ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་བའི་སྔ་གཞུག་གི་ཡིད་སྨུག་གི་ནད་དང་སེམས་འཚབ། (PNDA)

Perinatal Depression and Anxiety (PNDA)

Tibetan

WayAhead
Mental Health Association NSW

ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་བའི་སྔ་གཞུག་གི་ཡིད་སྨུག་གི་ནད་དང་སེམས་འཚབ། (PNDA)

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

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

དཀར་ཆག

ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་བའི་སྔ་གཞུག་གི་ཡིད་སྨུག་གི་ནད་དང་སེམས་འཚབ་(PNDA)ཅེས་པ་ག་རེ་རེད།	5
སུ་ལ་ PNDA འབྱུང་གི་རེད།	5
ག་དུས་དཀའ་ངལ་ཆགས་ཀྱི་རེད།	6
PNDA ཡོད་པའི་རྟགས་ག་རེ་བལྟ་འཚོལ་བྱེད་དགོས་རེད།	7
དེ་ཁྱབ་ཆེ་ཆུང་ཇི་ཙམ་རེད།	8
ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་རྗེས་ཀྱི་སེམས་ནད།	8
ནུས་ལྡན་གྱི་སྨན་བཅོས།	9
མི་གཞན་ཞིག་གི་ཐད་ལ་སེམས་ཁྲལ་ལང་གི་འདུག་གམ།	10
བོད་སྤྱོད་ཆེ་བའི་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་དང་དྲ་རྒྱ།	12
སྐད་སྒྱུར་ཞབས་ཞུ།	12
འགན་འཁྲི་མེད་པའི་གསལ་བསྒྲགས།	13

ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་བའི་སྔ་ཕྱིའི་ཡིད་སྨུག་གི་ནད་དང་སེམས་འཚབ་(PNDA)ཅེས་པ་ག་རེ་རེད།

ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་བའི་སྔ་ཕྱིའི་ཡིད་སྨུག་གི་ནད་དང་སེམས་འཚབ། (PNDA)ཞེར་བ་དེ། ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་བའི་**སྔོན**་དང་**རྗེས**་གཉིས་ཀར་ཡོང་གི་རེད།

ཨིན་སྐད་ Perinatal ཞེར་བ་དེ། ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་བའི་དུས་ཚོད་ཀྱི་སྔ་ཕྱི་ལ་ཞེར་བ་དང་། དེ་ཉིད་ཨིན་སྐད་ postnatal ལའང་འཇུག་པ་སྟེ། དེ་ནི་ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་རྗེས་ཞེར་བ་རེད། གང་ཡིན་ཞེར་ན་མི་ཁ་ཤས་ལ་ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་རྒྱུ་ཡོད་དུས་དང་། ཁ་ཤས་ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་ཚར་རྗེས་སུའང་ནད་རྟགས་ཡོང་གི་ཡོད་པས་རེད།

སྤྱིར་བཏང་ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་སྐབས་ཀྱི་ཡིད་སྨུག་དང་སེམས་འཚབ་ཀྱི་ནད་གཉིས་ཀའམ་གང་རུང་ཕྲུ་གུ་འཁོར་བ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ནས་ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་རྗེས་ཀྱི་ལོ་གཅིག་བར་འབྱུང་གི་ཡོད། དུས་ཡུན་འདིར་འབྲེལ་བརྗོད་ཆེད་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ངེས་པའི་ཨིན་ཚིག་གཞན་ནི། "ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་རྗེས" (postpartum) དང་། "ཕྲུ་གུ་མ་སྐྱེས་གོང་" (antenatal) ཡང་ན་"ཕྲུ་གུ་འཁོར་བ་དང་སྐྱེས་མ་ཐག་གི་སྐབས" (puerperal) བཅས་ཡིན།

སུ་ལ་ PNDA འབྱུང་གི་རེད།

PNDA ནི་ཨ་མ་གསར་པར་འབྱུང་བ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། ཕ་མའི་རིགས་ཚང་མར་ཡོང་བ་སྟེ། དེ་ཡང་ཕ་དང་། མ་སྐྱེས་ཕ་མ། (non-birth parents) མ་ནིང་།(trans) ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་མཁན་རྟགས་སྣ་མང་ཅན་གྱི་ཕ་མ།(gender diverse birth parents) སྐྱེ་བོ་གཞན་གྱི་ཚབ་ཏུ་ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་མཁན་(gestational surrogates)བཅས་ཚུད། དེ་བཞིན་གནས་སྐབས་ཀྱི་ལྷ་སྐྱོང་བ་དང་། གསོས་ཕྲུག་ཉར་མཁན་ཕ་མ། དེ་དག་གི་ནང་མི་བཅས་ལ་ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་བའི་གཡས་གཡོན་དུ་ཡིད་སྨུག་དང་སེམས་འཚབ་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འདི་འཕྲད་སྲིད།

ག་དུས་དཀའ་ངལ་ཆགས་ཀྱི་རེད།

ནང་མིའི་ནང་གསར་སྐྱེས་ཕྲུ་གུ་བྱུང་དུས། དངངས་འཚབ་ཆེན་པོ་དང་འཇིགས་སྣང་ཕྲན་བུ་ཡང་སྐྱེ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ཕ་མ་གསར་པ་དང་ལྷ་སྐྱོང་བ་མང་ཆེ་བར་གནས་སྟངས་འཕར་འབུབ་སྣ་ཚོགས་ཡོང་གི་རེད། ཕྲུ་གུ་བྱུང་རྗེས། གནོན་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོང་སྲིད་པས་ཕ་མ་དང་ལྷ་སྐྱོང་བ་མང་པོར་གཉིད་མེད་པ་དང་། འགྲོ་སྟངས་གསར་པར་བསྟུན་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་མཚན་སྣ་མང་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་ཡུན་དེར། སེམས་ཚོར་དྲག་པོ་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་ PNDA ནི་དེ་དང་ཅུང་མ་འདྲ་བ་ཞིག་རེད།

གལ་ཏེ་རང་གི་སེམས་ཀྱི་རྟོག་ཁྲེས་དང་། སེམས་ཁྲལ། སྐྱོ་སྣང་བཅས་པ་གཟའ་འཁོར་གཉིས་ལས་མང་བ་གནས་ཚེ། གཞན་གྱི་རོགས་རམ་ཐོབ་ཐབས་བྱ་དགོས་པའི་དུས་ཡིན་ངེས། PNDA ཡིས་རང་གི་ཕྲུ་གུར་བརྟ་ལན་དང་བདག་སྐྱོང་བྱེད་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་བཟོ་གི་རེད། གཏམ་བཟང་ནི་རོགས་སྐྱོར་ཡང་དག་པ་ཐོབ་ན་ PNDA ཡི་དྲག་སྐྱེད་ཀྱི་ཚད་གཞི་མཐོ་པོ་རེད། PNDA ཕོག་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྨུ་མཐུད་དེ་འགན་ཁུར་དང་སེམས་ཚོར་ལྡན་པའི་ལྷ་སྐྱོང་བ་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་། ལྷག་པར་དུ་རང་གི་བརྩེ་བའི་མི་དང་། ཡིད་ཆེས་རུང་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་མི་སྣས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཚེ་དེ་བས་ཀྱང་སྨུ་མཐུད་ཕྲུ་གུར་ལྷ་སྐྱོང་ལེགས་པོ་ཐུབ་ངེས་རེད།

PNDA ཡོད་པའི་རྟགས་ག་རེ་བལྟ་འཚོལ་བྱེད་དགོས་རེད།

གལ་ཏེ་རང་ཉིད་ལ་ PNDA ཡོད་ས་རེད་དྲན་ན། མངོན་རྟགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བལྟ་རྒྱུ་ཡོད་པ་གཤམ་གསལ།

- ནམ་རྒྱུན་ལས་མང་བའི་སེམས་ཁྲལ་ལངས་པ།
- གདོང་ལེན་ཐུབ་ས་མ་རེད་སྙམ་པའི་སྣང་བ་འབྱུང་བ།
- ནམ་རྒྱུན་ལས་སྐྱོ་སྣང་ཆེ་བ།
- རིན་ཐང་མེད་པར་ཚོར་བ།
- རང་གི་ཕྲུ་གུ་དང་སྤྱོད་རོགས། གྲོགས་པོ་བཅས་ལ་དབྱིངས་སམ་དགའ་སྣང་མེད་པ།
- ཉིན་རེའི་ལས་ཀ་བྱེད་རྒྱུར་དཀའ་ཚེགས་ཆེ་བ།
- རྒྱུན་མཐུད་ནས་སེམས་ཁྲལ་ལངས་པ།
- ཟས་ཀྱི་དང་ཁ་འགྱུར་བ།
- རིག་པ་སྒྲིམ་མི་ཐུབ་པ།
- འཁྲིག་སྤྱོད་དང་མཛའ་གཅུགས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་དབྱིངས་སམ་དགའ་སྣང་མེད་པ།
- ཀླད་དང་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པའི་དུས་ཡུན་རིང་བ།

རང་དང་རང་གིས་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་སའི་མིར་གོང་གསལ་གྱི་རྟགས་གང་རུང་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་པར་དེ་དག་གཟའ་འཁོར་གཉིས་ལས་རིང་བ་གནས་ཀྱི་ཡོད་ན། རང་གི་ས་གནས་ཀྱི་སྨན་པ་GP དང་། ཕྲུ་གུ་དང་ནང་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྨན་ཞབས་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའམ། ཡང་ན་ཨང་ 1300 726 306 བརྒྱུད་ PNDA རོགས་སྐྱོར་ཁང་ལ་ཁ་པར་གཏོང་རྒྱུ་ནི་གོམ་པ་ཆེན་པོ་དང་པོ་ཞིག་རེད།

དེ་ཁྱབ་ཆེ་ཆུང་ཇི་ཙམ་རེད།

ཨོ་སི་ཊྲེ་ལི་ཡའི་ནང་དུ། ལོ་རེར་ཁྱིམ་ཚང་ཆིག་འབུམ་(100,000)ལ་ཕྲུ་གུ་འཁོར་བ་ནས་ཕྲུ་གུའི་སྐྱེ་སྐར་དང་པོ་བར་གྱི་དུས་ཡུན་ནང་། ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་བའི་སྔ་གཞུག་གི་ཡིད་སྨུག་གི་ནད་དང་སེམས་འཚབ་ཀྱི་རིགས་འགའ་ཡོང་གི་ཡོད།

ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་མཁན་ཕ་མ་(birth parents) ༥ ནང་གི་ ༡ དང་། མ་སྐྱེས་ཕ་མ་(non-birth parents) ༡༠ ནང་ནས་ ༡ ལ། ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་བའི་སྔ་གཞུག་གི་དུས་ཡུན་ནང་དཀའ་ངལ་ཅན་གྱི་སེམས་འཚབ་དང་ཡིད་སྨུག་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡོང་གི་ཡོད།

ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་རྗེས་ཀྱི་སེམས་ནད།

ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་རྗེས་ཀྱི་སེམས་ནད་ནི། རྒྱུན་དུ་ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་ནས་གཟའ་འཁོར་གསུམ་ནང་ཚུད་ཡོང་གི་རེད། ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་བའི་སྔ་གཞུག་གི་ཡིད་སྨུག་དང་སེམས་འཚབ་ཀྱི་ནད་དང་འདྲ་བར། ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་རྗེས་ཀྱི་སེམས་ནད་ཀྱང་སྨན་བཅོས་ཀྱིས་དྲག་སྐྱིད་ཡག་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། ལྷག་པར་སྔ་ཙམ་ནད་ངོ་འཕྲོད་ན་དྲག་སྐྱིད་ཡག་པོ་ཡོང་གི་རེད།

ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་མཁན་ཕ་མ་ ༡༠༠༠ ནང་གི་ཕ་མ་ ༡ ནས་ ༢ བར་ལ་ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་རྗེས་ཀྱི་སེམས་ནད་ཡོང་གི་ཡོད། མ་གཞི་ཉུང་ཉུང་ཡིན་རུང་། ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་རྗེས་ཀྱི་སེམས་ནད་དེ་ཚབས་ཆེན་ཆགས་ཏེ། ཕ་མ་དང་ཕྲུ་གུ་གཉིས་ཀ་ལ་ཉེན་ཁ་འཕྲད་སྲིད།

གལ་ཏེ་རང་ངམ་རང་གིས་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་སའི་མི་ལ་གཤམ་གསལ་གྱི་ནད་རྟགས་གང་རུང་བྱུང་ན། ལམ་སང་སྨན་པར་འབྲེལ་བ་གནང་གལ།

- གསལ་བཤད་བྱེད་དཀའ་བའི་སྤྱོད་ལམ་དང་བསམ་བློ། དེའི་ཁོངས་སུ་ཕྲུ་གུར་གཅིག་གིས་གནོད་པ་བྱེད་ཀྱི་རེད་སྙམ་པ་ལྟ་བུའི་འཁྲུལ་སྣང་བྱུང་བ་ཙུད།
- དངོས་ཡོད་དང་ཁ་བྲལ་བའམ། དངོས་ཡོད་དང་འབྲེལ་བའི་འདུ་ཤེས་ངེས་བརྟན་མེད་པ། འདིའི་ཁོངས་སུ་དངོས་སུ་མེད་པའི་གཟུགས་དང་སྒྲ་མཐོང་ཐོས་བྱུང་བ་ཙུད།
- དངོས་ཡོད་མ་ཡིན་པ་དངོས་ཡོད་དུ་འཛིན་པ་ཙུད་པའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྟངས་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་དཀའ་བའི་འགྱུར་ལྡོག་མངོན་གསལ་བྱུང་བ།
- རང་ངམ་ཕྲུ་གུར་འཚེ་བའི་བསམ་བློ།

ནད་རྟགས་འདི་དག་དུས་རྟག་ཏུ་མ་མངོན་པ་སྲིད་པ་མ་ཟད། ཚབས་ཆུང་དུ་སོང་བར་སྣང་སྲིད་ནའང་དུས་ནམ་ཡང་སྣང་མེད་དུ་གཏོང་མི་རུང་།

འདི་དག་གོ་དུས་སེམས་འཚབ་ལངས་ངེས་ཀྱང་། དྲན་དགོས་པ་ཞིག་ལ། ཡང་དག་པའི་བཅོས་ཐབས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་ན། ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་རྗེས་ཀྱི་སེམས་ནད་ལས་དྲག་སྐྱེད་བྱུང་ཚད་མཐོ་པོ་རེད།

ཉུས་ལྡན་གྱི་སྨན་བཅོས།

ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་བའི་ཟླ་གཞུག་གི་ཡིད་སྨུག་དང་སེམས་འཚབ་ཀྱི་ནད་ལ་ཟླ་ཙམ་ནས་རོགས་རམ་ཐོབ་ཐབས་བྱས་ན། ཟླ་ཙམ་དྲག་སྐྱེད་ཡོང་བར་ཕན་པ་མ་ཟད། རང་དང་རང་གི་ཕྲུ་གུ། རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་(སྤོད་རོགས་དང་ནང་མི། གྲོགས་པོ)བཅས་ཀྱི་ཐོག་འབྱུང་ངེས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཡང་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐུབ།

རོགས་སྐྱོར་གྱི་ཞབས་ཞུ་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། གོམ་པ་དང་པོ་དེ་རང་གི་སྨན་པ་ GP འམ། ཕྲུ་གུ་དང་ནང་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྨན་ཞབས་ལ་རང་གི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་འཚབ་སྐོར་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱུ་དེ་རེད། ཁོང་ཚོས་རོགས་སྐྱོར་གྱི་ཞབས་ཞུ་གང་དང་གང་ཡོད་པ་དང་། བཅོས་ཐབས་ཀྱི་འདམ་ག་འོས་འཚམས་གང་དང་གང་ཡོད་པའི་སྐོར་གནས་ཚུལ་ཞིབ་པ་མཁོ་སྤྲོད་གནང་གི་རེད།

རང་གི་སེམས་འཚབ་ཀྱི་སྐོར་དེ། སོ་སོའི་སྡོད་རོགས་དང་། གྲོགས་པོ། ནང་མི་ལ་བཤད་ན། ཁོང་ཚོས་ཁྱེད་ཀྱི་བསམ་བློ་དང་སེམས་ཚོར་ཤེས་རྟོགས་ཀྱིས་དཀའ་ངལ་གྱི་དུས་སྐབས་འདིར་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་ངེས་རེད། དེ་བཞིན་ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་བའི་ཟླ་གཞུག་གི་ཡིད་སྨུག་དང་སེམས་འཚབ་ཀྱི་ནད་ན་མྱོང་མཁན་གཞན་ལའང་སྐད་ཆ་ན། ཁོང་ཚོའི་ཉམས་མྱོང་ཤེས་ཐུབ་ལ། ཁོང་ཚོའི་དྲག་སྐྱིད་ཀྱི་གནས་སྟངས་དེ་སོ་སོའི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ལ་བརྟེན་ཚོག་པས་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།

གལ་ཏེ་རང་ཉིད་ལ་ཐོབ་འདོད་ཡོད་པའི་ལྷ་སྐྱོང་གི་རིམ་པ་མ་ཐོབ་པའམ། དྲག་སྐྱིད་ཡོང་གི་མི་འདུག་ན། ཕྱོགས་གཉིས་པ་ཞིག་ནས་བསམ་ཚུལ་བསྡུ་དགོས།

མི་གཞན་ཞིག་གི་ཐད་ལ་སེམས་ཁྲལ་ལང་གི་འདུག་གམ།

རང་གི་སྡོད་རོགས་དང་། གྲོགས་པོ། ནང་མི་བཅས་ཀྱི་བསམ་བློ་དང་ཚོར་བ། སྤྱོད་ལམ་བཅས་ཀྱི་ཐད་འགྱུར་ལྡོག་སོང་བ་དོ་སྣང་བྱུང་ངམ། ཁོང་ཚོ་སེམས་ངལ་གྱི་རྣོག་ཁྲེས་ཀྱིས་མནན་པའམ། གནོན་ཤུགས་ཆེ་བ། ནམ་རྒྱུན་དང་མི་འདྲ་བར་སྡོད་ཁང་འཛོར་པོ་ཆགས་པ། གྲོགས་པོ་དང་ནང་མིར་ཐུག་འདོད་མེད་པའམ། སྡོད་རོགས་དང་མཉམ་དུ་དུས་ཚོད་སྐྱེལ་འདོད་མེད་པ། ཕྱི་ལ་མི་འགྲོ་བའམ། དགའ་སྤྲུག་གི་འགྱུར་ལྡོག་ཆེ་བ། དོན་དག་ཆུང་ཏུ་ལའང་རླུང་ལངས་དྲག་པ་འབྱུང་གི་འདུག་གམ།

PNDA ཡོད་པའི་མི་ཚོར་མཁོ་བ་ནི། རྒྱུན་དུ་བསམ་བློའི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་དངོས་ཡོད་ལག་ལེན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་རེད། ཁྱེད་ཀྱིས་གཤམ་གསལ་ལྟར་དེ་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ།

- ཉེན་མཁན་ཡག་པོ་ཞིག་བྱེད་པ་སྟེ། ཕ་རོལ་པོས་རང་ཉིད་ལ་མྱོང་ཚོར་ཇི་བྱུང་བཤད་པར་ཡག་པོ་བྱས་ནས་ཉོན།
- རྒྱུན་དུ་བརྟག་པ་སྟེ། ཉེན་མཁན་ཡག་པོ་ཞིག་བྱེད་པའི་ཐོག་ཏུ། ཕ་རོལ་པོར་བདེ་སྡུག་མྱོང་ཚོར་ཇི་བྱུང་འདྲི་བ་དང་མཉམ་དུ། མྱོང་ཚོར་དེ་ཚོ་ངེས་བརྟན་བཟོ་དགོས།
- རོགས་རམ་བྱེད་པ་སྟེ། ཕ་རོལ་པོ་གྲོགས་པོ་དང་མཉམ་དུ་ཕྱི་ལ་འགྲོ་བའམ། ངལ་གསོ་བ། སྤོད་རོགས་དང་མཉམ་དུ་གཅིག་ཕྱུར་དུས་ཚོད་སྐྱེལ་ཆེད། ནང་ལས་བྱེད་རོགས་སམ་ཕྲུ་གུར་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་རོགས་བྱེད་དགོས།
- གཉིད་ཁུག་རྒྱུར་རོགས་བྱེད་པ་སྟེ། མཚན་མོ་གཉིད་ཡག་པོ་ཁུག་ན་འཚོ་བར་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་བཟོ་བས། མཚན་མོ་ཕྲུ་གུར་འོ་མ་སྟེར་བའི་ལས་ཀ་ཆ་ཚང་ངམ་ཆ་ཤས་འགན་ལེན་བྱས་ན། ཕན་ཁྱད་ཏ་ཅང་ཆེ།

དེ་བཞིན་རང་གི་སྤོད་རོགས་དང་། གྲོགས་པོ། ནང་མི་བཅས་ལ་ཁོང་ཚོ་གྲོགས་མེད་ཁེར་རྐྱང་མ་ཡིན་པར། སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དེར་རོགས་རམ་གྱི་ཐབས་ཞུ་མང་པོ་ཡོད་པ་བསྐུར་ནན་བྱས་ན་ཡག་པོ་ཡོད།

གནས་ཚུལ་འདི་ནི་ WayAhead’s PNDA ཡི་དྲ་རྒྱ་ནས་རེད།
http://pnda.wayahead.org.au/what-is-pnda/

གནས་ཚུལ་རྒྱས་པ་དགོས་ཚེ་གོང་གསལ་དྲ་རྒྱར་ཕེབས་རོགས།

བེད་སྤྱོད་ཆེ་བའི་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་དང་དྲ་རྒྱ།

The PANDA རྒྱལ་ཡོངས་རོགས་སྐྱོར་ཁ་པར་ཨང་།
1300 726 306
https://www.panda.org.au/

WayAhead བྱ་ར། འདི་ནས་ཉིའི་སོའོ་ཧྲ་ཞེལ་མངའ་སྡེའི་ནང་གི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་ཞིབ་རྒྱས་རྙེད་ཐུབ།
www.directory.wayahead.org.au/

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཆ་འཕྲིན་ཁ་པར་ཨང་།
1300 794 991
www.wayahead.org.au/

MumMoodBooster
www.mummoodbooster.com/public/

Beyond Blue - 1300 22 4636
https://www.beyondblue.org.au/

ཨོ་སི་ཊེ་ལི་ཡའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོགས་པ།
1800 333 497
https://www.psychology.org.au/

སྐད་སྒྱུར་ཞབས་ཞུ།

ཁྱེད་ལ་སྐད་སྒྱུར་དགོས་ན། ཨང་ 131 450 བརྒྱུད་ཁ་པར་སྐད་སྒྱུར་ཞབས་ཞུ་ཁང་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་།

འགན་འཁྲི་མེད་པའི་གསལ་བསྒྲགས།

འདིར་བཀོད་པའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་དགོས་དོན་ཆེད་ཡིན། ལྟེབས་དེབ་དང་དྲ་རྒྱ་གཉིས་ཀས་མིའི་ནད་ངོ་འཕྲོད་མི་ཐུབ་པའི་ཆ་ནས། དགོས་མཁོ་ཡོད་དུས་ག་དུས་ཡིན་རུང་ཆེད་ལས་པའི་ས་ནས་སློབ་སྟོན་དང་རོགས་རམ་ཞུ་གལ། WayAhead ཡིས་གོང་ཞུས་གནས་ཚུལ་ཁག་གི་ཐོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་ལེགས་སྒྲིལ་ཉེས་འགོག་གི་བསམ་འཆར་གསུང་རྒྱུར་སྐུལ་མ་ཞུ། གནད་བསྡུས་འདི་ WayAhead – Mental Health Association NSW ཡིས་སྒྲིལ་བ་གསལ་ཁ་བཀོད་ན། བསྒྱུར་པར་བྱས་ན་འགྲིག

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