



COVID-19 ရောဂါကပ်ဘေးကြီးအတောအတွင်း အလုပ်သမားများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ကောင်းမွန်ရေး ပံ့ပိုးမှု



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ကောင်းမွန်ရေးမှာ အရေးကြီးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးသည် ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးစီ၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ COVID-19 ရောဂါကပ်ဘေးကြီးနှင့် အခြား ပြောင်းလဲချက်များသည် လူအများအပြားအား အောက်ပါတို့ခံစားကြရန် ဖြစ်ပွားစေခဲ့သည် -

- စိတ်အားငယ်ခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း
- စိတ်စိုးရိမ်ခြင်း
- စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း
- တစ်သမတ်တည်း ပြောင်းလဲနေသည့် အခြေအနေကို စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းနှင့် အရာများ ပုံမှန်ပြန်ရောက်ရန်အတွက် စိတ်ပြင်းပြနေခြင်း။

အများစုအတွက် COVID-19 သည် ကျွန်ုပ်တို့ ယခု နေထိုင်ရန်နှင့် အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် နည်းလမ်းကို ပြောင်းလဲလိုက်ပြီးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံများသည် အကြောင်းရင်း အများအပြားကြောင့် ကွဲပြားခြားနားကြသည်။ သင် နေထိုင်သည့်နေရာနှင့် အလုပ်အကိုင် အမျိုးအစားကို အပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။ အချို့အတွက် ၎င်းသည် အဝေးမှနေ၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ အလုပ်နေရာ၌ ဘေးကင်းလုံခြုံအောင်နေရန် နည်းလမ်းအသစ်များကို လေ့လာသင်ယူခြင်း သို့မဟုတ် ပိတ်ပင်ကန့်သတ်ချက်များနှင့် အလုပ်နှင့်စောင့်ရှောက်ပေးမှု တာဝန်များအကြား ပွတ်သိကပ်သီရောင်ရှားလုပ်နေရခြင်း တို့ကိုဆိုလိုပါသည်။ သင့် အသက်အရွယ် သို့မဟုတ် အခြေအနေများမှာ မည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ၊ သင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရန်နှင့် မည်သည့် ပံ့ပိုးမှု ရရှိနိုင်သည်ကို သိရှိရန် အခရာကျပါသည်။ အလုပ်အကိုင် အသစ် ရှာရန် သို့မဟုတ် ပညာ သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်သင်တန်း စတင်သင်ကြားရန် အကူအညီကိုလည်း လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။



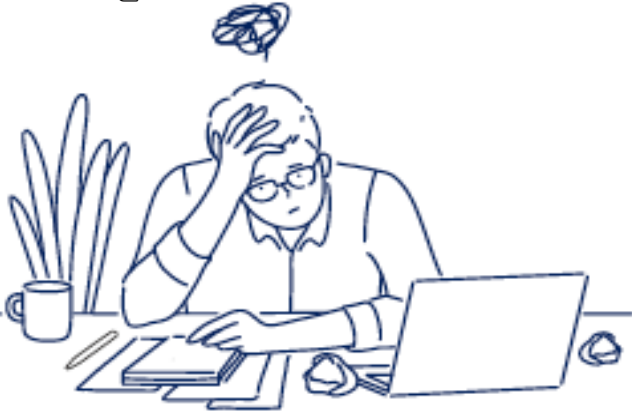
အလုပ်နေရာသို့ အလုပ်ပြန်ဝင်လုပ်ခြင်း

လူအချို့သည် အဝေးမှနေ၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းကို ကြိုက်နှစ်သက်ခဲ့ကြပြီး မူလ အလုပ်နေရာသို့ အလုပ်ပြန်ဝင်လုပ်ခြင်း နှင့်ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်နိုင်သည်။ အခြားသူများမှာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် မျက်နှာချင်း-ဆိုင်- အပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်းကို လွမ်းဆွတ်ကြပြီး အလုပ်ပြန်ဝင်ရန်အတွက် မစောင့်ဆိုင်းနိုင်အောင်ဖြစ်နေကြသည်။ သင့် အမြင် မည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်ရှင်မှာ အလုပ်နေရာအား COVID လုံခြုံအောင် မည်ကဲ့သို့လုပ်ထားသည်နှင့် အလုပ်သမားများအနေဖြင့် မည်သည့် အပြုအမူများကို ကျင့်သုံးရန် လိုအပ်သည်ကို သိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ လိုအပ်လျှင် သင့် အလုပ်နေရာတွင် COVIDSafe အစီအစဉ်တစ်ရပ် ရှိကောင်းရှိနိုင်ပြီး သင့်အနေဖြင့် ၎င်းအစီအစဉ်အကြောင်း သင့် အလုပ်ရှင်အား မေးမြန်းနိုင်သည်။

အချို့လူများသည် အကယ်၍ သူတို့ COVID-19 ကူးစက်ခံရမည်ဆိုလျှင် ပိုမို ပြင်းထန်သည့် နာမကျန်းမှုဖြစ်ခြင်း၏ ပိုမိုကြီးမားသော အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ သင့်အား ပိုမိုကြီးမားသည့် အန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်သည်ဟု သင် ထင်မြင်သည့် ရောဂါတစ်ခု အကယ်၍ သင့်တွင်ရှိလျှင် အလုပ် အလုပ်ပြန်ဝင်ရန် သင့်အတွက် လုံခြုံသည် ဟုတ်မဟုတ် စိစစ်သည့်အခါ သင့် ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို သူတို့ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်သဖြင့် သင့်အနေဖြင့် သင့် အလုပ်ရှင်နှင့်လည်းပြောဆိုသင့်သည်။

အလုပ်ရှင်များ လုပ်သင့်သည်မှာ -

- COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ဟန့်တားရန် သူတို့လုပ်လိုသည့် အဆင့်ဆင့်အချက်များအကြောင်း အလုပ်သမားများနှင့် ဆွေးနွေးသင့်သည်
- လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်းအတွက် အရေးယူလုပ်ဆောင်ချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်သင့်သည်၊ လူများအား ခွာ၍ထားစေရန် ပရိဘောဂ ပြန်လည်နေရာချထားပေးခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်နေရာ၌ တစ်ကြိမ်လျှင် လူအရေအတွက် ကန့်သတ်ပေးထားခြင်း ကဲ့သို့ဖြစ်သည်
- အလုပ်သမားများအား တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေး လေ့ကျင့်ရန် သတိပေးသင့်ပြီး သန့်စင်ရေးသုံးအခန်းများ ပေးအပ်ထားသင့်သည်
- အလုပ်သမားများ နေထိုင်မကောင်းသည့်အခါ အိမ်၌နေရန် သတ်မှတ်ထားသင့်သည်
- အလုပ်နေရာကို ပုံမှန်နှင့် အသေအချာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်သင့်သည်
- အလုပ်နေရာ၌ COVID-19 ဖြစ်ပွားလာလျှင် သူတို့ ဘာလုပ်မည်ကို အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားသင့်သည်



အလုပ်သွားရန် အများပြည်သူ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို အသုံးပြုခြင်း

လူတိုင်းသည် အခြားသူများမှ ၁.၅ မီတာ အကွာအဝေး ဆက်လက်နေသင့်သည်။ အကယ်၍ သင် စောင့်ဆိုင်းနေသည့် အများသုံးယာဉ်မှာ လူများနေလျှင် ဖြစ်နိုင်လျှင် နောက်တစ်ခုကို စောင့်ဆိုင်းရန် စဉ်းစားပါ။ အကယ်၍ ဤကိစ္စမှာ ပုံမှန် လူများနေနိုင်ဖွယ်ရှိလျှင် သင့် အလုပ်ရှင်နှင့် နည်းလမ်းများကို စူးစမ်းပါ။ အိမ်မှနေ၍ အလုပ်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် စောစော သို့မဟုတ် နောက်ကျပြီးမှ အလုပ်စတင်ခြင်းကဲ့သို့ဖြစ်သည်။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှတစ်ဆင့် COVID-19 ကူးစက်မှုမှာ နိမ့်ကျနေသည့်ကိစ္စ၌ သင် နေကောင်းစဉ် အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း နှာခေါင်းစည်းဝတ်ခြင်းကို သာမန်အားဖြင့် အကြံမပြုပါ။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ကူးစက်မှု မြင့်မားသည်ကိစ္စ၌ သင့်အနေဖြင့် နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ရန် ရှေးချယ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် အများပြည်သူ ကျန်းမာရေး အာဏာပိုင်များက သင့်အား နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ခိုင်းနိုင်သည်။ အကယ်၍ လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကို ဥပမာ အများပြည်သူ ယာဉ်များပေါ်၌ လုပ်ရန်ခက်ခဲလျှင် သင့်မျက်နှာကို နှာခေါင်းစည်းဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားခြင်းသည် အပို ကာကွယ်မှုအချို့ ရနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးဌာန၏ နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ခြင်းကို ပိုမိုသော အချက်အလက်များအတွက် www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks ကြည့်ပါ။ Safe Work Australia ၏ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို www.safeworkaustralia.gov.au အလုပ်နေရာ၌ နှာခေါင်းစည်း အသုံးပြုခြင်းအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များအတွက် ကြည့်ပါ။

ဘေးကင်းလုံခြုံအောင်နေရန် အလုပ်သမားများ လုပ်သင့်သည့် အဆင့်ဆင့်အချက်များ

အလုပ်ခွင်၌ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အများပြည်သူနေရာ၌ဖြစ်စေ လူတိုင်းသည် COVIDSafe ဖြစ်သင့်သည် -

- ကောင်းမွန်သော တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေး လုပ်ပါ
- ဖြစ်နိုင်လျှင် အခြားသူများမှ ၁.၅ မီတာ အကွာအဝေး၌ နေပါ
- နေထိုင်မကောင်းလျှင် အိမ်၌နေပါ
- သင့်တွင် အအေးမိခြင်း သို့မဟုတ် တုပ်ကွေးဆန်ဆန် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိလျှင် စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

နေထိုင်မကောင်းသည့်အခါ စစ်ဆေးမှုခံယူခြင်းအားဖြင့် အများပြည်သူ ကျန်းမာရေး အာဏာပိုင်များအနေဖြင့် ဗိုင်းရတ်စ်ပိုးအား မြန်ဆန်စွာ ရှာထုတ်နိုင်ပြီး ကူးစက်မှုပျံ့နှံ့မှုကို ဟန့်တားရန်အတွက် အရေးယူဆောင်ရွက်ရန် သေချာစေသည်။

COVIDSafe အက်ပ် (app) ရှိထားခြင်းအားဖြင့် အကယ်၍ သင် COVID-19 ရှိသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် နီးနီးကပ်ကပ် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့လျှင် သင့်အား လျင်မြန်စွာ ဆက်သွယ်နိုင်စေရန် အများပြည်သူ ကျန်းမာရေး အာဏာပိုင်များအား အထောက်အကူပြုသည်။ ဤသို့ဖြင့် သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ဗိုင်းရတ်စ်ကို သင်က ပျံ့နှံ့ပေးခြင်း အန္တရာယ်ကို ကန့်သတ်ရန် သင် လိုအပ်သည့် အကြံဉာဏ် သင် ရစေရန် အထောက်အကူပြုသည်။

သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့်ကောင်းမွန်ရေးကို ဂရုစိုက်ခြင်း

သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့်ကောင်းမွန်ရေးကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် သင်၏ အလုပ်ခွင်၌ တစ်ကိုယ်ရေ လုံခြုံရေးကဲ့သို့ အရေးကြီးသည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ယခင် မရှိခဲ့ဘူးသေးသည့် နည်းလမ်းများဖြင့် ကြံ့ခိုင်နေရန် စွမ်းရည်အသစ်များကို တည်ဆောက်ရန်အတွက် ကြိုးစားနေလျက်ရှိပါသည်။ အကယ်၍ သင် စိုးရိမ်ပူပန်နေလျှင် အကူအညီတောင်းခံရန်အတွက် လုပ်ရသည့်သာမကဘဲ အကူအညီတောင်းခံရန်မှာ မရှိမဖြစ် လုပ်ရမည့်ကိစ္စဖြစ်ပါသည်။ အခက်အခဲ အမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်နေရသည့်လူများအတွက် ပံ့ပိုးမှု အမြောက်အမြား ရရှိနိုင်ပြီး လက်ကမ်းစာစောင်၏ ပံ့ပိုးမှုအခန်း၌ စာရင်းတစ်ခုကို သင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှု ရှိပြီးဖြစ်သည့်လူများအတွက် အကူအညီ ဆက်လက်တောင်းခံနေခြင်းမှာ အရေးကြီးပါသည်။ ကုသမှုနှင့် စောင့်ရှောက်မှုမှာ တစ်ချိန်ချိန်၌ ပြောင်းလဲနိုင်သောကြောင့် သင်၏ ပံ့ပိုးရေးကွန်ဗ်စ်နှင့် အဆက်အသွယ်ရှိနေရန် ဖုန်းနှင့် အင်တာနက်ကို သုံးပါ။

အလုပ်ခွင်၌ ဆက်သွယ်ရေး

အရာအများအပြား အလျင်အမြန် ပြောင်းလဲနေသည့်အလျောက် သင့်မန်နေဂျာနှင့် သင့်အဖွဲ့တို့နှင့် အဆက်အသွယ်ရှိနေစေရန် အရေးကြီးပါသည်။ အလုပ်ပြန်ဝင်လုပ်ရေး သို့မဟုတ် အလုပ်သက်သက် အကြောင်း သင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနှင့် ရိုးရိုးသားသား ပြောဆိုပါ။ ဤသို့အားဖြင့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်၊ အငြင်းပွားမှုကို လျော့ချရန်နှင့် အပြောင်းအလဲများကို ခံယူရန် သင့်အား အထောက်အကူပြုပါမည်။



အလုပ်နေရာ၌ ပြောင်းလဲချက်

ပြောင်းလဲချက်များမှာ အဆင်မပြေဖြစ်နိုင်ပြီး မသေချာမရေရာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင်နှင့်သင့်အဖွဲ့သည် အလုပ်နေရာ၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် လက်ခံကျင့်သုံးခြင်းတို့အတွက် နည်းလမ်းအသစ်များကို ခံယူရသည့်အလျောက် ဟန့်ချက်ပျက်သကဲ့သို့ခံစားရမည်ကို သင်ကိုယ်တိုင် သတိပြုပါ။ နေ့တိုင်း ဖြစ်လာသည့်အလျောက် လက်ခံပြီး ပြောင်းလဲချက်အား ရင်ဆိုင်ရသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို သတိပြုပါ။

လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကူအညီများ

လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အသစ်တစ်ရပ်ကို ဖန်တီးခြင်းအားဖြင့် အလုပ်နေရာ၌ ပြန်လည်နေသားကျရန် သို့မဟုတ် COVIDSafe နည်းလမ်းအသစ်များကို လက်ခံကျင့်သုံးရန်အတွက် လေ့လာရန် သင့်အား အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် ဤအသစ်စလုပ်နေစဉ်အတွင်း သင်၏ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အသစ်ကို တည်ဆောက်ရန်အတွက် သင် လုပ်လိုသည့် လုပ်ရားဆောင်ရွက်ချက်များအကြောင်း စဉ်းစားရန် အခွင့်အလမ်း တစ်ရပ်လည်းဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတွင် ဆက်သွယ်ရေး နည်းလမ်းအသစ်များကို အသုံးပြုခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် စာဖတ်ခြင်းကဲ့သို့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ချက်များ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

သင့်အတွက် အချိန်ကို စီစဉ်ပါ

နောက်ဆုံးပေါ် သတင်းအချက်အလက်များ၊ ပြောင်းလဲချက်များနှင့် ဦးစားပေးအရာများကို အသိရှိအောင်လုပ်ထားခြင်းသည် မောပန်းနိုင်ပါသည်။ အိပ်စက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်းအတွက် အချိန်စီစဉ်ထားရန်နှင့် ဤအပို ဝန်ထုပ်ကို စီမံရန် သင့်အား အထောက်အကူပြုရန်အတွက် ပြန်လည်လန်းဆန်းရန်နှင့် အင်အားဖြည့်ရန်အချိန်ကို စီစဉ်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။



ပံ့ပိုးမှုကို ရယူပါ

အကယ်၍ သင် စိုးရိမ်ပူပန်နေလျှင် ပံ့ပိုးမှုကို ကမ်းလှမ်းရယူခြင်းသည် သင်ကိုယ်တိုင် အရာများကို ကြိုတင်မိတ်ခံနေရမည့်အစား ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ပြန်ကောင်းလာစေရန် သင့်အား အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် အတတ်ပညာရှင် ပံ့ပိုးမှုများမှတစ်ဆင့် ဖြစ်နိုင်သည် သို့သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ပံ့ပိုးမှုနှင့် အကြံဉာဏ်ကို မကြာခဏ လိုအပ်ပါသည်။

အဆက်အသွယ်များ

အလုပ်ရှင်များနှင့် အလုပ်သမားများအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ
Safe Work Australia: အလုပ်ရှင်များနှင့် အလုပ်သမားများအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ၊ အလုပ်နေရာ ဘေးကင်းလုံခြုံအောင်လုပ်ရန်အတွက် အရင်းအမြစ်များနှင့် အထောက်အကူပြုလက်စွဲများဖြစ်သည်။ www.safeworkaustralia.gov.au



နှစ်သိမ့်အကြံပြုပြောဆိုခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးမှု လုပ်ပေးသည့် ၂၄ နာရီ/၇ ရက် ဝန်ဆောင်မှုများ
Head to Health: ဩစတြေးလျနိုင်ငံအစိုးရ ဒီဂျစ်တယ်လ်နည်းအရ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဌာနသည် အမျိုးမျိုးသော သတင်းအချက်အလက်များ၊ အကြံဉာဏ်၊ နှင့် အခမဲ့ဖုန်းနှင့် စရိတ်နည်း ဖုန်းနှင့် အွန်လိုင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများသို့ အချိတ်အဆက်လင့်ဂ်များ ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ www.headtohealth.gov.au

Beyond Blue: ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်မှု ပံ့ပိုးရေးဝန်ဆောင်မှုသည် အမျိုးမျိုးသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများနှင့်ပတ်သက်သည့် ပံ့ပိုးမှုကို ဆောင်ရွက်ပေးပြီး ဖုန်း သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် စကားပြော သို့မဟုတ် အီးမေးလ်တို့အားဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။
[1800 512 348](http://1800.512.348) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Lifeline Australia: ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို ရင်ဆိုင်နေရသည့်အခက်အခဲ သို့မဟုတ် ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် နေထိုင်နေရသည့်အခက်အခဲ ရှိနေသူများအတွက် အချိန်မရွေး အချိန်တို-ပံ့ပိုးမှု လုပ်ပေးသည့် အကျပ်အတည်းဖြစ်ချိန် ပံ့ပိုးမှု ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။ [13 11 14](http://13.11.14) | www.lifeline.org.au

Kids Helpline: အသက် ၅ နှစ်မှ ၂၅ နှစ်အရွယ် လူငယ်လူရွယ်များအတွက် အခမဲ့၊ ကိုယ်ရေးသိုသိပ်ပြီး လျှို့ဝှက် လုပ်ပေးသည့် ဖုန်းနှင့်အွန်လိုင်း နှစ်သိမ့်အကြံပြုပြောဆိုသည့် ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။ [1800 55 1800](http://1800.55.1800) | www.kidshelpline.com.au

Suicide Call-Back Service: မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ရန် စဉ်းစားနေသည့် မည်သူမဆို၊ သေကြောင်းကြံစည်ရန် စဉ်းစားနေသည့် သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေမှုကြောင့် ပူဆွေးနေသည့် မည်သူမဆို အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ သေကြောင်းကြံစည်မှုဆိုင်ရာ ဖုန်းပြန်ခေါ်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

[1300 659 467](tel:1300659467) | www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia: အမျိုးသားများအတွက် တယ်လီဖုန်းနှင့် အွန်လိုင်းဖြင့် နှစ်သိမ့်အကြံပြုပြောဆိုခြင်း ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ [1300 78 99 78](tel:1300789978) | www.mensline.org.au

Open Arms: စစ်မှုထမ်းဟောင်းများနှင့် မိသားစုများ နှစ်သိမ့်အကြံပြုပြောဆိုခြင်း- လက်ရှိ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသည့် စစ်တပ်အရာရှိများ၊ စစ်မှုထမ်းဟောင်းများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများအား အခမဲ့နှင့် လျှို့ဝှက်လုပ်ပေးသည့် နှစ်သိမ့်အကြံပြုပြောဆိုခြင်း၊ အုပ်စုလိုက် ကုသမှု အစီအစဉ်များနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ယောင်းရင်း အဆက်အသွယ်ကွန်ဒြာများကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

[1800 011 046](tel:1800011046) | www.openarms.gov.au

မျက်နှာချင်းဆိုင်-ပံ့ပိုးမှု

သင့် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်

အကယ်၍ သင့် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုသည် တစ်သမတ်တည်း စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ကြုံတွေ့နေရလျှင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် အခြား ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် သင်၏ ဆုရပ်ဖြစ်သည့် သင့် ဒေသခံ အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်နှင့် ကျေးဇူးပြု၍ ပြောဆိုပါ။ www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

နှစ်သိမ့်အကြံပြုပြောဆိုပညာရှင်

ဩစတြေးလျနိုင်ငံ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသင်း (Australian Psychological Society) သည် သင့် ဒေသရှိ စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် telehealth မှ တစ်ဆင့် ဆက်သွယ်ရန် ရှာဖွေရမည့် ရိုးရိုးနည်းလမ်းတစ်ခုကို လုပ်ပေးထားသည်။ မက်ဒီက-ရီသည် ဩစတြေးလျနည်းလမ်းသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဖြစ်ပွားစဉ်အတွင်း telehealth ဆွေးနွေးမှုများကို လုပ်နိုင်ပါသည်။ သင့်လိုအပ်ချက်နှင့်လိုက်ဖက်အောင် ရှာပါ- www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

headspace

headspace သည် အသက် ၁၂ နှစ်မှ ၂၅ နှစ်အရွယ် အကြားရှိ လူငယ်လူရွယ်များနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများနှင့်မိတ်ဆွေများအား အခမဲ့ သို့မဟုတ် စရိတ်နည်း ဝန်ဆောင်မှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ headspace သည် လုံးဝဥသည့် စောင့်ရှောက်ရေးကို အဓိက ကဏ္ဍ လေးခုအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးသည် - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ ဆက်နွယ်နေသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ အရက်နှင့် အခြား ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု၊ နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုတို့ဖြစ်သည်။ headspace တည်နေရာများ၏ မြေပုံတစ်ခုကို အဆိုပါ headspace ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ရရှိနိုင်သည်။ www.headspace.org.au

Australian Indigenous Mentoring Experience (AIME)

AIME သည် အဘိုရင်းဂျင်းလူမျိုးနှင့် တောရက်စရေလက်ကြား ကျွန်းသားလူမျိုး လူငယ်များအား ပညာရေးတွင် နှစ်မြှုပ်နေခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ ရည်မှန်းချက်များအား ရှင်သန်ပေးခြင်းအပေါ် အာရုံစူးစိုက်နေစေရန် ရည်ရွယ်ထားသည့် အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

AIME သည် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ကိုယ်စားလှယ်များအတွက် လမ်းကြောင်းပေးခြင်း၊ နည်းပြပေးခြင်း သင်တန်းများ၊ ဟောပြောပွဲများနှင့် ချမှတ်ပေးထားသည့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတို့ကို ပြန်လည်ပို့ချပေးရန် ၃၃ ခုသာ တည်နေရာများတွင် အွန်လိုင်းအပါအဝင် ကျောင်း ၂၅၀ ဖြင့် ဖက်စပ်လုပ်ကိုင်ရာမှတစ်ဆင့် ဆောင်ရွက်ပေးရာ လမ်းကြောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ <https://aimementoring.com/>

Positive Partnerships Program

ဤအစီအစဉ်သည် ကျောင်းများနှင့် မိဘများနှင့်စောင့်ရှောက်သူများ အကြား အော်တစ်ဆမ်ရှိသည့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ ပညာရေးဆိုင်ရာ ရလဒ်များကို တိုးမြှင့်ပေးရန်အတွက် ဖက်စပ်လုပ်ကိုင်ရေးများကို တည်ဆောက်ပေးပါသည်။ ၎င်းသည် နောက်ဆုံးပေါ်၊ သက်ဆိုင်ပြီး အထောက်အထားကို အခြေပြုသည့် သတင်း အချက်အလက်များကို ဟောပြောပွဲများနှင့် အွန်လိုင်း အရင်းအမြစ်များတို့မှတစ်ဆင့် ဖြန့်ချိပေးပါသည်။

www.positivepartnerships.com.au/

အွန်လိုင်း ရင်းမြစ်များ

Student Wellbeing Hub

Student Wellbeing Hub သည် ပညာသင်ကြားပို့ချသူများ၊ မိဘများနှင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် အသက်အရွယ်နှင့်လိုက်ဖက်ပြီး သီးခြားပြုစုထားသည့် အွန်လိုင်း သတင်းအချက်အလက်များကို ဖြန့်ချိပေးသည်။ သင့်အနေဖြင့် ကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သူများရှိ စိတ်သောကရောက်မှုနှင့် စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းမှုတို့ကို လျော့ချပေးရန် အထောက်အကူပြုမည့် ရိုးရိုးစင်းစင်း ဘာသာစကားဖြင့်ရေးသားထားသော လက်တွေ့ကျကျ အထောက်အထားကို အခြေပြုသည့် နည်းဗျူဟာများကို ရယူနိုင်ပါသည်။

www.studentwellbeinghub.edu.au

ReachOut

ReachOut သည် ခက်ခဲသော အချိန်များရှိ နေ့စဉ်မေးခွန်းများဖြင့် အသက်အရွယ် ၂၅ နှစ် အောက်လူများကို ကူညီပေးသည်။ အဆိုပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် အရင်းအမြစ် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ကိုယ်တိုင်-စီမံမည့် နည်းလမ်းများ ရှိသောကြောင့် လူငယ်လူရွယ်များအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို နားလည်ရန်နှင့် စီမံရန် လက်တွေ့ကျကျ အဆင့်ဆင့်လုပ်ရမည့်အချက်များကို လုပ်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် လူငယ်လူရွယ်များအတွက် အခြားသူများနှင့် စကားပြောရန်နှင့် ၎င်းတို့ ဖြစ်ပျက်နေသမျှကို ပြောဆိုရန် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ရိုင်းပင်းကူညီကာ အမည်မဖော်ထားသည့် နေရာတစ်ခုကိုလည်း ဖန်တီးပေးထားပါသည်။ www.au.reachout.com

TEN – The Essential Network

COVID-19 အတောအတွင်း ဘဝနှင့် အလုပ်ကို စီမံနိုင်စေရန်အတွက် ကျန်းမာရေး၊ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် မသန်မစွမ်းဖြစ်မှုရှိသူများအတွက် ဝန်ဆောင်ငှာများရှိ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်များ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာ၌ ပံ့ပိုးပေးသည့် အက်ပ် (app) တစ်ခုဖြစ်သည်။

[Download the app for Apple](#) | [Download the app for Android](#)

အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်း ပံ့ပိုးမှုနှင့် အချက်အလက်များ

National Careers Institute

ငယ်ရွယ်သောလူများအတွက် အထက်တန်းကျောင်း-ကျော်လွန်ပြီးနောက်ပိုင်း လမ်းကြောင်းများကို ဦးတည်ပေးရန် ပံ့ပိုးမှုကို ရရှိနိုင်သည်- www.nci.dese.gov.au.

သင်တန်း ရှာဖွေသူများ

အွန်လိုင်းသင်တန်းများနှင့် စာသင်ခန်းသင်တန်းတန်းများ ထောင်နှင့်ချီသည့် အချက်အလက်များကို တစ်သမတ်တည်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်နိုင်သော နည်းလမ်းဖြင့် ဖြန့်ဖြူးပေးထားသည်- www.courseseeker.edu.au.

သက်မွေးမှုလုပ်ငန်း အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း

သက်မွေးမှုလုပ်ငန်း အစီအစဉ် ရေးဆွဲခြင်း၊ သက်မွေးမှုလုပ်ငန်း လမ်းကြောင်းများနှင့် အလုပ်အကူးအပြောင်းများနှင့်ပတ်သက်သည့် ဘက်လိုက်မှုကင်းသော သတင်းအချက်အလက်များကို ရရှိနိုင်ပါသည်- www.myfuture.edu.au.

သက်မွေးမှုလုပ်ငန်း ထိန်းကျောင်းပေးခြင်း

headspace ဒီဂျစ်တယ် အလုပ်နှင့် ပညာရေး အစီအစဉ်နှင့် သက်မွေးမှုလုပ်ငန်း ထိန်းကျောင်းပေးခြင်း အစီအစဉ် နှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို အသက် ၁၅-၂၅ နှစ်အရွယ် လူငယ်များအား သက်မွေးမှုလုပ်ငန်းစီစဉ်ရန်၊ အလုပ်အကိုင် သို့မဟုတ် အလုပ် ရှာဖွေရန်တို့နှင့် ဆက်စပ်သည့် နောက်ထပ်ပညာရေးဆီသို့ ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် ရရှိနိုင်သည်- <https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>