

တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနသးတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ် မ့ၢ်ဆိးပၤတက့ၢ်



တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအတၢ်ဖိးတၢ်မၤ

phn

NORTH WESTERN
MELBOURNE

An Australian Government Initiative



လၢလိၢ်ကဝီၤတၢ်မၤစၢၤအမံၤလၢအသီအဂီၢ် ကွၢ်ဖဲ
nwmphn.org.au/mymentalhealth

မ့တမ့ၢ် ကိးလိတဲစိဆူ Medicare Mental Health
1800 595 212 လၢကယုန့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤသးတၢ်
အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကျဲအဂ့ၢ်ကတၢၢ်လၢနဂီၢ်တက့ၢ်

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချးဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိး ပၤ မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

နသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးဒီးတၢ်အိၣ်
မုၢ်ဆိးပၤန့ၣ် ဒုးဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးန
တၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးသကံာ်
ပဝးလၢတနံၤဒီးတနံၤတၢ်အိၣ်မူပူၤ
အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးစ့ၢ်
ကိးနတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကကွၢ်ဆၢၣ်
မဲာ်ဘၣ်သးတၢ်ဆိၣ်သနံး, လဲၤဒီဖျါ
ကွံာ်တၢ်တၢ်တဖၣ်, သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်
ရူၤလိာ်မုၢ်လိာ်ဒီးဂ့ၤထီၣ်က့ၤလၢတၢ်
အိၣ်မူအတၢ်တြီၤမၤတံာ်တၢ်ဒီးတၢ်ကီ
တၢ်ခဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တံာ်တၢ်ဒီးတၢ်နး
တၢ်ဖျါန့ၣ်လီၤ.

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးမ့ၢ်တၢ်လၢ
အကါဒိၣ်လၢတၢ်အိၣ်မူပူၤကိးပတီၢ်
ဒဲး စးထီၣ် လၢမိသၣ်ပတီၢ်ဒီးလိာ်ဘိ
ထီၣ်ပတီၢ် တုၤလၢဒိၣ်တုၢ်ခိၣ်ပွဲၤပ
တီၢ်န့ၣ်လီၤ.



မ့ၢ်နဘၣ်ယိၣ်တၢ်ဘၣ်ဃးနသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်
အိၣ်ချးအဂ့ၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤဂၤလၢ နအိၣ်
အသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးအဂ့ၢ်ခါ.

နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢဖျါတမ့ၢ်နနီၣ်ကစၢ်အသးဘၣ် မ့တမ့ၢ် တူၢ်
ဘၣ်လၢတၢ်တမံၤမဲာ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်
နသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချးမ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤတ
ဂ့ၤဒ်အကြးအဘၣ်အသးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်ညီန့ၢ်မၤ
သးအါန့ၢ်လၢနဆိကမိၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤအိၣ်ဆိးလၢကီၢ်
Australia ဘူးလၢတတဲယၣ်ယၣ်န့ၣ် တူၢ်ဘၣ်သးတၢ်တ
မ့ၢ် တလၢတမံၤမဲာ်လၢအတၢ်အိၣ်မူကတီၢ်ပူၤဒီးမၤဘၣ်ဒိ
ပုၤတဂၤလၢလိာ်ဒီးလၢသးန့ၣ်တပတီၢ်လၢလိာ်သ့န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢနသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤတဘဉ်လိာ်ဘဉ်စးအယံ

- ပျံၤတၢ် ဘဉ်ယိၣ်တၢ် ပျံၤနီၤစိတၢ် မ့တမ့ၢ် သူၣ်ပိၣ်သးဝး ပုၤတနီၤနီၤ အိၣ်ဒီးနီၤခိတၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် ကပၤထီၣ် သးစံၣ်ချ့ဒီးကသိထီၣ်ကသိလီၤဒ်ညီၣ်အသိးတန့ၢ်ဘဉ်န့ၣ်လီၤ.
- သူၣ်အုးသးအုး ဂံၢ်ဘါတအိၣ်ဒီးသးလီၤဘျါ
- သူၣ်ဖုံတညီဒီးတၢ်လၢမၤညီၣ်နီၤအီၤတဖၣ်
- တၢ်မုၢ်လၢ်တအိၣ် ဆိကမိၣ်တၢ်လၢတမ့ၢ်ဘဉ်ဃးတၢ်ခါဆူညါ ခိးလၢကဟ့ၣ်ယဉ်တၢ်
- သူၣ်အနုသးအနု မ့တမ့ၢ် သူၣ်ဒိၣ်သးဖျိးဒိၣ်မးဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်န ကကိးဃါဘဉ်ပုၤတဂၤဂၤ
- တအိၣ်ဒီးအိၣ်ဘူးဒီးပုၤဂၤ ဒီးထုးဖးယံၤကွံာ်သးလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်ဒီးကရူၢ်တဖၣ်
- တၢ်သယုာ်သညိ
- မံဆူၣ် မ့တမ့ၢ် မံ တန့ၢ်
- အိၣ်တၢ်အါ မ့တမ့ၢ် အိၣ်တၢ်တန့ၢ်
- အီၤသံး မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်မူၤဘျိးအါအါကလဲာ်ဒ်သိးသိကလဲၤခီဖျိဘဉ်တၢ်အဂီၢ်

တၢ်အိၣ်မူန့ၣ်အိၣ်ဒီးအထီၣ်ဒီးအလီၤ
ကိးဆၢကတီၢ်ဒီးပဝဲခဲလဲၤခီဖျိဘၣ်
တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢကရဲၣ်ကျဲၤဘၣ်အီၤ
ကီၢ်ခဲဒီးမၤဘၣ်ဒိတၢ်သကဲၣ်ပဝးသ့
ဘၣ်ဆၣ်တၢ်သ့ၣ် တဖၣ်အံၤမ့ၢ်မၤဒီး
အသးန့ၣ် အကါဒိၣ်လၢကဘၣ်ဃု
တၢ်မၤစၢၤလၢအဆိ အချုတသ့ဖဲအ
သ့န့ၣ်လီၤ။



အါစုအါဘျီန့ၣ် တၢ်အ
ခိၣ်ထံးပတီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်
လၢအကီၢ်ခဲဒိၣ်ကတၢ်
ဘၣ်ဆၣ်အကါဒိၣ် လၢ
ကဘၣ်ဒီးန့ၣ်တၢ်
မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ။



တၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤကယုထီၣ်စၢၤဘၣ်န့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အဂ့ၢ်တဖၣ်
ဖၣ်ဘၣ်ဃးလၢကမၤန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ လၢန့ၣ်လီၤဘၣ်
အီၤဒ်လၢ် ဒီးဖဲလၢ်န့ၣ်လီၤ

လီၤကဝီၤတၢ်မၤစၢၤဒီး ပုၤယဲၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ

နယုထီၣ်ဘၣ်လီၤကဝီၤတၢ်မၤစၢၤကရၢတဖၣ်ဒီးတၢ်
ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအပတီၢ်တဖၣ်လၢပုၤယဲၤဖီၣ်သ့န့ၣ်လီၤ
NWMPHN ပုၤယဲၤသန့ မ့ၢ်တၢ်လီၤအဂ့ၢ်လၢကစးထီၣ်
လၢ တၢ်န့ၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢအကြးအ
ဘၣ်လၢန့ၣ်လီၤ

တၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်ဃာ်တၢ်မၤစၢၤကရၢတဖၣ်တပူၤဃီလၢအက
ရၢဒ်သးတၢ်ယုဘၣ်လၢန့ၣ်လီၤဘၣ်အီၤတခါကညီအဂီၢ်
န့ၣ်လီၤ- ပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤကရၢတဖၣ်လၢပုၤကိးဂၤ
ဒီးအဂီၢ်- ဟံၣ်ဖီဃီဖီ ပုၤသ့ၣ်ဘီၣ်သစၢ် ဟံၣ်ခွါ LGBTIQ
ပုၤတဝၢ ပုၤထူလၢအဘီၣ်ရဲက့ၣ်ဖီဒီးထံဖီကစၢ်ကီၢ်ပုၤ
အိၣ်ကိး ပုၤတဖၣ်လၢလုၢ်လၢ်ထူသန့အါမၤအါကလုာ်
ပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲတဖၣ်ဒီးပုၤယုလီၤအိၣ်ကဒုဒီး ပုၤကွၢ်
ထွဲတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ

ကွၢ်ဖဲ nwmphn.org.au/mymentalhealth တက့ၢ်



ပုၤတနီၤနီၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢအနးနး
ကလဲၣ်န့ၣ်လီၤ

- အိၣ်ထီၣ်အိၣ်လီၤလၢကျဲတဘၣ်လီၤဘၣ်စး မ့တ
မ့ၢ် လၢတညီန့ၣ်မၤအသး
- ထံၣ် မ့တမ့ၢ် န့ၣ်ပူၤ နါစိၤတၢ်
- မၤဆါလီၤကွၢ်နီၢ်ကစၢ် မ့တမ့ၢ် ဆိကမိၣ်လၢကမၤ
သံလီၤသး
- ဆိကမိၣ်လၢကမၤဘၣ်ဒိဆါဘၣ်ပုၤဂၤ

**န့ၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤလၢန့ၣ်အိၣ် တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါကွၢ်
ပနီၣ်အနးနးကလဲၣ်တဖၣ်အံၤတမံၤလၢ်လၢ်န့ၣ် နကြး
ယုတၢ်မၤလၢအဆိအချ့န့ၣ်လီၤ**

တၢ်ကစီၣ်အဂ့ၢ်တခီမ့ၢ်ဝဲ အိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢန့ၣ် မ့တ
မ့ၢ် ပုၤလၢန့ၣ်အိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

နတူၼ်ဘၣ်တၢ်ဒ်လဲၣ်.

ယအိၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်တူၼ်ဘၣ် မ့တ
မ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤတဖၣ်အံၤ
လၢအနွံတဖၣ် ဘၣ်ဆၣ်ယကွၢ်ထွဲ
ရဲၣ်ကျဲၤဘၣ်ဒီးယတၢ်အိၣ်မူလၢ
တနံၤစၢ်စၢ်အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.



မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤ
စၢၤလၢဘၣ်လိာ်ဖိး
မံဒီးနၤတက့ၢ်.

တၢ်မၤစၢၤလီၤသး

ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်မံအဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ် အိၣ်
တၢ်လၢဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဒီးဂဲၤနီၢ်ခိတၢ်
ဟူးတၢ်ဂဲၤဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်တက့ၢ်. တၢ်သ့ၣ်ညါလၢ
တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ခဲလၢကံၤအံၤမ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤလၢနတၢ်အိၣ်မ့ၢ်
ဆိးပၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

မၤန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကမၤဘၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်
လၢနမၤအိၣ်မ့ၢ် မ့တမ့ၢ် လၢအမၤမ့ၢ်နသး ဒ်အမ့ၢ် တၢ်
ဖးလံာ် တၢ်ဒိကန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢ မ့တမ့ၢ် မၤတၢ်
တမံၤလၢဆိကမိၣ်သ့ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်တက့ၢ်.

ရူၤလိာ်သးဒီးတံၤသကိးတဖၣ် ဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးပုၤတဝါ
န့ၣ် စိာ်ကမိၣ်ထီၣ်စၢၤသးသ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ဆိကမိၣ်
လၢကဟ့ၣ်လီၤသးမၤကလိတၢ်ဖဲနမ့ၢ်ချုးမ့ၢ်ဒးတဘျီ
ဘျီတက့ၢ်.



ကတိသကိးတၢ်ဒီး ပုၤတဂၤလၢန့ၢ်အိၤ

တၢ်စးထီၣ်လၢအဂ့ၢ်ကတၢ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်တဲဖျါတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးပုၤတဂၤလၢန့ၢ်အိၤ ဘၣ်ဃးန့ၢ်တၢ်တၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘၣ်တဖၣ်- တံၤသကိး ဟံၣ်ဖိဃိဖိ သရၣ်သမၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤမၤသကိးတၢ်န့ၢ်လီၤ။

ပုၤယဲၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ

အိၣ်ဒီးပုၤယဲၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကရၢတဖၣ်အရဲၣ် လၢန့ၣ်ကဘၣ်အိၤသ့ - ဖဲအကြးလၢန့ၣ် - လၢန့ၣ်ကစၢ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်ဖိခိၣ်န့ၢ်လီၤ။ တၢ်ဃုထၢတဖၣ်ပၣ်ဃုၢ်ဒီး လီၤတဲစိကျိၤကျဲၤ ပုၤယဲၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအတၢ်အိၣ်ယၤတဖၣ်ဒီးတၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢန့ၣ်လီၤသ့န့ၢ်လီၤ။

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး

န့ၣ်တၢ်ပီၣ်သကိးတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးပုၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်ဖိးသဲစးတဂၤသ့န့ၢ်လီၤ။ အဝဲသ့ၣ်ဖဲတၢ်မၤတၢ်ခိၣ်ဖျါလီၤတဲစိလၢပုၤယဲၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤကျိး လၢန့ၣ်လီၤကစီၤပုၤတဝၢဆူၣ်ချ့မၤစၢၤကရၢ မ့ၢ်တမ့ၢ် ကရၢလီၤဆီအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးန့ၢ်လီၤ။

တံၤသကိးတရဲၣ်ယီၤအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ

မ့ၢ်တၢ်ကဲဘျုးစ့ၢ်ကိးလၢ ကတၢ်ပီၣ်သကိးဘၣ်တၢ်ဒီးပုၤဂၤတဖၣ်လၢ တူၢ်ဘၣ် သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤအဂ့ၢ်တဖၣ်တမံၤန့ၢ်လီၤ။ အိၣ်ဒီးတၢ်ကူၣ်လိၣ်သကိးဒီးကရၢတဖၣ်လၢပုၤယဲၤဖိခိၣ်အါဖုအါတၢ်န့ၢ်လီၤ။ တၢ်ထံၣ်သ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ သ့ခိၣ်ဖျါ တၢ်ကွၢ်ဘၣ်အိၤဖဲ nwmphn.org.au/mymentalhealthန့ၢ်လီၤ။

မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤသ့ဖဲလဲၣ်

GP

န GP (general practitioner - ဂံၢ်ခိၣ်ထံးကသံၣ်သရၣ်) မ့ၢ်တၢ်လီၤအဂ့ၢ်တခါလၢကစးထီၣ်ဘၣ်အိၤန့ၢ်လီၤ။ အဝဲသ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဘၣ်န့ၢ်လီၤတၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤသးအဂ့ၢ် ဃုမၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအဂ့ၢ်ဒီးဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးသ့န့ၢ်လီၤ။ မၤန့ၢ်ဟံၣ်ဆိတၢ်သ့ၣ်ဆၢကတီၢ်ယံၢ်ထၢဒ်သးဒ်သးန့ၣ်ကတၢ်ပီၣ်သကိးဘၣ်န့ၢ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤအဂ့ၢ်ဂုၤဂုၤအဂီၢ်တက့ၢ်။

CAREinMIND™ တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ

ဟ့ၣ်ဝဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢလီၤတဲစိဒီးလၢပုၤယဲၤ 24/7 တလၢ်ဒီးဘူးလဲ လၢပုၤအိၣ်ဆိးတၢ် ဖဲတၢ်မၤတၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ် မၤလီၤမၤဒီးတၢ် လၢ Melbourne ကလံၤစိး လီၤခၢၣ်သးဒီးမ့ၢ်န့ၣ်တၢ်ခိၣ်ယၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ။ ကိးလီၤတဲစိဖဲ **1300 096 269** တက့ၢ်။ ကွၢ်ဘၣ်ဖဲ careinmind.com.auတက့ၢ်။

Medicare Mental Health

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကသံၣ်သရၣ်ဖိးသဲစးတဂၤကစးဆၢန့ၣ်လီၤတဲစိဒီးဃုန့ၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢအကြးလၢန့ၣ်လီၤအဂ့ၢ်ကတၢ်န့ၢ်လီၤ။ ကိးလီၤတဲစိဖဲ **1800 595 212** မ့ၢ်တမ့ၢ် ကွၢ်ဖဲ medicarementalhealth.gov.auတက့ၢ်။

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

healthdirect (တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢန့ၢ်တဖၣ်)

နဃုထံၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးပုၤတဝၢဆူၣ်ချ့မၤစၢၤလၢအိၣ်ဘူးဒီးန့ၣ်သ့ခိၣ်ဖျါတၢ်န့ၢ်လီၤကွၢ်ဘၣ်အိၤဖဲ healthdirect.gov.auန့ၢ်လီၤ။

တၢ်တီၢ်မၤစၢၤပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်

နမ့ၢ်ဒီးလဲသးမၤတၢ်န့ၢ် န့ၣ်လီၤဘၣ်ဆူ Employee Assistance Program (တၢ်တီၢ်မၤစၢၤပုၤမၤတၢ်ဖိအတၢ်တီၢ်ကျိၤ)လၢန့ၣ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤလီၤသ့ - တၢ်ပီၣ်အဂ့ၢ်ဒီးန့ၣ်တၢ်မၤကစးဒီးဃုသ့ၣ်ညါအဂ့ၢ်တက့ၢ်။

နတူၼ်ဘၣ်တၢ်ဒ်လဲၣ်.

ယတၢ်တူၼ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်
တဖၣ်နးဒိၣ်ထီၣ်ဒီးမၤဘၣ်ဒိယတၢ်
အိၣ်မူလာတနံၤဂီၢ်စၢ်စၢ်န့ၣ်လီၤ. ယ
မၤတနံၤဒီးတနံၤပတီၢ်မုၢ်တၢ်ဟူး
တၢ်ဂဲၤတဖၣ်တပွဲၤဘၣ် တလဲၤထီၣ်
ဘၣ်တၢ်ဖိးတၢ်မၤ မ့တမ့ၢ် တလဲၤ
ထီၣ်ဘၣ်ကို မ့တမ့ၢ် သးတအိၣ်လၢ
ကမၤတၢ်လၢညီၣ်ဒုးသ့ၣ်ဖုံသးညီ
ယၤနီတမံၤဘၣ်လီၤ.



GP

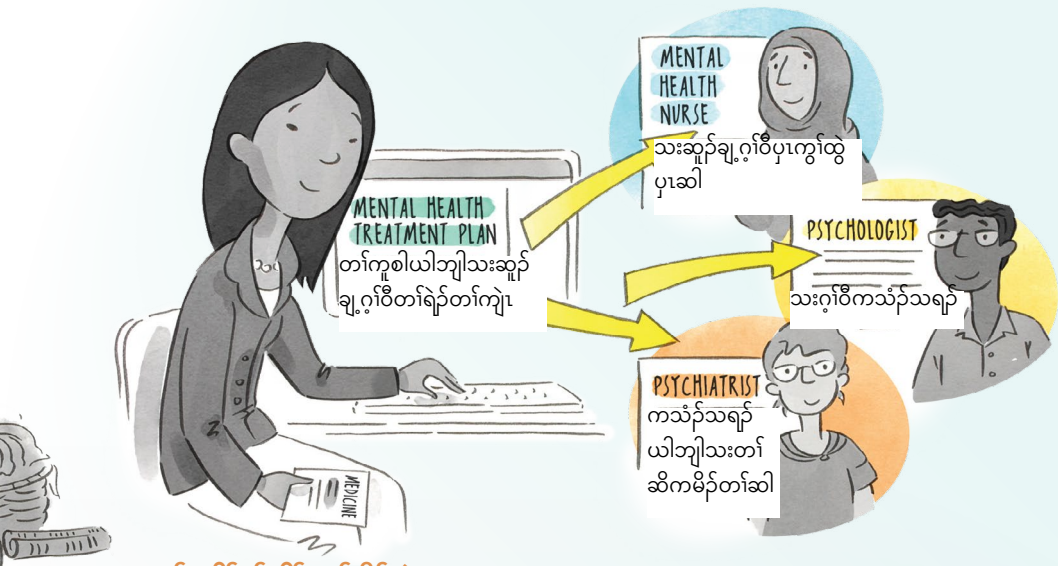
န GP-ဂံၢ်ဒိၣ်ထံးကသံၣ်သရၣ် ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးဆိၣ်
ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကူၤစါ
ဘျါသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ရၣ်တၢ်ကျဲၤလၢနဂီၢ်
သ့ဒီးမၤစၢၤန့ၣ်လီၤကသံၣ်ကသီဂ့ၢ်ဝီ မ့တမ့ၢ် ဆျၢၣ်ဒီန့ၣ်
ဆူသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကသံၣ်သရၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

မၤနီၣ်ဟံဆိတၢ်သ့ၣ်ဆၢကတီၢ်ယံၢ်ထၢဒ်သီးဒ်သီးနက
တၢ်ပီၣ်သကိးဘၣ်နတၢ်တူၼ်ဘၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ
အဂ့ၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ဆျၢၣ်ဒီတၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအဂီၢ်

န GP-ဂံၢ်ဒိၣ်ထံးကသံၣ်သရၣ် ဆျၢၣ်ဒီန့ၣ်ဆူသးတၢ်
အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကသံၣ်သရၣ် လၢတလၢကံၤဘူးလဲ မ့
တမ့ၢ် အပူၤစၢၤသ့တဘျီ ဒ်အမ့ၢ် သးဂီၢ်ဝီကသံၣ်သ
ရၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤဂ့ၢ်ဝီပုၤမၤတၢ်ဖိဘၣ်ထွဲသးတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့ သ့န့ၣ်လီၤ.

မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤ
စၢၤလၢဘၣ်လိာ်ဖိး
မံဒီးနၤတက့ၢ်.



သားတက်ရလိမ့်မိတ်တက်ဆီဆိုင်ထွဲမေးစာသေ နာ

သားတက်ရလိမ့်မိတ်တက်ဆီဆိုင်ထွဲမေးစာသေ မေးစာပေးလေး
တူကိုင်သားတက်တက်မိတ်တက်လေးနားနားကလဲကိုင်သွန်လေး
တက်ဆီဆိုင်ထွဲမေးစာတက်ဖဲတက်မေးအကျ မေးစာပေးသွန်
ဖျိတက်မိတ်ဖျိလေးတက်သွန်တက် ဖက်လေးအမေးတက်ဒီးသားတက်
အိုင်ဆိုင်အိုင်ချက် ဒီးအမေး- ပေးကိုင်တက်အိုင်မူ ကိုင်စု တက်
အိုင်တက်ဆီလေးကိုင် မူတမူ နိုင်တက်အိုင်ဆိုင်အိုင်ချက်အ
တက်ကိုင်တက်ဆိုင်လေး နဲ့ GP ဆွန်နီဆွန်နီမေးစာသေ
နာအိုင်သွန်လေး

ကသိပ်သရုပ်ယါကျသားတက်ဆီကမိတ်တက်ဆီ

ဘက်သွန်သွန် နဲ့ GP-ကိုင်ဆိုင်ထွဲကသိပ်သရုပ် ကဆွန်နီ
နာလေးကထိုင်လိမ့်သားဒီး ကသိပ်သရုပ်ယါကျသားတက်
ဆီကမိတ်တက်ဆီ လေးအမေးကသိပ်သရုပ်လေးဆီတက်
ဘက်သားသားတက်အိုင်ဆိုင်အိုင်ချက်ကိုင် ဒီးမေးသားကိုင်
ဒီးနာဒီးသားကိုင်အိုင်ထိုင်တက်ရိုင်တက်ကျဲတက်လေးတက်
ယါကျကိုင်တက်ဆီအကိုင်သွန်ကိုင်နာလေး

တက်မေးစာလေးဆီ

နမူအိုင်ဒီးထိုင်လိမ့်သားဒီး ကသိပ်သရုပ်ယါကျသား
တက်ဆီကမိတ်တက်ဆီ မူတမူ သားတက်အိုင်ဆိုင်အိုင်ချက်
ကသိပ်သရုပ်တက်လေးတက်လေးဆီဆီနာ အလိတ်
အိုင်လေး တက်ဘက်ဆွန်နီနာလေး GP ဘက်ဘက်နာလေး ဒီး
လဲကိုင်နာလေးထိုင်ဘက်လိမ့်သားဒီးနာ GP နာ နာအိုင်ဒီး
ခွဲယက်လေးတက်ကူစာအုပ်အားဖြင့် သားတက်အိုင်ဆိုင်အိုင်ချက်အ
တက်ရိုင်တက်ကျဲ လေးရိုင်ကျဲဟွန်ဝဲဒ် Medicare စု
ဆိုင်ထွဲလေးတက်ဒီးကိုင်သားအကိုင်နာလေး



မေးနာဘက်တက်မေးစာသေဖဲလဲနာ

Medicare Mental Health

သားတက်အိုင်ဆိုင်အိုင်ချက်ကသိပ်သရုပ်ဖဲသဲစားတက် က
စံးဆာနာလိမ့်ဒီး ယုနာနာတက်မေးစာဒီးတက်ဆီထွဲမေး
စာလေးအကျေးလေးနာကိုင်အကိုင်ကတက်နာလေး

တက်အံးကမူဝဲတက်မေးစာလေးအိုင်ဝဲတက်မူ မူတမူ မှ်
ကြေးမူဘက် လေးလိမ့်ကစီ Medicare Mental
Health တက်မေးစာလိမ့်တက်

ကီးလိမ့်စံး 1800 595 212 မူတမူ ကွပ်ဖဲ
medicarementalhealth.gov.au တက်ကိုင်

တက်အံးတက်မေးစာလေးတက်ဖဲတက်အိုင်အိုင်ဘက်လေး

သားတက်အိုင်ဆိုင်အိုင်ချက်ကသိပ်သရုပ်

နယုထိုင်ဘက်သားတက်အိုင်ဆိုင်အိုင်ချက်ကသိပ်သ
ရုပ် လေးနာလိမ့်ကစီပေးသွန်ဖျိတက် ကွပ်ဘက်တက်ယု
ထိုင်စာ [healthdirect](http://healthdirect.gov.au) (တက်ဒီးနာနာအိုင်ချက်မေးစာ) ဖဲ
healthdirect.gov.au နာလေး

နတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒ်လဲၣ်.



ယတၢ်ဆါက့ၢ်ပနီၣ်တ
ဖၣ်နးဒိၣ်မးလီၤ.
တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲဘၣ်ယၤဒိၣ်မးဒီးယ
လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ
လၢအဆိအချ့န့ၣ်လီၤ.

မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤ
စၢၤလၢဘၣ်လိာ်ဖိး
မံဒီးနၤတက့ၢ်.

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သန့ၣ်

ကသံၣ်သရၣ်လီၤဆီ

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်လီၤဆီ
တဖၣ် အိၣ်လၢကဆီၣ်ထွဲ မၤစၢၤဘၣ်ပှၤလၢအသး
တၢ်တမ့ၢ်တလၢမၤဘၣ်ဒိဆါအီၤနးနးကလလံာ်အ
ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်သမံထံကွၢ်တၢ်ဒီးကူၤစါယါဘျါ
တၢ်လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဒီးလၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံလီၤအီၤခံမံခံ
ကပလၢာ်လၢပှၤတတပူၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်. မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်ဆါ
ဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်လၢအဆိအချ့န့ၣ် ဆဲးကျၢသးတၢ်
အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်လီၤဆီသန့ၣ်
လီၤလီၤ မ့တမ့ၢ် န GP လၢကမၤစၢၤန့ၣ်အဂီၢ်တ
က့ၢ်.



မနုဉ်ဘၣ် ဂုၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤသ့ဖဲလဲၣ်-

သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်လီၤဆီသန့ၣ်

လၢဂုၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ် အိၣ်လၢ 24 န့ၣ်ရံၣ် 7 သီ- မ့ၢ်ဒီးတၢ်မ့ၢ်ဘျီၣ်န့ၣ်လီၤ- ရဲၣ်ကျဲၤဆဲးကျၢၤန့ၢ်လီၤတဲၣ်တဘျီၣ်သ့သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်စံၣ်နီၤတဂၤ လၢယုသ့ၣ်ညါဆၢတၢ်စၢၤန့ၢ်တၢ်စံးဆၢအကါဒိၣ် အကလုာ်ဒီးလၢဂုၢ်ဂီၢ်အူအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ- တၢ်မၤစၢၤအံၤတလၢကံၤဒီးဘူးလဲဘၣ်လီၤ- ဂုၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤလီၤတဲၣ်စီၣ်ဂံၢ်တဖၣ် ဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢလီၤကဝီၤပဒိၣ်ဟံၣ်ကဝီၤတဖၣ် ဒီးသန့ၤထီၣ်လၢန့ၣ်အိၣ်တၢ်လီၤဖဲလဲၣ်-

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

Lifeline

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



နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်

သတူၢ်ကလၢ်

ဘၣ်ဃးဒီးနီၣ်ကစၢ် မ့တမ့ၢ် ပူၤတဂၤလၢလၢန့ၣ်အဲၣ်အတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ မ့တမ့ၢ်တၢ်ပူၤဖျဲးန့ၣ် လဲၤဘၣ်ဆူၣ် ဂုၢ်ဂီၢ်အူဝဲၤကျိၤ အဘူးကတၢ်တကျိၤ-

နၤ - မ့တမ့ၢ် ပူၤတဂၤလၢ - အတၢ်အိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်လၢဂုၢ်ဂီၢ်အူတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် အပူၤန့ၣ် ကိးလီၤတဲၣ်စီဆူၣ်ဂုၢ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤစၢၤဖဲ **000**တကျိၤ-



မနေ့ဘဏ်တံဆိပ် စာလေဘဏ်လိပ်စာ မိမိနားထောင်



လိပ်စာစာလေဘဏ်လိပ်စာ

နယုထံဘဏ်လိပ်စာစာလေဘဏ်လိပ်စာတံဆိပ်တံဆိပ်
စာလေဘဏ်လိပ်စာတံဆိပ်တံဆိပ်တံဆိပ်
တံဆိပ်စာလေဘဏ်လိပ်စာတံဆိပ်တံဆိပ်
ထံဘဏ်အလံအလံတံဆိပ်တံဆိပ်

ကွက် nwmpnhn.org.au/mymentalhealthတကွက်

မလေးဘဏ်လိပ်စာစာလေဘဏ်လိပ်စာ



Medicare Mental Health မှတ်တမ်းစာလေဘဏ်လိပ်စာ
သုံးနှုန်းစာလေဘဏ်လိပ်စာ Victoria ပူးတွဲစာလေဘဏ်လိပ်စာ သုံး
တံဆိပ်တံဆိပ်တံဆိပ်တံဆိပ်တံဆိပ်
ကစားစာလေဘဏ်လိပ်စာတံဆိပ်တံဆိပ်
တံဆိပ်တံဆိပ်စာလေဘဏ်လိပ်စာတံဆိပ်

ကိန်းစာလေဘဏ်လိပ်စာ **1800 595 212** လာ Medicare Mental
Health အကူအညီ မှတ်တမ်း ကွက် [medicarementalhealth.gov.
auတကွက်](http://medicarementalhealth.gov.auတကွက်)

တံဆိပ်စာလေဘဏ်လိပ်စာစာလေဘဏ်လိပ်စာ တံဆိပ်စာလေဘဏ်လိပ်စာစာလေဘဏ်လိပ်စာ

NWMPHN ရှေ့ကျတံဆိပ်စာလေဘဏ်လိပ်စာစာလေဘဏ်လိပ်စာ
အဘဏ်လိပ်စာစာလေဘဏ်လိပ်စာစာလေဘဏ်လိပ်စာ

နမူနာတံဆိပ်စာလေဘဏ်လိပ်စာစာလေဘဏ်လိပ်စာ
စာလေဘဏ်လိပ်စာစာလေဘဏ်လိပ်စာစာလေဘဏ်လိပ်စာ
ပတ်တံဆိပ်စာလေဘဏ်လိပ်စာစာလေဘဏ်လိပ်စာ
[nwmpnhn.org.au/
feedbackတကွက်](http://nwmpnhn.org.au/feedbackတကွက်)



phn

NORTH WESTERN
MELBOURNE

An Australian Government Initiative

©NWMPHN 2025.

ဟံးနုးပာ်စာလေဘဏ်လိပ်စာစာလေဘဏ်လိပ်စာ

N 00012 v4

RA882a RaCreate