၢလီၢ်ကဝီၤ Medicare Mental Health တၢ်မၤစၢၤလီၢ်တတီၤ

ကိးလီၤတဲမီ 1800 595 212 မ့တမ့ၢ် ကွံာ်ဖဲ medicarementalhealth.gov.au တက့ၢ်

တၢ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢတနးတၢ်ဖျိၣ်အဂီၢ်ဘၣ်လီၤ

သးတင်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲ့ကသံသရ်

နယုထံၣ်ဘၣ်သးတင်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲ့ကသံသရ် လၢန့ၢ်လီၢ်ကဝီၤပုၤသ့မီဖျိတၢ် ကွံာ်ဘၣ်တၢ်ယုထံၣ်စၢၤ [healthdirect](http://healthdirect.gov.au)(တၢ်ဒုးန့ၢ်ဆူၣ်ချဲ့မၤစၢၤ) ဖဲ healthdirect.gov.au န့ၢ်လီၤ





နတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒ်လဲၣ်.



ယတၢ်ဆါက့ၢ်ပနီၣ်တ
ဖၣ်နးဒိၣ်မးလီၤ.
တၢ်ကိတၢ်ခဲဘၣ်ယၤဒိၣ်မးဒီးယ
လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ
လၢအဆိအချ့န့ၣ်လီၤ.

မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤ
စၢၤလၢဘၣ်လိၣ်ဖိး
မံဒီးနၤတက့ၢ်.

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သန့ၣ်

ကသံၣ်သရၣ်လီၤဆီ

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်လီၤဆီ
တဖၣ် အိၣ်လၢကဆိၣ်ထွဲ မၤစၢၤဘၣ်ပှၤလၢအသး
တၢ်တမ့ၢ်တလၢမၤဘၣ်ဒိဆါအီၤနးနးကလလံာ်အ
ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်သမံထံကွၢ်တၢ်ဒီးကူၤစၢၤယၤဘျါ
တၢ်လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဒီးလၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံလီၤအီၤခဲမံခဲ
ကပၤလၢာ်လၢပှၤတၢ်ပူၤမ့ၢ်ဂ့ၢ် မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်ဆါ
ဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢအဆိအချ့န့ၣ် ဆဲးကျဲၤသးတၢ်
အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်လီၤဆီသန့ၣ်
လီၤလီၤ မ့တမ့ၢ် န GP လၢကမၤစၢၤနၤအဂီၢ်တ
က့ၢ်.





မာနုဂ်ဘဉ် ဂုဂ်ဂီအူတၢ်မၤစၢၤသ့ဖဲလဲဉ်-

သးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့သန့နၢ်ကသံဉ်သရၣ်လီၤဆီသန့နၢ်

လာဂုဂ်ဂီအူတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ် အိဉ်လၢ 24 န့ဉ်ရံဉ် 7 သီ- မုၢ်ဒီးတုၤမုၢ်ဘျဉ်န့ဉ်လီၤ- ရဲဉ်ကျဲၤဆဲးကျဲၤန့ဉ်လီၤတံၢ်တဘျီဃီဆူသးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့သန့နၢ်ကသံဉ်သရၣ်စီတဂၤ လၢဃုသ့ဉ်ညါဆၢတၢ်စၢၤတၢ်စံးဆၢအကါဒိဉ် အကလုာ်ဒီးလာဂုဂ်ဂီအူအဂီၢ်သ့န့ဉ်လီၤ- တၢ်မၤစၢၤအံၤတလၢဒီးဘူးလဲဘဉ်လီၤ- ဂုဂ်ဂီအူတၢ်မၤစၢၤလီၤတဲစီနီဉ်ဂံၢ်တဖဉ် ဒီးသန့ထီဉ်သးလၢလီၤကဝီၤပဒိဉ်ဟီဉ်ကဝီၤတဖဉ် ဒီးသန့ထီဉ်လၢနအိဉ်တၢ်လီၤဖဲလဲဉ်-

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

Lifeline

ကိးလီတဲစီ- **13 11 14** lifeline.org.au



နမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဘဉ်ယိဉ်

သတူၢ်ကလၢ

ဘဉ်ဃးဒီးနီၣ်ကစၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤလၢ လၢနအံၤအတၢ်အိဉ်မုၢ်ဆိးပၤ မ့တမ့ၢ်တၢ်ပူၤဖျးန့ဉ် လဲၤဘဉ်ဆူန့ ဂုဂ်ဂီအူတၢ်မၤစၢၤအဘူးကတၢ်တက့ၢ်-

နၢၤ - မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤလၢ - အတၢ်အိဉ်မ့မ့ၢ်အိဉ်လာဂုဂ်ဂီအူတၢ်လီၤဘဉ်ယိဉ် အပူၤန့ဉ် ကိးလီတဲစီဆူဂုဂ်ဂီအူတၢ်မၤစၢၤဖဲ **000**တက့ၢ်-



မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤ စၢၤလၢဘၣ်လိာ်ဖိး မံဒီးနၤတက့ၢ်.



လိာ်ကဝီၤတၢ်မၤစၢၤလၢပုၤယဲၤ

နယုထံၣ်ဘၣ်လိာ်ကဝီၤတၢ်မၤစၢၤလၢပုၤတဖၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်လွဲၤမၤ
စၢၤအပတီၢ်တဖၣ်လၢပုၤယဲၤဖိးခိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.
တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်အိၣ်လၢအကၢၤန့ၣ်ဒီးတၢ်ယု
ထံၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢန့ၣ်ဂီၢ်တခါကညီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကွၢ်ဖဲ nwmphn.org.au/mymentalhealthတက့ၢ်.

မၤလၢပုၤတဂၤဂၤကမၤစၢၤဘၣ်နၤတက့ၢ်.



Medicare Mental Health မ့ၢ်တၢ်လၢပုၤတဂၤလၢလံာ်
သးန့ၣ်ကိးပတီၢ်ဒီး လၢ Victoria ပူၤကိးဂၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. သး
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကသိၣ်သရၣ်ဖိးသဲစးတဂၤ
ကစံးဆၢန့ၣ်လီၤတဲမိ ဟ့ၣ်နၤတၢ်ဟ့ၣ်ကညီဟ့ၣ်ဖးဒီးန့ၣ်ကျဲၤန့ၣ်
တၢ်ဆိၣ်လွဲၤမၤစၢၤအဂၤကတၢ်လၢန့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကိးလီတဲမိဖဲ **1800 595 212** လၢ Medicare Mental
Health အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် ကွၢ်ဖဲ [medicarementalhealth.gov.
au](http://medicarementalhealth.gov.au)တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်ယၢၤအံၤကဲဘျုးဒါ. ပဟ်လုၢ်ဟံၣ်ပုၤန တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်န့ၣ်လီၤ.

NWMPHN ရဲၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်လီၤပုၤတဝၢဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ
အဘၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးလၢအကဲဘျုးန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်န့ၣ်ကျဲၤအံၤမၤ
ဂ့ၤစၢၤထီၣ်နၤသ့ၣ်လဲၣ်န့ၣ် တံသးစူၤဟ့ၣ်ဘၣ်နတၢ်ထံၣ်ဒီဖျိ
ပတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်အကျိၣ်ဒီဖဲ [nwmphn.org.au/
feedback](http://nwmphn.org.au/feedback)တက့ၢ်.

