

တချူးအိပ်ဖျဲဒီးအိပ်ဖျဲ
ဖိဝံအလီခံ သးသဟီ
လီဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီ
(PNDA)

Perinatal Depression
and Anxiety (PNDA)

Karen

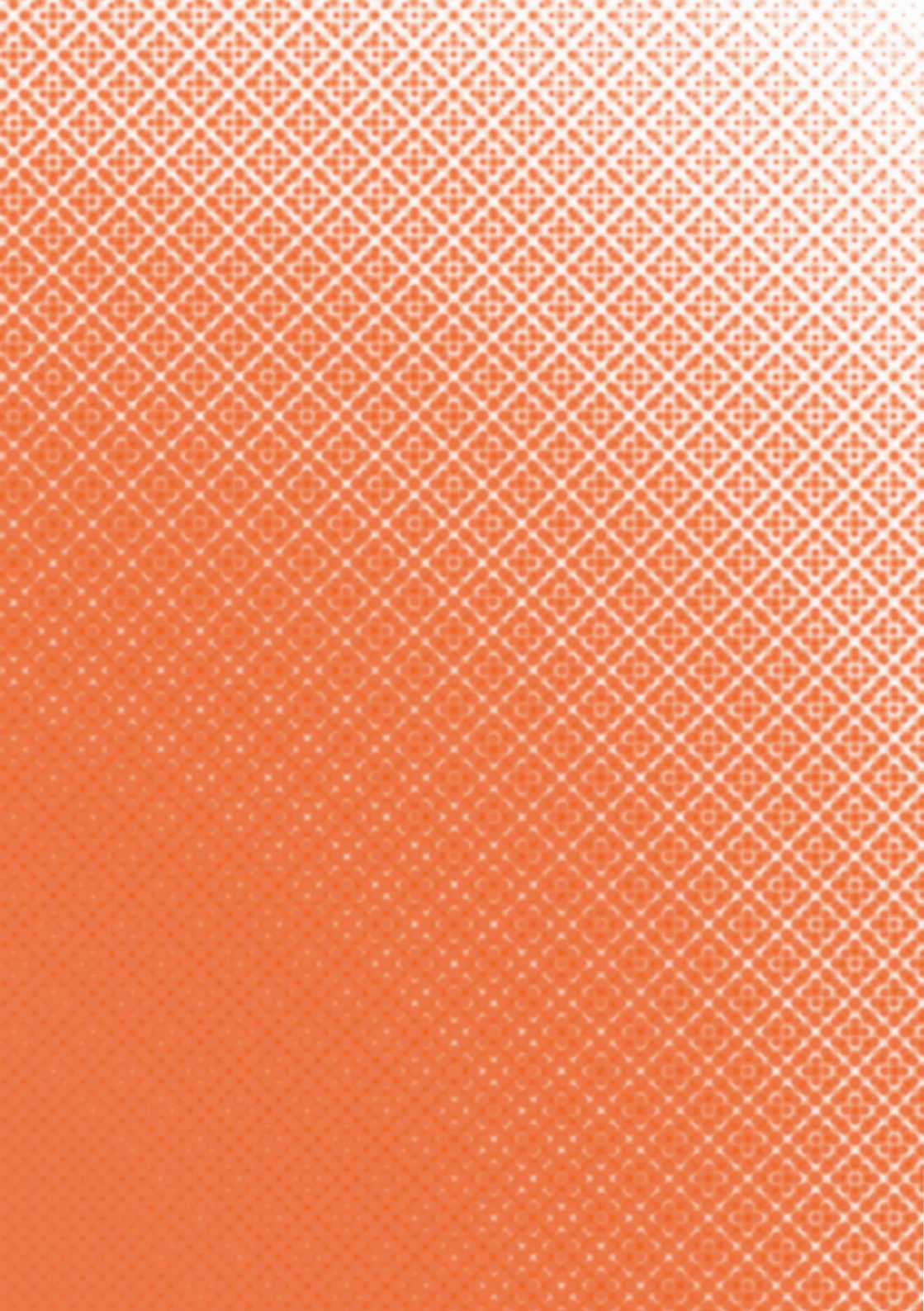
**တချူးအိန်ဖျဲန်ဒီးအိန်ဖျဲန်
ဖိဝံအလီၤခံ သးသဟီန်
လီၤဒီးတၢ်ဘၣ်ယိန်ဘၣ်ဘီ
(PNDA)**

**WayAhead
Mental Health Association NSW
Building C, 33-35 Saunders St
Pymont 2209**

**1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au**

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်တဖၣ်

တၢ်လၢတချုးအိၣ်ဖျဲၣ်ဒီးအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခံတၢ် သးသဟီၣ်လီၤဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီ (PNDA) စံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.	5
မ့ၢ်မတၢ်မၤန့ၢ် PNDA သ့လဲၣ်	5
ကဲထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢအခါဖဲလဲၣ်.	6
ဘၣ်ကွၢ်ဟ့ၣ်တၢ်မနုၤလဲၣ်	7
ညီၣ်န့ၢ်အကဲထီၣ်ထဲလဲၣ်.	8
အိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤသးတဘၣ်လီၤဘၣ်စး	8
တၢ်ကူၤစါလၢအတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘး	9
ဘၣ်ယိၣ်တၢ်လၢပုၤအဂၢၤတဂၢၤအဂီၢ်ၤၤ.	10
လီၤတဲစိအကျိၤဒီးပုၤယဲၤသန့လၢအကဲဘျုးတဖၣ်	12
ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်	12
တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါ	13



တၢ်လၢတချးအိၣ်ဖျဲၣ်ဒီးအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤအလီၢ် ခံတၢ် သးသဟီၣ်လီၤဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီ (PNDA) စံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တချးအိၣ်ဖျဲၣ်ဒီးအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခံတၢ် သးသဟီၣ်လီၤဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီ (PNDA) န့ၣ်ကဲထီၣ်ဖဲသၣ်တချးအိၣ်ဖျဲၣ်ဒီးအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤ အလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.

တချးဒီးအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခံအိၣ်ပညိမ့ၢ်တၢ် ဆၢကတီၢ်ဖဲတၢ်အိၣ်ဖျဲၣ်ဖိအကတီၢ်, ဒီးတၢ်ဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးအီၤအါန့ၢ်တၢ်ကတီၢ် အဖျါၣ် “အိၣ်ဖျဲၣ်အလီၢ်ခံ” အိၣ်ပညိမ့ၢ်သၣ်အိၣ်ဖျဲၣ်အလီၢ်ခံလီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်လၢ, လၢပုၤတနီၤအဂီၢ်တၢ်အပနီၣ်တဖၣ်ကဲထီၣ်အသး ဖဲဒၢထီၣ်အခါမ့တမ့ၢ်တုၤလီၤလၢဖိသၣ်ကအိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်တစုန့ၣ်လီၤ.

ထီၣ်ရီၤတၢ်သ့ၣ်ညါ, တချးအိၣ်ဖျဲၣ်ဒီးအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခံတၢ် သးသဟီၣ်လီၤဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီန့ၣ်ကဲထီၣ်အသးဖဲတၢ်စးထီၣ်သ့ၣ်ညါလၢအိၣ်ဒီးဖိမ့တမ့ၢ်အိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခံတနီၣ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကတီၢ်အဂၤလၢအဟံၤဖျါထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တခါအံၤန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲဖိအိၣ်ဖျဲၣ်အလီၢ်ခံ (postpartum), တချးအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိ (antenatal), မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤဃုန့ၣ် (puerperal) န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်မတၢ်မၤန့ၢ် PNDA သ့လဲၣ်

PNDA အံၤတမၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးထဲဒၣ် ဟိၣ်မုၢ်လၢအကဲထီၣ်သီမိၢ်တဖၣ်ဘၣ်, ကဲထီၣ်အသးလၢမိၢ်ပၢ်အကလုာ်ခဲလၢာ်အဂီၢ်သ့လီၤ-မၤဘၣ်ဒိပၢ်ဒီးမိၢ်ပၢ်လၢတအိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်ဖိ, ပုၤလၢအဆီ တလဲအသ့ၣ်ထံးအက့ၢ်အဂီၢ်ဒီးမိၢ်ပၢ်အိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်ဖိလၢအအိၣ်ဒီးမုၢ်ခွါက့ၢ်ပနီၣ်အိၣ်ကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်ဒီးပုၤဒီးလဲဒၢထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤကွၢ်ထွဲလုာ်ဒိၣ်ထီၣ်တၢ်တဖၣ်, မိၢ်ပၢ်လုာ်ဖိတၢ်တဖၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအဂၤတဖၣ်စ့ၢ်ကီးလဲၤခီဖျိဘၣ်တချးအိၣ်ဖျဲၣ်ဒီးအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခံနီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးဖိသၣ်တဂၤကဟဲအိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကဲထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢအခါဖဲလဲၣ်.

မိၢ်ပၢ်ဒီးပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်အသီအါတက့ၢ်ကအိၣ်ဒီးသးသဟီၣ်အထီၣ်လီၤ, တုၤလီၤလၢဆၢကတီၢ်ဖဲဖိသ့ၣ်တဂၤကဟဲန့ၣ်လီၤအါထီၣ်လၢနဟံၣ်ဖိဃီဖိအပူၤန့ၣ်တၢ်သး ဆီၣ်သနံးကဒိၣ်ထီၣ်လီၤဒီးတၢ်ပျံၤတၢ်ဖုးကအိၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. ဖဲဖိသ့ၣ်တဂၤမ့ၢ်အိၣ်ဖျုၣ်ထီၣ် န့ၣ်, သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အါထီၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်တဘျုးမံၤအဂီၢ်သ့ဝဲဒၣ်, တၢ်အိၣ်ဒီးဖိသ့ၣ်အသီ တဂၤကဲတၢ်ဆီၣ်သနံးသးသ့ဝဲဒၣ်, မိၢ်ပၢ်ဒီးပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်အါဒိအါဂၤလဲၤဒီ ဖျိဘၣ်တၢ်မံၤတၢ်ဂဲၤစ့ၤလီၤဒီးပုၤကိးဂၤဒဲးဘၣ်မၤလိာ်ဖိဒုအသးဒီးတၢ်မၤအဆၢကတီၢ်လၢအ သီတခါန့ၣ်လီၤ. PNDA န့ၣ်လီၤဆီဝဲဒၣ်ဒီးတၢ်အံၤတဖဲဖိလီၤ.

ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်သးဆီၣ်သနံး,ဘၣ်ယိၣ်တၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်သးအုးလၢအအါန့ၣ်ခံၣ်န့ၣ်, တၢ်အံၤကမ့ၢ်မးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ကယုမၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဆူညါတနီၤန့ၣ်လီၤ. PNDA မၤကီၤခဲထီၣ်တၢ်လၢတၢ်ကမၤန့ၣ်တၢ်လၢနဖိဆံးဒီးကွၢ်ထွဲန့ၣ်ဆံးန့ၣ်သ့လီၤ. တၢ်ကစီၣ်လၢအ ဂ့ၤမ့ၢ်ဝဲ, ဃုာ်ဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢအဘၣ်န့ၣ် PNDA ဘျါက့ၤ ဝဲဒၣ်အါဒိၣ်မးလီၤ. ပုၤလၢအဘၣ် ဒိဘၣ်ထံးဒီး PNDA န့ၣ်ကဲပုၤကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်တၢ် လၢအ ဒီဆၢတၢ်လၢအဘၣ်ဒီးဒီသ့ၣ် ဟ်သးဂ့ၤဂ့ၤသ့လီၤ.လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢပုၤလၢအအဲၣ်ဝဲတ ဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်ဝဲဒၣ်တဖၣ်အအိၣ်အခါန့ၣ် လီၤ.

ဘဉ်ကွၢ်ဟ့ၣ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

ဖဲန့ၣ်ဆိကမိၣ်လၢနလဲၣ်ခီဖျိဘဉ် PNDA ဧါန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တဘျုးမံၤလၢနကွၢ်ဟ့ၣ်အီၤသ့န့ၣ် အိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ-

- ဘဉ်ယိၣ်တၢ်အါန့ၢ်အလီၤန့ၣ်လီၤ.
- တူၢ်ဘဉ်လၢနလဲၣ်ခီဖျိကွၢ်အီၤတန့ၢ်လၢၤဘဉ်.
- တူၢ်ဘဉ်တၢ်သးအုးဒိၣ်န့ၢ်အလီၤလီၤ.
- တူၢ်ဘဉ်လၢအလုၢ်အပူၤတအိၣ်ဘဉ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်သးစဲလၢဖိသဉ်, မါဝါမ့တမ့ၢ်တံၤသကိး တဖၣ်တအိၣ်လၢၤဘဉ်
- ကီၤခဲဒိၣ်ထီၣ်လၢအဂီၢ်လၢအကမၤကိးနံၤ ဒဲးတၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဘဉ်ယိၣ်တၢ်ထီၣ်
- လဲၣ်ခီဖျိဘဉ်တၢ်အိၣ်အီၤတၢ်အတၢ်ဆိတလဲ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်စၢ်ဆါလီၤသးတန့ၢ်လၢၤဘဉ်
- တၢ်သးစဲလၢသ့ၣ်ထံးမ့တမ့ၢ်တၢ်ရဲလီၢ်သး ဘူးဘူးတၢ်တၢ်ဟါမၤန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်သူၣ်အန့ၣ်သးအန့ၣ်ဒီးတၢ်သူၣ်ဒိၣ်သးဖျိး အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ဆါကတီၢ်ယံာ်ယံာ်တခါ န့ၣ်လီၤ.

ဖဲန့ၣ်မ့တမ့ၢ်ပူၤတဂၤလၢနကွၢ်ထွဲအီၤမ့ၢ်လဲၣ်ခီဖျိဘဉ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတခါခါန့ၣ်, လီၤဆီ ဒၣ်တၢ်ဖဲတၢ်အံၤမ့ၢ်ယံာ်ဒိၣ်န့ၢ်ခံန့ၣ်, အကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကဗုမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢ-နလီၢ် ကဝီၤအ GP, ဖိသဉ်ဒီးဟံၣ်ဖိယီဖိဂ့ၢ်ဝီသရၣ်သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပူၤဆါအအိၣ်, မ့တမ့ၢ် PNDA တၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤ – 1300 726 306 မ့ၢ်ခိၣ်ခါအိၣ်ထံးတခါလၢအကဲတၢ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

ညီနုအကဲထိန်ထဲလဲန့.

လၢအီးစတြဲလယါတၢ်လီၤဝးဝးအပူၤ, တနံၣ်စုၣ်စုၣ်န့ၣ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိအဒူၣ် ၁၀၀,၀၀၀ န့ၣ်ကလဲၤခိဖျိဘၣ်တချးအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဒီးအိၣ်ဖျဲၣ်ဝံၤအလီၤခံတၢ်သးသဟီၣ်လီၤဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီအက့ၢ်အဂီၢ်တခါခါဒ်တၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်တခါလၢအစးထီၣ်လၢဒါထီၣ်တုၤလီၤလၢအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤဒီးဖိသၣ်အသးပွဲၤထီၣ်တနံၣ်န့ၣ်လီၤ

မိၢ်ပၢ်ၤ၅၀၀အကျါ၁၀၀ဒီးမိၢ်ပၢ်လၢတအိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်ဖိ အ၀၀ ၁၀ အကျါ ၁၀၀၀ လၢခိဖျိဘၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီအတၢ်ဆါပနီၣ်လၢအကဲတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်ဒီး,မ့တမ့ၢ်တၢ်သးသဟီၣ်လီၤအခါဖဲတချးအိၣ်ဖျဲၣ်ဒီးအိၣ်ဖျဲၣ်ဝံၤအလီၤခံန့ၣ်လီၤ.

အိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤသးတဘၣ်လီၤဘၣ်စး

အိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤအလီၤခံသးအတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးန့ၣ်ညီနုအကဲထိန်အသးဖဲအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤသးန့ၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်တချးအိၣ်ဖျဲၣ်ဒီးအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤတၢ်သးသဟီၣ်လီၤဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီအသိး, အိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤသးတဘၣ်လီၤဘၣ်စးန့ၣ်ဘၣ်လီၤအသးဒီးကသံၣ်ကူစါတၢ်ဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲတဖၣ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်မး,လီၤဆီဒ်တၢ်ဖဲတၢ်မ့ၢ်သ့ၣ်ညါဆီအီၤအခါန့ၣ်လီၤ.

မိၢ်ပၢ်လၢအအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိ ၀၀၀အကျါ၁၀၀၀လၢအ၀၀၀၀ အကျါစုၣ်စုၣ်န့ၣ်လဲၤခိဖျိဘၣ်တၢ်အိၣ်ဖျဲၣ်ဖိအလီၤခံသးအတဘၣ်လီၤဘၣ်စးဖဲအိၣ်ဖျဲၣ်အဝဲသ့ၣ်အဖိဝံၤအလီၤခံန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်အံၤတညီနုအကဲထီၣ်အသးအခါဒ်လဲၣ်န့ၣ်, အိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤသးတၢ်ဘၣ်လီၤဘၣ်စးအံၤကဲတၢ်လၢအနးသ့ဝဲဒ်,ဒီးဒုးကဲထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤလၢမိၢ်ပၢ်ဒီးဖိခံ၀၀လၢအကီၢ်သ့လီၤ.

ဖဲန့ၣ်,မ့တမ့ၢ်ပုၤတ၀၀လၢန့ၣ်အိၣ်သးအိၣ်အီၤမ့ၢ်လဲၤခိဖျိဘၣ်တၢ်ပနီၣ်လၢလၢတမံၤလၢလၢအခါ, အကါဒိၣ်ဝဲဒ်လၢနထံၣ်လီၤနသးဒီးက သံၣ်သရၣ်တဘျီဃီန့ၣ်လီၤ.

- တၢ်သကံာ်ပဝးလၢတၢ်ရဲပုးအဂ့ၢ်တဘျီ ခိး၊ မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆိကမိာ်ဆိတလဲ-လၢအဟံာ် ဃုာ်တၢ်နီၤစီၤပျံၤတၢ်၊ အဒိန့ၢ်ဖိသၢ်ကဘျီဒိန့ၢ်လီၤ.
- အတၢ်ဘျးစဲဒီးတၢ်အိၣ်သးနီၤနီၤတအိၣ်လၢ၊ မ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်သးနီၤနီၤတလီၤတၢ်လီၤဆဲး-တၢ်အံၤဘၣ်တဘျီကဟံာ်ဃုာ်တၢ်ထံၣ်ဒီးန့ၢ်ဟူတၢ်လၢအတအိၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.
- တၢ်ထံၣ်တၢ်ဟံာ်သးအတၢ်ဆိတလဲလၢတၢ်သ့ၣ် ညါလၢအအိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ရဲပုးအဂ့ၢ်တသ့၊ ဟံာ်ဃုာ်တၢ်န့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်တမံၤလၢအတမ့ၢ်န့ၢ်ကဲတၢ်အမ့ၢ်လၢအဂီၢ်လီၤ.
- တၢ်ဆိကမိာ်ဘၣ်ဃးတၢ်မၤဆါလီၤနီၤကစၢ် အသးမ့တမ့ၢ်ဖိသၢ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်တဘျီတအိၣ်ဝဲဒၣ်ထီၣ်ဘိဘၣ်သန့က့ဖဲအမ့ၢ်အိၣ်ပျါဒိအတအိၣ်လၢ၊ အခါဒၣ်လဲာ်န့ၢ်တၢ်တကြၢၤကွၢ်ကဟံာ်ကွံာ်အီၤဘၣ်.

ကဲတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၤသ့ဝဲဒၣ်, သန့က့ဝံသးစူၤသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢတချုးအိၣ်ဖျဲာ်ဒီးအိၣ်ဖျဲာ်ဖိဝံၤအလီၤခံသးအတၢ်တဘျီလီၤဘၣ်စးအံၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဘျါက့ၤအယုာ်လၢအအါဖဲမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကူစါဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢအဘၣ်အခါန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ကူစါလၢအတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘး

တၢ်ဃုမၤန့ၢ်ဆိတၢ်မၤစၢၤလၢတချုးအိၣ်ဖျဲာ်ဒီးအိၣ်ဖျဲာ်ဝံၤတၢ်သးသဟီၣ်လီၤဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီအဂီၢ်န့ၢ်ကဲထီၣ်တၢ်ဘျါက့ၤလၢအဆိအချ့သ့ဝဲဒၣ်ဒီးမၤစူၤလီၤတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢနကစၢ်, နဖိဒီးပုၤလၢအဆိၣ်ထွဲန့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်(မၤဝဲ, ဟံာ်ဖိပီဖိဒီးတံၤသကိးတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဆိၣ်ထွဲအိၣ်ဝဲဒၣ်အကလုာ်ကလုာ်လီၤဒီးခိၣ်ခါအိၣ်ထံးတပတီၢ်မ့ၢ်တၢ်ကတိၤတၢ်ဒီးန့ၢ် GP မ့တမ့ၢ်နဖိဒီးဟံာ်ဖိပီဖိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီအသရၣ်သရၣ်မုာ်ကွၢ်ပုၤဆါဘၣ်ဃးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တမံၤလၢလၢအအိၣ်ဒီးန့ၢ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးန့ၢ်ကစၢ်နီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်အါထီၣ်န့ၢ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူၣ်ညါဘၣ်ဃးတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢအအိၣ်ဝဲဒၣ်ဒီးတၢ်ကူစါလၢအဖိမံအတၢ်ဃုထၢတဖၣ်သ့ဝဲလီၤ.

ကတိဘဉ်းနတ်ဘဉ်းယိပ်တဖၣ်ဒီးနမါဝါ,တံၤသကိးတဖၣ်မ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိပီဖိတဖၣ်မ့ၢ် ဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ညါနတ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘဉ်တဖၣ်ဒီးဆိၣ်ထွဲန့ၣ်လၢနကလဲၤခီဖျိကွံာ်တၢ်ဆါကတီၢ်တခါအံၤကသ့အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ကတိၤတၢ် ဒီးပုၤအဂၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်လဲၤခီဖျိလၢတချးအိၣ်ဖျဲၣ်ဒီးအိၣ်ဖျဲၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံတၢ်သးသဟီၣ်လီၤဒီးတၢ်ဘဉ်ယိပ်ဘဉ်ဘီတဖၣ်ကဲတၢ်မၤစၢၤသ့ဝဲဒၣ်လီၤ,မ့ၢ်လၢနန့ၢ်ဟ့ၣ်ဘဉ်းအဝဲသ့ၣ်အနီၢ်တဂၤတၢ်လဲၤခီဖျိဒီးကကွံာ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဘျါက့ၤဒီးထီၣ်ဂဲၤမၤဆူၣ်ထီၣ်န့ၣ်သးလၢနလဲၤခီဖျိကွံာ်အီၤသ့ဝဲအယိန့ၣ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်တူၢ်ဘဉ်လၢနတဒီးန့ၢ်ဘဉ်တၢ်ကွံာ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်အပတီၢ်ဒ်န့ၣ်ဒီးအသိးဘဉ်,မ့တမ့ၢ်တူၢ်ဘဉ်လၢတၢ်အိၣ်သးတဂ့ၤထီၣ်ဘဉ်န့ၣ်, မၤန့ၢ်တၢ် ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢပုၤစဲၣ်နီၤအဂၤတဂၤအအိၣ်တက့ၢ်.

ဘဉ်ယိပ်တၢ်လၢပုၤအဂၤတဂၤအဂီၢ်ခါ.

မ့ၢ်နထံၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆိတလဲတမံၤမံၤလၢနမါဝါ,တံၤသကိးမ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိပီဖိတဂၤလၢအတၢ်ဆိကမိၣ်,တၢ်တူၢ်ဘဉ်မ့တမ့ၢ်အသကံာ်ပဝးန့ၣ်ခါ. မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်တူၢ်ဘဉ်တၢ်လုၢ်ဘၢအသးခါ. တၢ်ဆိၣ်သနံးအသးခါ. ဟံၣ်န့ၣ်တဘဉ်လီၢ်ဘဉ်စးတုၤဒၣ်လၢနကွံာ်အက့ၢ်အဂီၢ်တဖျါလၢဘဉ်ခါ. တအဲၣ်ဒီးထီၣ်တံၤသကိးတဖၣ်မ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိပီဖိမ့တမ့ၢ်သူတၢ်ဆါကတီၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အမါအဝါဘဉ်ခါ. တလဲၤဟးလၢတၢ်ချၢဘဉ်ခါ. အသးတၢ်တူၢ်ဘဉ်ဒိဝုၤလီၤခါ. အသးအန့ၣ်ဒီးတၢ်တဖၣ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်ခါ.

ညီန့ၣ်ပုၤတဂၤလၢအလဲၤခီဖျိဘဉ် PNDA အပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်ထဲဒၣ်အလိၣ်ဘဉ်သးတၢ်တူၢ်ဘဉ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢအကဲထီၣ်အသးသ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နဟ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲတခါအံၤသ့ခီဖျိ-

- ကဲပုၤဒိကန့ၣ်တၢ်လၢအဂ့ၤတဂၤ-ကန့ၣ်ပုၤတဂၤအံၤအဲၣ်ဒီးတဲတၢ်မနုၤလဲၣ်,မ့ၢ်အတူၢ်ဘဉ်တၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- သံကွံာ်ဘဉ်အီၤခဲအံၤခဲအံၤ-အါန့ၢ်ဒီးတၢ်ကဲပုၤဒိကန့ၣ်တၢ်လၢအဂ့ၤတဂၤအမဲၣ်ညါ, မၤလီၤတၢ်နသံကွံာ်အဝဲသ့ၣ်လၢမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်တူၢ်ဘဉ်တၢ်ဒ်လဲၣ်ဒီးမၤလီၤတၢ်အတၢ်တူၢ်ဘဉ်တဖၣ်တက့ၢ်.

- ဟ့ၣ်လီၤန့ၣ်သးလၢနကမၤစၢၤအီၤ - ဟ့ၣ်လီၤသးအါထီၣ်လၢဟံၣ်ဃီတၢ်ဖံးတၢ်မၤမ့တမ့ၢ်ဟ့ၣ်လီၤသးလၢကကွၢ်ဖိဖဲအဝဲသ့ၣ်လဲၤဟးလၢတၢ်ချၢထံၣ်လိာ်အသးဒီးတံၤသကိးတဖၣ်, မၤန့ၣ်တၢ်အိၣ်ဘျးမ့တမ့ၢ်မၤဒီးဝၤသ့သကိးတၢ်ဆၢကတီၢ်အခါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢကမၤန့ၣ်တၢ်မံ - တၢ်မံဘၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်ဖဲမ့ၢ်န့ၣ်န့ၣ်ကဲတၢ်လီၤဆီဖးဒိၣ်သ့လီၤ. တၢ်ဟံးန့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ကဒုးအိၣ်ဖိန့ၣ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တနီၤမ့တမ့ၢ်ဒီတန့ၣ်အဂီၢ်ကဲတၢ်လီၤဆီဖးဒိၣ်သ့လီၤ.

တၢ်တဲလီၤတၢ်နမၤဝၤ, တံၤသကိးမ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအဝဲသ့ၣ်တအိၣ်ထဲတဂၤလၢအလဲၤဒီဖျိဘၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲအါအါဂီၢ်ဂီၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်ကဲတၢ်လၢအဂ့ၤတခါသ့စ့ၢ်ကိးလီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤအိၣ်ဟဲလၢ WayAhead's PNDA အပုၣ်ယဲၤသန့-
<http://pnda.wayahead.org.au/what-is-pnda/>

ဝံသးစူၤလဲၤအိၣ်သကိးဘၣ်ပုၣ်ယဲၤသန့လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်တက့ၢ်.

လီတဲစီအကျိုးဒီးဟ်ယဲၤသန့လၢအကဲဘျူးတဖၣ်

PANDA ထံကီၢ်အလီကျိၤ - 1300 726 306

<https://www.panda.org.au/>

WayAhead တၢ်န့ၣ်ကျဲ - လီဟ်ယဲၤအဖီခိၣ် တၢ်တိၤမၤစၢၤလၢအဟ့ၣ်ဝဲဒၣ် NSW အပူၤ တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးနီၤသး အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအကျိၢ်ဘၢတၢ်လၢလၢ ပဲၤပဲၤအစရီၤတခါန့ၣ်လီၤ -

www.directory.wayahead.org.au/

နီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအ တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤ - 1300 794 991

www.wayahead.org.au/

MumMoodBooster

www.mummoodbooster.com/public/

Beyond Blue - 1300 22 4636

<https://www.beyondblue.org.au/>

အီးစတြဲလယါသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဂ့ၢ်ဝီအပူၤတတၢ (Australian Psychological Society) - 1800 333 497

<https://www.psychology.org.au/>



ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်

ဖဲန့ၣ်လိာ်ဘၣ်ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဂၢၤအခါ,ဝံသးစူၤကိးဘၣ်လီတဲစီအပူၤကျိးထံတၢ်အတၢ်မၤစၢၤလၢ 131 450 တက့ၢ်.



တၢ်ဘိးဘၢ်သ့ၣ်ညါ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်ထဲလၢတၢ်ကူၣ်ဘၢ်ကူၣ်သ့အတၢ်ပညိၣ်အဂီၢ်ဧၤလီၤ. လံာ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤမ့ၢ်တမ့ၢ်ဟံၣ်ယဲၤသန့နီၣ်တခါန့ၣ်မၤစၢၤဒုးသ့ၣ်ညါလၢပၤတဂၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်န့ၣ်တသ့ဘၢ်, အယီၤထီၣ်ဘိးန့ၣ်အကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကမၤန့ၢ်စဲၣ်နီၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီး, မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဖဲလိၣ်ဘၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. WayAhead ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကဒါတၢ်ထံၣ်တၢ်ဟံၣ်သးဒီးတူၢ်လိာ်မ့ၢ်တၢ်ထံၣ်ဘၢ်သးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်နီၣ်နီၣ်အကဘျးအံၤဘၢ်တဘၢ်တၢ်ထုးထီၣ်အီၤဃုာ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်စံးဘျးစံးဖျိၣ်ဝဲဒၣ် WayAhead – Mental Health Association NSW န့ၣ်လီၤ.

WayAhead - Mental Health Association NSW
Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,
Pyrmont, NSW 2009
info@wayahead.org.au

Last reviewed by TM - May 2021



