

တံးစုနဲၣ်ကျဲ(၄)

## Get Support

တံးမတရီတပါတံးခိဖျိတံးဆဲးကျိးလိစဲးအပူအံးမုၢ်တံးစုဆူၣ် ခိၣ်တကးတမံးန့ၣ်လီၤ. မတကးမးတဘၣ်တုၢ်ဘၣ်တံးမတရီတပါ, တံးမပျံး မးဖုး မ့တမ့ၢ် တံးဟးကွၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်စၢ်ခိဖျိတံးဆဲးကျိးလိစဲးပူန့ၣ်ဘၣ်. မ့ၢ် လာအလီၤပျံးဒီးတပူဖျဲးဝဲ, ဒီးတမ့ၢ်တံးလာအဘၣ်ဝဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တံးဆဲးကျိးလိစဲးအံးတံးမုၢ်သုအိၤ, ဟံးစိဟံးကမီၤ မ့တမ့ၢ် မပျံးမးဖုးဘၣ် န့ၣ်ယုထံၣ်န့ၣ်တံးမတရီဒီးတံးဆိၣ်ထွဲအဲအဲတက့ၢ်.

### အဲအဲနတုၢ်ဘၣ်လာနတပူဖျဲးဘၣ်ဆိၣ်စ့ၢ်ခါ.

နမ့ၢ်တုၢ်ဘၣ်လာနတပူဖျဲးဘၣ်န့ၣ်, ဆဲးကျိးဟးကီၢ်ဒီးဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတံးမတရီတပါဝဲးသးဖျၢၣ်(၀၀၀)တဘျီယိတက့ၢ်. နမ့ၢ်တကတိအဲက လဲးကျိၣ်ဘၣ်န့ၣ်, ကိးဝဲးသးဖျၢၣ်(၀၀၀)လာဟံၣ်လိတဲစိဒီးသံကွၢ်အဲဝဲသ့ၣ် လာဟးကီၢ်(Police), မ့ၢ်အူ('Fire'),မ့တမ့ၢ် တံးဆါဟံၣ်သိလ့ၣ် ('Ambulance') တက့ၢ်.အိးထီၣ်လိတဲစိတံးကဆဲးကျိးန့ၣ်ဒီးပူကျိး ထံတံးဖိန့ၣ်လီၤ.

တံးအံးမ့တမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဘၣ်န့ၣ်, ကိး မ့တမ့ၢ် လဲးဆူနလီၤကဝီဟးကီၢ်အဆိၣ် တက့ၢ်.

### ယုထံၣ်န့ၣ်တံးမတရီ

တမ့ၢ်နကဘၣ်ဟံးမုၢ်ဒါလာပူလာအမတရီတပါနတကကယုထာအတံးသကဲၣ် ပဝဲးဒဲးလဲၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်တံးတုၢ်ဘၣ်တံးမတရီတပါဒဲးအဲတက လုၣ်ကမဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးန့ၣ်သ့ဝဲလီၤ. ကမးဟးဂီၢ်နတံးန့ၣ်လီၤသးလာနပူ ဒီးဒဲးတံးကဲမိၢ်ပိၢ်ဒဲးလဲၣ်တကလုၣ်အပူန့ၣ်လီၤ. ကဒုးကဲထီၣ်တံးသးဒုဒိလာ နတံးတုၢ်ဘၣ်အဖိခိၣ်အံးမုၢ်တံးအနီၢ်ကီၢ်ခါ, ဒီးကဆူန့ၣ်အူတံးသးဘၣ်တံး တံးအပူဒီးတပူဖျဲးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တံးတဖၣ်အံးမုၢ်တံးကဲထီၣ်ညီန့ၣ်အသးန့ၣ် လီၤ.

နကဘၣ်မလီၤတံးလာနကအိၣ်လာတံးပူဖျဲးအပူ, ဘၣ်ဆၣ်နကလိၣ် ကွၢ်ထွဲလီၤနကစၢ်သးဒဲးန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဆိမိၣ်ထီၣ်ထဲပူလာအမတရီတပါနတ ကအဲအဲဂ့ၢ်အါထီၣ်န့ၣ်, နကတုၢ်ဘၣ်တံးသးဘၣ်တံးတံးဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ် လီၤ. နမ့ၢ်ဒီးန့ၣ်တံးဆိၣ်ထွဲတဘျီယိန့ၣ်ကမတရီန့ၣ်ဒီးပူလာနအိၣ်ဘၣ်တဖၣ် လာကကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်တံးန့ၣ်ညီဒိၣ်ထီၣ်လာခါအူညါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

### နကဘၣ်ကိးမတကလဲၣ်.

ကရုအိၣ်ဝဲအါဖုလာနဆဲးကျိးသ့လာတံးမတရီဒီးတံးဆိၣ်ထွဲအဂီၢ်လီၤ.

ကွၢ်ဘၣ်ကရုအမံးစရီတဖၣ်အံးဖဲန့ၣ်ဒီးနဖိတဖၣ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တံးမတရီအခါ တက့ၢ်.

နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တံးမတရီလာအဲကလဲးကျိၣ်န့ၣ်, ဆဲးကျိးထံလီၢ်ကီၢ်ပူ ကျိၣ်ဒီးတံးကတိကျိးထံလဲးကျိၣ်(TIS)ဖဲ131 450မ့တမ့ၢ် [tisnational.gov.au](http://tisnational.gov.au) တက့ၢ်.

### 1800RESPECT

1800 737 732

[1800respect.org.au/languages](http://1800respect.org.au/languages)

1800RESPECTဟ့ၣ်ထီၣ်တံးမတရီလာ24/7 အတီၢ်ပူဒီးတလၢ် အပူ, ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးရဲၣ်ကျဲဟံးလီၤတံးဒဲးတံးလူသ့ၣ်လာအဘၣ်ထွဲဒီးတံးမတရီ အမးသီအကလုၣ်ကလုၣ်လာအပၣ်ယုဒီးဟံၣ်ဖိယိတံးမတရီတပါဒီးမုၢ် ခါတံးမဆူၣ်မစိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဲဝဲသ့ၣ်ဆဲးကျိးန့ၣ်ဒီးတံးမတရီအဂူအက တဖၣ်ဖဲနလီၤကဝီပူသ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. လဲးဆူ

[1800respect.org.au/languages](http://1800respect.org.au/languages) လာကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တံး ဂ့ၢ်တံးကျိၣ်, တံးဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးတံးဂီၢ်မူလာကျိၣ်အကတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

### Beyondblue

1300 22 4636

[beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support](https://beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support)

Beyondblueဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢပုၤလၢအသ့အဘၣ်လီၤဆိၣ်လၢသးခိၣ် န့ၣ်ဆူၣ်ချၢကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်အဆိၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ဖျါ သုဖဲန့ၣ်တၢ်တၢ်သးဘၣ်တံၢ်တၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ, ဖဲတၢ်ကူၤစါ ယၢၤဘျါအိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢအကလံးကျိၣ်န့ၣ်, နဒီးန့ၢ်တၢ်ကျိၣ်ထံတၢ်မၤစၢၤလၢ လီၤသ့ၣ်လၢထံလီၤကိၢ်ပုၤကျိၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤကျိၣ်ထံအဝဲကျိၣ်(TIS National) အဆိၣ်သ့ၣ်လီၤ.

[tisnational.gov.au](https://tisnational.gov.au)

Beyondblueစ့ၢ်ကိၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢသးခိၣ်န့ၣ်ဆူၣ် ချၢအဂီၢ်လၢကျိၣ်အကၢအါန့ၢ်ဒီးအကလံးကျိၣ်န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ဘၣ် [beyond-blue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources](https://beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources) တက့ၢ်.

### Lifeline

13 11 14

[lifeline.org.au](https://lifeline.org.au)

ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒီးတၢ်ဒိသအမၤသံမၤဆါလီၤသးကရၢဆူပုၤလၢအ လိၣ်တဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဂီၢ်အူတဖၣ်အဆိၣ်န့ၣ်လီၤ.

Lifeline'sတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢလီၤလၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ 24န့ၣ်ရံၢ်အဂီၢ်အံၤကမၤစၢၤန့ၣ်ယုၣ်ဒီး-

- တၢ်ဆိမိၣ်လၢကမၤသံမၤဆါလီၤသး မ့တမ့ၢ် ကျဲးစးမၤဆါလီၤအသး
- နီၣ်ကစၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အနးအကျဲတဖၣ်
- တၢ်မၤတရီၤတပါဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်
- နီၣ်ကစၢ်တၢ်မၤဆါလီၤသးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်လၢတံၤသကိးဒီးဟံၣ်ဖိယိ ဖိတဖၣ်အဂီၢ်

နမ့ၢ်တကတိၤအကလံးကျိၣ်ဘၣ်ဒီးလိၣ်ပုၤကျိၣ်ထံတၢ်ဖိန့ၣ်, လူပိၣ်ထွဲတၢ်န့ၣ် ကျဲးအဖိလၢတဖၣ်အံၤတက့ၢ်.

1. ကိးထံလီၤကိၢ်ပုၤကျိၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်မၤစၢၤဝဲကျိၣ်(TIS)ဖဲ 131 450
2. ယုလၢနကကတိၤတၢ်ဒီးLifelineဖဲ13 11 14လၢနကျိၣ်တက့ၢ်.
3. TISကကိးန့ၢ်န့ၢ်Lifelineအနီၣ်ဂံၢ်ဒီးပုၤကျိၣ်ထံတၢ်ဖိလၢနဂီၢ်လီၤ.
4. ကတိၤနတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးLifelineဒီးTISပုၤကျိၣ်ထံတၢ်ဖိလၢလိတဲစိအပူၤ တက့ၢ်.

တၢ်ကိးလိတဲစိဆူ TISအဆိၣ်န့ၣ်တၢ်လၢၣ်ဘျီၣ်လၢၣ်စုၤကမ့ၢ်ထဲတၢ်ကိးလိတဲစိဖဲ လီၤကတိၤအပူၤလၢနကိးအိၣ်လၢဟံၣ်လိတဲစိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ကိးလၢလိတဲစိ စိၣ်စုန့ၣ်အလုၢ်အပူၤကလၢၣ်အါထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

လဲၤဆူ [tisnational.gov.au](https://tisnational.gov.au)လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

### Kids Helpline

1800 55 1800

[kidshelpline.com.au](https://kidshelpline.com.au)

နသးမ့ၢ်အိၣ် 8 တုၤ 25 န့ၣ်န့ၣ်, နဆဲးကျိးယ Kids Helpline သ့ၣ်လၢ ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ, နံၣ်သီလၢတနံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢအကလံး ဒီးပုၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်တကၤကတိၤတၢ်ဒီးန့ၢ်လၢအုၣ်ထၢၣ်န့ၣ်အပူၤသ့ၣ် လီၤ. ကျိၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်မၤစၢၤစ့ၢ်ကိၢ်တၢ်ရံၣ်ကျဲးန့ၢ်န့ၢ်သ့ၣ်လီၤ. သံကွၢ်ပုၤကျိၣ်ထံတၢ်ဖိဖဲနကိးအိၣ်အခါ မ့တမ့ၢ် မၤနတံၤသကိးတကၤကမၤစၢၤ န့ၢ်လၢကတဲအါထီၣ်တၢ်လၢနလိၣ်ဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

### eHeadspace

1800 650 890

[headspace.org.au/eheadspace](https://headspace.org.au/eheadspace)

နသးမ့ၢ်အိၣ် 12 တုၤ 25 န့ၣ်, eHeadspace ဟ့ၣ်ထီၣ်ဝဲတၢ်ဟ့ၣ် ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢအုၣ်ထၢၣ်န့ၣ်အပူၤလၢနဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကိး 1800 650 890 မ့တမ့ၢ် ကတိၤတၢ်လၢအုၣ်ထၢၣ်န့ၣ်အပူၤစးထီၣ်ဂီၢ်ခိ 9.00 တုၤဟါ 1.00 န့ၣ်ရံၣ် (AEST) အဆၢကတိၢ်နံၣ်သီလၢတနံၣ်အတီၢ်ပူၤ [headspace.org.au/eheadspace](https://headspace.org.au/eheadspace) တက့ၢ်.

### Headspace

(03) 9027 0100

[headspace.org.au](https://headspace.org.au)

နသးမ့ၢ်အိၣ် 12 တုၤ 25 န့ၣ် Headspace ဟ့ၣ်ထီၣ်အတၢ်ဆိၣ်ထွဲကလိ မ့တမ့ၢ် တၢ်လၢၣ်ဘျီၣ်လၢၣ်စုၤလၢနဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိအိၣ်စၢၤလၢယၢၤကိၢ်အပူၤ န့ၣ်လီၤ. လဲၤဆူ [headspace.org.au](https://headspace.org.au) လၢကသ့ၣ်ညါကရၢလၢအဘူးက တၢ်ဒီးန့ၢ်လၢကမၤတၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဒီးသီအဂီၢ်တက့ၢ်.

**Q-Life****1800 184 527**[qlife.org.au](http://qlife.org.au)

QLife မှာအိမ်ထောင်ရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာကိစ္စများကိုတိုင်ကြားနိုင်ပြီး၊ မိမိတို့၏ အခွင့်အရေးများကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။  
ကွန်ရက် မှတ်တမ်း intersex (LGBTI) တပ်မတော်အင်္ဂါလေး လေးခု  
qlife.org.au မှတ်တမ်း ကိစ္စ 1800 184 527 တက်ရောက်ပါ။

**တပ်မတော်လက်ထောက်အင်္ဂါ****MensLine****1300 78 99 78**[mensline.org.au](http://mensline.org.au)

MensLine မှာအိမ်ထောင်ရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာကိစ္စများကိုတိုင်ကြားနိုင်ပြီး၊ မိမိတို့၏ အခွင့်အရေးများကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။  
တပ်မတော်ကိစ္စများအားဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သောအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းများကို ဖော်ပြပါရှိပါသည်။

**သုတေသန**

သုတေသနလုပ်ငန်းများ၊ အသုံးပြုမှုများ၊ မိမိတို့၏ အခွင့်အရေးများကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။  
လိင်စပ်၊ ဖွဲ့စည်းပုံများကွဲပြားသောတပ်မတော်အင်္ဂါများနှင့်လည်း တာဝန်ယူမှု  
ကဏ္ဍအလီလိင် မှတ်တမ်း ဟံသာဝတီတပ်မတော်၊ ဘက်စုံဘက်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု  
မှတ်တမ်း နှစ်ပတ်လည်ကတိတပ်မတော်နှင့်သုံးလီလီ၊ ဟံသာဝတီလိင်စပ်ဖြူဖြူ  
မှတ်တမ်း ထဲသို့လည်းကောင်း၊ သုတေသနဖြူဖြူလိင်စပ်လိင်စပ်အားဖြင့် မှတ်တမ်း  
တပ်မတော် နှစ်ပတ်လည်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ သုတေသနဖြူဖြူလိင်စပ်လိင်စပ် မှတ်တမ်း ထဲသို့လည်းကောင်း၊

သုတေသနတပ်မတော်တပ်မတော်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ သုတေသနဖြူဖြူလိင်စပ်လိင်စပ်  
တပ်မတော်လိင်စပ်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ သုတေသနဖြူဖြူလိင်စပ်လိင်စပ် တပ်မတော်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊