Beyond Blue

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်မှု ပံ့ပိုးရေး ဝန်ဆောင်မှု

ပိတ်သိမ်းမှု တစ်လျှောက်လုံး သင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း

ပြောင်းလဲချက် အမြောက်အမြား မကြာသေးမီက ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး ပိတ်သိမ်းမှုတွင် သင့်အနေဖြင့် စိတ်ဖိစီးခြင်း ခံစားနေရနိုင်ဖွယ်ရှိသည် သို့မဟုတ် ရင်ဆိုင်ရန် လုံးဝ ခက်ခဲကြောင်းပင် ခံစားနေရနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။

အကယ်၍ သင် မည်သို့ရင်ဆိုင်ရမည်ကို မသေချာလျှင် သို့မဟုတ် မည်သူ့ထံ အကူအညီတောင်းရမည်ကို မသေချာလျှင် **သင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ပံ့ပိုးပေးစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ရှိပါသည်။**

ကျွန်ုပ်တို့မှ တစ်ဆင့် ၎င်းအကြောင်းကို ပြောဆိုပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ လေ့ကျင့်ခံထားရသော နစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကုထုံး ပညာရှင်များသည် ဖုန်းမှတစ်ဆင့် သင့်အား ပံ့ပိုးပေးရန် ရှိပါသည်။

၎င်းမှာ အခမဲ့ဖြစ်ပြီး တစ်ရက် ၂၄ နာရီ၊ ၇ ရက်လုံး ရနိုင်ပါသည်။
1800 512 348

အွန်လိုင်း ပံ့ပိုးမှုနှင့် သတင်းအချက်အလက်များ

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဤအချိန်အခါ အတောအတွင်း သင့် ကျန်းမာကောင်းမွန်ရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို သင် စီမံစေရန် နောက်ဆုံးအခြေအနေအတိုင်း တည်းဖြတ်ထားသည့် သတင်းအချက်အလက်များ၊ အကြံဉာဏ်နှင့် နည်းဗျူဟာများဖြင့် ပုံမှန် ရေးသားထားပါသည်။ ၎င်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ နစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကုထုံးပညာရှင်များနှင့်အတူ တစ်ရက် ၂၄ နာရီ၊ ၇ ရက်လုံး စကားပြော (webchat) ၍လည်း ရပါသည်။ **coronavirus.beyondblue.org.au**

သေကြောင်းကြံစည်မှုနှင့် အတင်းအကျပ်ဖြစ်ချိန် ပံ့ပိုးမှု

ချက်ချင်း ပံ့ပိုးမှုအတွက် အသက်ကယ်ဖုန်းလိုင်း **13 11 14** ကိုခေါ်ပါ

အကယ်၍ သင် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်၌ ကျရောက်နေလျှင် သို့မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင်အပေါ် သို့မဟုတ် အခြားသူများအပေါ် ထိခိုက်ရန် လတ်တလော အန္တရာယ်ရှိလျှင် ကျေးဇူးပြု၍ ဖုန်း **000** ကိုခေါ်ပါ။

အင်္ဂလိပ်စကား-မပြောတတ်သောသူများအတွက် ပံ့ပိုးမှု

မိမိ၏ ပထမဘာသာစကားမှာ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား- မဟုတ်သည့် လူများအတွက် နည်းလမ်း အမျိုးမျိုး ကျွန်ုပ်တို့တွင် ရှိပါသည်။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို မိမိ၏ ပထမ ဘာသာစကားအဖြစ် မပြောသည့်လူများသည် ဘာသာပြန်ပံ့ပိုးမှုကို Translating and Interpreting Service မှ အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်

www.tisnational.gov.au

TIS National မှတစ်ဆင့် သင်သည် ချက်ချင်း သို့မဟုတ် ကြိုတင်ချိန်းဆိုထားသော ဖုန်းစကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုကို ရနိုင်ပါသည်။

ချက်ချင်း ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ကျေးဇူးပြု၍ ဖုန်း **131 450** ခေါ်ပါ။

coronavirus.beyondblue.org.au
1800 512 348

Coronavirus Mental Wellbeing Support Service - Burmese