သင့်စိတ်ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်ရေး စောင့်ရှောက်မှု

ဝန်ဆောင်မှုများ ပံ့ပိုးရန် လမ်းညွှန်

ဒေသတွင်း ဝန်ဆောင်မှုအသစ်များ စာရင်းအတွက် **nwmphn.org.au/mymentalhealth** သို့ ဝင်ကြည့်ပါ

သို့မဟုတ် သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး စိတ်ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပံ့ပိုးမှုကို ရှာဖွေရန် Medicare Mental Health ထံ **1800 595 212** သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE
An Australian Government Initiative

စိတ်ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်ရေး ဆိုတာ ဘာလဲ။

သင့်စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးသည် နေ့စဉ်ဘဝတွင် သင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံ၊ ခံစားပုံနှင့် ပြုမူပုံအပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသည်။ ၎င်းသည် သင်၏ စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း၊ စိန်ခေါ်မှုများကို ကျော်လွှားနိုင်စွမ်း၊ ဆက်ဆံရေးများကို တည်ဆောက်နိုင်စွမ်းနှင့် ဘဝရှိ အတားအဆီးများနှင့် အခက်အခဲများမှ ပြန်လည်ရုန်းထနိုင်စွမ်းအပေါ်လည်း သက်ရောက်မှုရှိသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးသည် ကလေးဘဝနှင့် မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်မှ လူကြီးပိုင်းအထိ ဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်းတိုင်းတွင် အရေးပါသည်။

သင်သည် သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် သို့မဟုတ် သင် အလေးထားရသော တစ်စုံတစ်ယောက်၏ စိတ်ကျန်းမာရေး အတွက် စိတ်ပူနေသလား။

သင်သည် သင့်ပုံမှန်စိတ်အတိုင်း မခံစားရလျှင် သို့မဟုတ် တစ်ခုခု မှားနေသည်ဟု ခံစားရလျှင် သင့် စိတ်ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုအခြေအနေသည် ကောင်းသင့်သလောက် မကောင်းခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် သင် ထင်ထားသည်ထက် ပိုမိုအဖြစ်များပါသည်။ ဩစတြေးလျတွင် နေထိုင်သူထက်ဝက်နီးပါးသည် ၎င်းတို့၏ တစ်သက်တာတွင် စိတ်ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးကို ခံစားရလေ့ရှိပြီး ၎င်းသည် အသက်အရွယ်မရွေး မည်သူကိုမဆို ထိခိုက်နိုင်သည်။

သင့်စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု အကောင်းဆုံး အခြေအနေ မဟုတ်နိုင်သည့် လက္ခဏာများ

- ကြောက်ရွံ့မှု၊ စိုးရိမ်မှု၊ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်မှု သို့မဟုတ် စိတ်မသက်မသာဖြစ်မှုတို့ ခံစားရသည့် အချို့သူများတွင် ချွေးထွက်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်းနှင့် ပုံမှန်အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း ကဲ့သို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိသည်။
- ဝမ်းနည်းနေခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းပြီး စိတ်တက်ကြွမှု မရှိခြင်း
- သင် ပုံမှန်အားဖြင့် နှစ်သက်လေ့ရှိသော အရာများကို နှစ်သက်မှု မရှိခြင်း
- မျှော်လင့်ချက်မဲ့သော ခံစားမှု၊ အနာဂတ်အတွက် မကောင်းမြင်ခြင်း၊ အရှုံးပေးလိုခြင်း
- အလွန် အကဲဆတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဒေါသကြီးခြင်း၊ တစ်ဖက်လူများကို မာမာထန်ထန်ပြောဆိုမိတတ်သည်
- လူများနှင့်အတူ ရှိမနေလိုခြင်းအပြင် လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အဖွဲ့များမှ ရှောင်ခွာနေခြင်း
- အထီးကျန်ဆန်ခြင်း
- အအိပ်လွန်ကဲခြင်း သို့မဟုတ် အအိပ်အလွန်နည်းခြင်း
- အလွန် ပိုစားခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အစားနည်းခြင်း
- ဘဝကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းနိုင်ရန် အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေး လွန်ကဲစွာ သုံးစွဲခြင်း။

ဘဝသည် အဆိုး၊ အကောင်း ပြည့်နှက်နေပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ထိန်းချုပ်ရန် ခက်ခဲသော ခံစားချက်များကို ခံစားရနိုင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူကို ထိခိုက်နိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့သည် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေပါက အမြန်ဆုံး အကူအညီ ရယူရန် အရေးကြီးသည်။

မကြာခဏဆို သလိုပင် ပထမဆုံး ခြေလှမ်းသည် အခက်ခဲဆုံးဖြစ် သော်လည်း အကူအညီ ရယူရန် အလွန် အရေးကြီး ပါသည်။

အချို့လူများသည် ပိုမိုပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများကို ခံစားရနိုင်သည်။

- အလွန် ကွဲပြားသော သို့မဟုတ် မှုမမှန်သော ပုံစံဖြင့် ပြုမူခြင်း
- အမှန်တကယ် မရှိသော အရာများကို မြင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြားခြင်း
- မိမိကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်း သို့မဟုတ် ဘဝကို အဆုံးသတ်ရန် စဉ်းစားခြင်း
- အခြားသူများကို ထိခိုက်နာကျင်အောင် ပြုလုပ်ရန် စဉ်းစားခြင်း

သင် သို့မဟုတ် သင် ဂရုစိုက်ရသောသူသည် ဤပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများကို ခံစားနေရပါက သင်သည် အရေးတကြီး အကူအညီ ရယူသင့်သည်။

သတင်းကောင်းမှာ သင့်အတွက် သို့မဟုတ် သင်အလေးထားရသောသူအတွက် အကူအညီ ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤလမ်းညွှန်သည် သင်လိုအပ်သော အကူအညီကို မည်သည့်နေရာတွင် မည်သို့ ရယူနိုင်ကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန် သင့်အား ကူညီနိုင်ပါသည်။

ဒေသတွင်း ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အွန်လိုင်း ပံ့ပိုးမှု

သင်သည် ဒေသတွင်း ဝန်ဆောင်မှု အမျိုးအစားမျိုးစုံနှင့် အွန်လိုင်း ပံ့ပိုးမှုကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ NWMPHN ဝဘ်ဆိုက်သည် သင့်အတွက် မှန်ကန်သော အကူအညီ စတင်ရှာဖွေရန် နေရာကောင်း တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

သင်လိုအပ်သည်ကို ရှာဖွေရာတွင် ပိုမိုလွယ်ကူစေရန် ဝန်ဆောင်မှုများကို အုပ်စုခွဲထားသည်။ ၎င်းတွင် မိသားစုများ၊ လူငယ်များ၊ အမျိုးသားများ၊ LGBTIQ အသိုင်းအဝိုင်း၊ ဩစတြေးလျ ရှေးတိုင်းရင်းသားနှင့် တော်ရီစထရိတ်ကျွန်းသားများ၊ ယဉ်ကျေးမှုနောက်ခံအစုံမှ လူများ၊ ဒုက္ခသည်များနှင့် ခိုလှုံခွင့် တောင်းခံသူများနှင့် စောင့်ရှောက်သူများစသည့် လူတိုင်းအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ ပါဝင်သည်။

nwmphn.org.au/mymentalhealthသို့ ဝင်ကြည့်ပါ

သင် ဘယ်လို ခံစားရလဲ။

ကျွန်ုပ်တွင် ဤခံစားချက်များ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုများ ရှိနေသည်မှာ ရက်သတ္တပတ်များစွာ ကြာပြီဖြစ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်၏ နေ့စဉ်ဘဝကို စီမံနိုင်ပါသေးသည်။

မိမိကိုယ်ကို ကူညီခြင်း

ပုံမှန် အိပ်ချိန်ထားရှိပါ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ စားသောက်ပါ၊ လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်ပါ။ ဤအရာအားလုံးသည် သင့်ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးကို အပြုသဘောဆောင်စွာ အကျိုးပြုနိုင်သည်ဟု သိရှိရသည်။

စာဖတ်ခြင်း၊ သီချင်း နားထောင်ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ခုခုကို တီထွင်ဖန်တီးခြင်းကဲ့သို့ သင်နှစ်သက်သော သို့မဟုတ် သင့်အား စိတ်အပန်းပြေစေသော လှုပ်ရှားမှုများကို ပြုလုပ်ရန် အချိန်ပေးပါ။

မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်နေခြင်းသည်လည်း စိတ်ပေါ့ပါးပျော်ရွှင်စေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ သင့်တွင် အချိန်ပို ရှိလျှင် စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်ရန် စဉ်းစားပါ။

သင့်အတွက် မှန်ကန်သော အကူအညီကို ရှာဖွေပါ

သင် ယုံကြည်သူနှင့် စကားပြောပါ

သင်ယုံကြည်ရသော မိတ်ဆွေ၊ မိသားစုဝင်၊ ဆရာ သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တစ်ဦးဦးကို သင့်ခံစားချက်များနှင့် စိုးရိမ်မှုများအကြောင်း ပြောပြခြင်းက ကောင်းမွန်သော ခြေလှမ်းအစဖြစ်သည်။

အွန်လိုင်း ပံ့ပိုးမှု

သင့်အတွက် အဆင်ပြေပါက သင့်စိတ်ကြိုက် အသုံးပြုနိုင်သော အွန်လိုင်း စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုအစုံ ရှိပါသည်။ ရွေးချယ်စရာများတွင် မိုဘိုင်း အက်ပ်များ၊ အွန်လိုင်း အချက်အလက် အရင်းအမြစ်များနှင့် သင် စာရင်းသွင်းနိုင်သော အစီအစဉ်များ ပါဝင်သည်။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း

သင်သည် နားလည်တတ်ကျွမ်းသော နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသူနှင့် စကားပြောနိုင်သည်။ ဖုန်းနှင့်ဖြစ်စေ၊ အွန်လိုင်း ချက်(တ်) မှတစ်ဆင့် ဖြစ်စေ၊ သင့် ဒေသတွင်း ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုမှ ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သီးသန့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုမှ ဖြစ်စေ ၎င်းတို့၏အကူအညီကို ရယူနိုင်ပါသည်။

အချင်းချင်း ပံ့ပိုးမှု

အလားတူ စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး ပြဿနာများ ကြုံဖူးသော အခြားသူများနှင့် စကားပြောခြင်း သည်လည်း အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အွန်လိုင်း ဖိုရမ်များနှင့် အဖွဲ့များစွာ ရှိပါသည်။ နောက်ထပ် သိလိုသည်များ ရှိပါက nwmphn.org.au/mymentalhealthသို့ ဝင်ကြည့်ပါ

အကူအညီ တောင်းခံရန် နေရာများ

GP

သင့် GP (အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်) ဖြင့် စတင်သင့်သည်။ ၎င်းသည် သင့်အား မိမိကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်နိုင်အောင် ပံ့ပိုးနိုင်ပြီး အခြား ပံ့ပိုးမှုများ ရှာဖွေပေးကာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု ပေးနိုင်သည်။ သင့်ခံစားမှုများနှင့် စိုးရိမ်မှုများကို ကောင်းစွာ ဆွေးနွေးနိုင်ရန် အချိန်ပိုကြာကြာ ဆွေးနွေးပေးသော အစီအစဉ်ကို ကြိုတင်စာရင်းပေးပါ။

CAREinMIND™ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး အကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုသည်

မဲလ်ဘုန်းမြို့၏ မြောက်ပိုင်း၊ အလယ်ပိုင်းနှင့် အနောက်ပိုင်း မြို့စွန်များတွင် နေထိုင်၊ အလုပ်လုပ် သို့မဟုတ် ပညာသင်နေသူများအတွက် အခမဲ့ 24/7 အွန်လိုင်းနှင့် ဖုန်းဖြင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပေးသည်။ 1300 096 269သို့ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ careinmind.com.auသို့ဝင်ကြည့်ပါ

Medicare Mental Health

နားလည်တတ်ကျွမ်းသော စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင် တစ်ဦးက သင့်ဖုန်းခေါ်မှုကို ဖြေဆိုပြီး သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများ ကို ရှာပေးပါမည်။ 1800 595 212သို့ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် medicarementalhealth.gov.au သို့ဝင် ကြည့်ပါ

Medicare Mental Health ဝဘ်ဆိုက်သည် ဒစ်ဂျစ်တယ် အရင်းအမြစ်များစွာကို စုံလင်စွာ ဖော်ပြထားသည်။ medicarementalhealth.gov.au တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်များ

သင်သည် healthdirect.gov.auသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် သင့်အနီးအနားရှိ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုနှင့် ဒေသတွင်း ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေနိုင်သည်

ဝန်ထမ်း အကူအညီ

သင်သည် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်လျှင် သင့်အလုပ်ခွင်မှ တစ်ဆင့် ဝန်ထမ်း အကူအညီ အစီအစဉ်ကို ဝင်ရောက်သုံးစွဲခွင့် ရနိုင်သောကြောင့် သင့်အလုပ်ရှင်အား ပြောပြီး အစီအစဉ်ကို လေ့လာပါ။

သင် ဘယ်လို ခံစားရလဲ။

ကျွန်ုပ်၏ ခံစားချက်များနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများသည် ပိုမိုပြင်းထန်ပြီး ကျွန်ုပ်၏ နေ့စဥ်ဘဝအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ ပုံမှန်လုပ်နေကျ အလုပ်များကို မလုပ်နိုင်သလို၊ အလုပ် သို့မဟုတ် ကျောင်း မတက်ချင်သလို သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်အား ပုံမှန်အားဖြင့် ပျော်ရွှင်စေမည့် အရာများကို မနှစ်သက်သလို ခံစားနေရသည်

သင့်အတွက် မှန်ကန်သော အကူအညီကို ရှာဖွေပါ

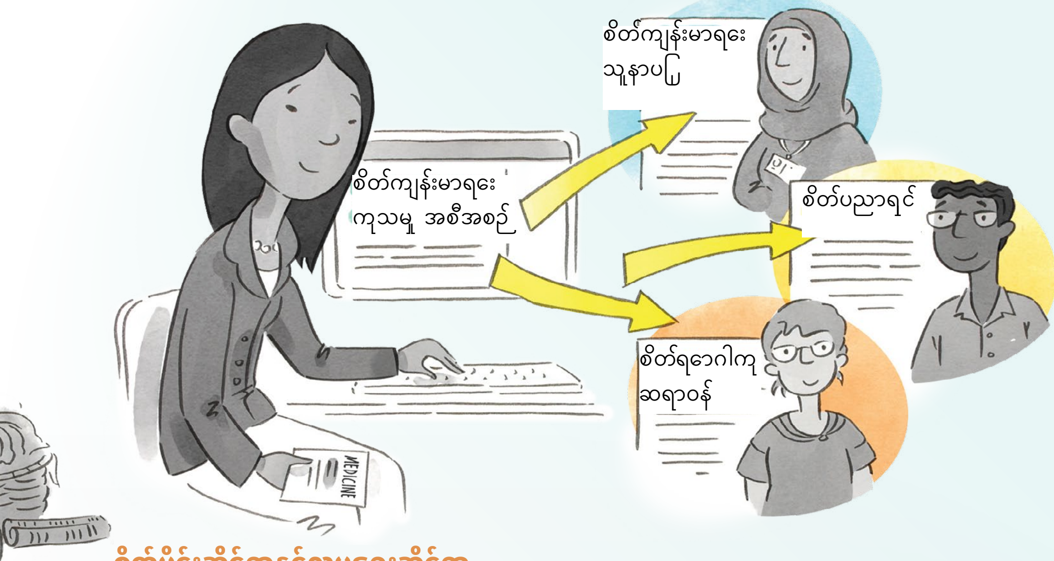
GP

သင့် GP သည် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုနှင့် ပံ့ပိုးမှု ပေးနိုင်သည်။ ၎င်းသည် သင့်အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေး ကုသမှု အစီအစဥ်ကို ဖန်တီးနိုင်ပြီး သောက်ရမည့် ဆေးကို ညွှန်ပေးနိုင်သည် သို့မဟုတ် သင့်အား စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်ထံ ညွှန်ပေးနိုင်သည်။

သင့်ခံစားမှုများနှင့် စိုးရိမ်မှုများကို ကောင်းစွာ ဆွေးနွေးနိုင်ရန် အချိန်ပိုကြာကြာ ဆွေးနွေးပေးသော အစီအစဥ်ကို ကြိုတင်စာရင်းပေးပါ။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးရန် လွှဲပြောင်းပေးခြင်း

သင့် GP သည် စိတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေး လူမှုဝန်ထမ်းကဲ့သို့ အခမဲ့ဆွေးနွေးပေးသော သို့မဟုတ် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာသော စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များစွာထံ သင့်အား ညွှန်ပေးနိုင်သည်။



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှု ဝန်ဆောင်မှုများ

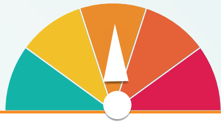
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုသည် ပြင်းထန်သော စိတ်မကျန်းမာသူများကို ကူညီနိုင်သည်။ လက်တွေ့ဘဝ ပံ့ပိုးမှုသည် လူမှုဘဝ၊ ငွေကြေး၊ နေထိုင်စရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကဲ့သို့ စိတ်ကျန်းမာရေး အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည့် ကိစ္စရပ်များကို ဖြေရှင်းခြင်းဖြင့် ကူညီပေးသည်။ သင့် GP သည် သင့်အား ဤဝန်ဆောင်မှုများထံ ညွှန်းပေးနိုင်သည်။

စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်

သင့် GP သည် သင့်အား စိတ်ကျန်းမာရေး အထူးကု ဆရာဝန်ဖြစ်သော စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်နှင့် ပြသရန်လည်း ညွှန်းပေးနိုင်ပြီး ရောဂါသက်သာ ပျောက်ကင်းစေရန် စီမံခန့်ခွဲမှု အစီအစဉ်ကို သင်နှင့်အတူ ပူးပေါင်းရေးဆွဲနိုင်သည်။

သီးသန့် ဝန်ဆောင်မှုများ

သင်သည် စိတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်နှင့် သီးသန့် ကုသလိုလျှင် GP ထံမှ လွှဲစာ မလိုအပ်ပါ။ သို့သော် သင်သည် သင့် GP နှင့် ကုသလျှင် ပြသမှုများအတွက် Medicare မှ ငွေထောက်ပံ့ပေးသည့် စိတ်ကျန်းမာရေး ကုသမှု အစီအစဉ်ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။



အကူအညီ တောင်းခံရန် နေရာများ

Medicare Mental Health

နားလည်တတ်ကျွမ်းသော စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်တစ်ဦးက သင့်ဖုန်းခေါ်မှုကို ဖြေဆိုပြီး သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများကို ရှာပေးပါမည်။

ယင်းသည် လက်ရှိ ရှိပြီးသား ဝန်ဆောင်မှု ဖြစ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် သင့်လျှော်ပါက ဒေသတွင်း Medicare Mental Health ဝန်ဆောင်မှုစင်တာများမှ တစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။

1800 595 212 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ

medicarementalhealth.gov.au သို့ဝင်ကြည့်ပါ

ယင်းသည် အရေးပေါ် ဝန်ဆောင်မှု မဟုတ်ပါ။

စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များ

သင်သည် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ဝန်ဆောင်မှု ရှာဖွေမှု healthdirect.gov.auသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှု၍ သင့်ဒေသတွင်းရှိ စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များကို ရှာဖွေနိုင်သည်

သင် ဘယ်လို ခံစားရလဲ။

ကျွန်ုပ်၏ ရောဂါလက္ခဏာ များသည် ပြင်းထန်သည်။ ကျွန်ုပ်သည် အမှန်တကယ် ရုန်းကန်နေရပြီး နောက်ထပ် အရေးတကြီး အကူအညီ လိုအပ်သည်။

သင့်အတွက် မှန်ကန်သော အကူအညီကို ရှာဖွေပါ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှု ဝန်ဆောင်မှုများ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုသည် ပြင်းထန်သော စိတ်မကျန်းမာသူများကို ကူညီနိုင်သည်။ လက်တွေ့ဘဝ ပံ့ပိုးမှုသည် လူမှုဘဝ၊ ငွေကြေး၊ နေထိုင်စရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကဲ့သို့ စိတ်ကျန်းမာရေး အပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသည့် ကိစ္စရပ်များကို ဖြေရှင်းခြင်းဖြင့် ကူညီပေးသည်။ သင့် GP သည် သင့်အား ဤဝန်ဆောင်မှုများထံ ညွှန်းပေးနိုင်သည်။

အရေးကြီး အကူအညီ တောင်းခံရန် နေရာများ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အထူးကု ဝန်ဆောင်မှုများ

အရေးတကြီး လိုအပ်သော ပံ့ပိုးမှုအတွက် တစ်နေ့လျှင် 24 နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက် ဝန်ဆောင်မှုပေးပါသည်။ သင်လိုအပ်သည့် အကူအညီနှင့် မည်မျှအရေးတကြီးလိုအပ်သည်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် အတွေ့အကြုံရှိသော စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်နှင့် ချက်ချင်း ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်ပေးပါမည်။ ယင်းသည် အခမဲ့ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်ပါသည်။ အရေးတကြီး လိုအပ်သော ပံ့ပိုးမှုအတွက် ဖုန်းနံပါတ်များကို သင် နေထိုင်ရာ ဒေသအပေါ် မူတည်ပြီး ဒေသတွင်း အစိုးရ ဒေသများ အလိုက် သတ်မှတ်ထားပါသည်-

- Brimbank၊ Hume၊ Melbourne၊ Melton၊ Moonee Valley၊ Merri-bek
  ဖုန်းနံပါတ်- 1300 874 243
- Hobsons Bay၊ Maribyrnong နှင့် Wyndham
  ဖုန်းနံပါတ်- 1300 657 259
- Macedon Ranges
  ဖုန်းနံပါတ်- 1300 363 788
- Yarra
  ဖုန်းနံပါတ်- 1300 558 862

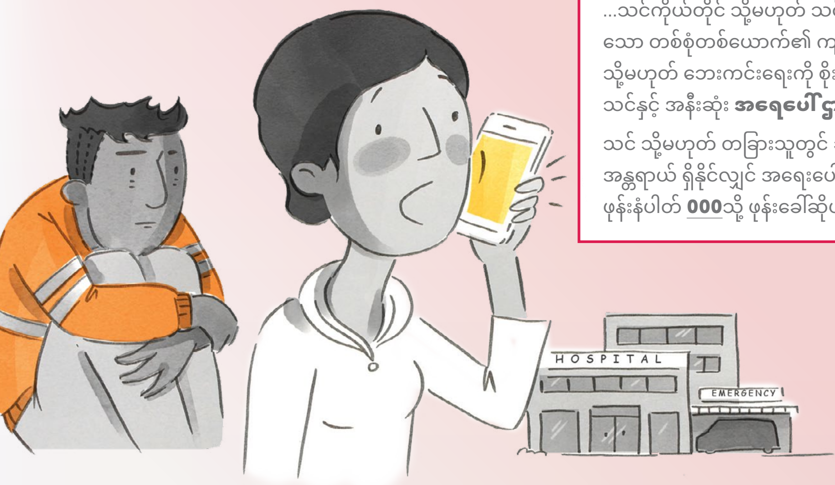
Lifeline

ဖုန်းနံပါတ်- 13 11 14
lifeline.org.au

သင့်တွင် ချက်ချင်းဖြေရှင်းရန်လိုသော စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ရှိပါက

...သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် သင် အလေးထားရသော တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ဘေးကင်းရေးကို စိုးရိမ်ရလျှင် သင်နှင့် အနီးဆုံး **အရေးပေါ်ဌာန**သို့ သွားပါ

သင် သို့မဟုတ် တခြားသူတွင် ချက်ချင်း အသက်အန္တရာယ် ရှိနိုင်လျှင် အရေးပေါ် ဝန်ဆောင်မှုများ ဖုန်းနံပါတ် **000**သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ



သင့်အတွက် မှန်ကန်သော အကူအညီကို ရှာဖွေပါ

ဒေသတွင်း အွန်လိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများ

သင်သည် ဒေသတွင်း ဝန်ဆောင်မှု အမျိုးအစားမျိုးစုံနှင့် အွန်လိုင်း ပံ့ပိုးမှုကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ သင်လိုအပ်သည်များကို ရှာဖွေရာတွင် ပိုမိုလွယ်ကူစေရန် ဝန်ဆောင်မှုများကို အုပ်စုခွဲထားသည်။

nwmphn.org.au/mymentalhealthသို့ဝင်ကြည့်ပါ

သင့်အား ကူညီပေးမည့်လူတစ်ဦးကို ရှာဖွေပါ

Medicare Mental Health သည် Victoria ရှိ အသက်အရွယ်မရွေး မည်သူ့ကိုမဆို ကူညီပေးသည်။ နားလည်တတ်ကျွမ်းသော စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်က သင့်ဖုန်းကို ဖြေဆိုပြီး၊ အကြံပေးကာ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည့် ပံ့ပိုးမှုကို ညွှန်ပေးပါမည်။

1800 595 212သို့ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် **medicarementalhealth.gov.au** သို့

ဤအချက်အလက်အရင်းအမြစ်က အသုံးဝင်ပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်အကြံပြုချက်ကို တန်ဖိုးထားပါသည်။

NWMPHN သည် ဒေသအသိုင်းအဝိုင်းအား တိကျပြီး အသုံးဝင်သော အချက်အလက်များကိုပေးရန် ကတိပြုဆောင်ရွက်ပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်ကို ပိုကောင်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်တွင် အကြံပြုချက် ရှိပါက **nwmphn.org.au/feedback**ရှိ ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြံပြုမှု ပုံစံမှတစ်ဆင့် ပေးပို့နိုင်ပါသည်။

PHN NORTH WESTERN MELBOURNE
An Australian Government Initiative

©NWMPHN
နိုဝင်ဘာ 2025။
အခွင့်အရေးအားလုံး လက်ဝယ်ထားရှိသည်။
N 00012 v4
RA882a RaCreate