



རྟོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་- 19

སྐབས་ལས་བྱེད་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་ཐབས་རམ་འདེགས།



སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་ཐབས་ནི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ང་ཚོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ནི་ང་ཚོ་རེ་རེ་ཆགས་ཡིན།

རྟོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་- 19 དང་གཞི་ལེན་གཞན་དག་གི་རྒྱུ་ལས་མི་མང་པོའི་ཚོར་བ་གཞུང་ལྟར་འཛོགས་ཡོད།

- སྤྱད་སྤང་མེད་པ།
- མེ་ཚོམ་སྐྱེས་པ།
- སུན་སྤང་སྐྱེས་པ།
- རྫོ་འཚབ་པ།
- ཡིད་ཀྱུས་པ།
- གནས་སྤངས་རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་རྒྱུར་བ་འགྲོ་བའི་ཐད་སེམས་ཁམས་དང་བྱ་བ་ཞུགས་པའི་རྒྱུ་ལྟར་ཕྱི་ལོ་གསུམ་པོའི་འདོད་དོན་དོན་དོན།

མང་ཆེ་བ་ལ་རྟོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་- 19 ཡིས་ང་ཚོའི་རྒྱུ་ལྟར་ཕྱི་ལོ་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་དང་ད་ལྟོ་ལས་ཀ་བྱེད་སྤངས་ཐད་རྒྱུར་བ་བཏང་ཡོད།

ཁྱེད་ཉིད་གནས་སྤོང་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཀ་འདི་རིགས་འཕྲུག་པའི་རྒྱ་མཚན་མང་པོའི་ཆེད་ང་ཚོའི་ཉམས་སྲོལ་དག་ལྟར་པར་འཕྲོག་ཡོད།

མི་འགའ་ཞིག་ལ་དེ་ནི་རྒྱུ་ལྟར་གནས་ཏེ་ལས་ཀ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་།

ལས་ཀ་འདི་ས་ཆེགས་སུ་བདེ་འཇགས་གནས་པའི་ཐབས་ལམ་གསར་བ་སྤོང་བ། ཡང་ན།

ལས་ཀ་དང་ལྟ་སྤོང་འགན་འཁུལ་ལྟར་དམ་བསྐྱེད་དག་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་གནས་སྤངས་དག་གི་ཡིན་རུང་།

ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་བདག་གཅེས་བྱེད་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་རམ་འདེགས་གང་ཞིག་ཐོབ་རུང་ཡོད་མེད་ཞེས་པར་བྱ། ལས་ཀ་གསར་བ་ཞིག་འཚོལ་བ་འཇམ།

སློབ་སྦྱང་དམ་སྦྱང་བརྗོད་ཞིག་འགོ་འཇུགས་བྱེད་པར་རོགས་རམ་ཡང་ལྡན་དགོས་སྲིད་པ་ཡིན།



བདེ་འཇགས་གནས་པར་ལས་བྱེད་དག་གིས་སྒྲངས་དགོས་པའི་གོམ་ཐབས་དག

ལས་ཀའམ་གྱི་རུ་མང་ཚོགས་ས་ཁུལ་གང་དུ་ཡོད་རུང་། མི་ཚང་མ་ཏོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་མེད་པ་ཡིན་དགོས།

- འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་པོ་ལག་བསྟར་བྱ།
- གལ་ཏེ་ཐུབ་ཆེ། གཞན་མར་ནས་མི་ཏར་ ༡་༥ རྒྱུ་ཐག་གནས།
- གལ་ཏེ་ནད་པ་ཡིན་ན། གྲིམ་དུ་སྒྲོད།
- གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་ཆམ་པའམ་ཆམ་ཚད་ལྷ་བུའི་ནད་རྟགས་རིགས་ཡོད་ན་བརྟག་དབྱད་བྱ།

ནད་པ་ཡིན་སྐབས་བརྟག་དབྱད་བྱེད་པ་ཡིས་མང་ཚོགས་འཕྲོད་བསྟེན་འཛིན་སྐྱོད་དག་གིས་ནད་འབྱུང་ཅན་གཙོད་མཚམས་པོ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་ཁུལ་གང་ལ་མཚམས་འཛོག་བྱེད་ཐུབ་པའི་ངེས་བརྟན་བྱེད་པ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཉིད་ཏོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་-༡༤ ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ལྷན་འབྲེལ་གཏུག་ཉེ་ལོ་བྱུང་ཡོད་ན། ཁྱེད་ལ་ COVIDSafe ཉེན་སྲོད་ཡོད་པ་ཡིས་མང་ཚོགས་འཕྲོད་བསྟེན་འཛིན་སྐྱོད་དག་གིས་ཁྱེད་ལ་འབྲེལ་གཏུག་མཚམས་པོ་བྱེད་ཐུབ་པའི་རོགས་པ་བྱེད་པ་ཡིན། འདིས་ཁྱེད་ལ་སོ་སོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ནད་འབྱུང་ཁུལ་གང་ལ་གཏོང་རྒྱུའི་ཉེན་ཚབས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཚུགས་ཐད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོར་ཐོབ་པའི་རོགས་པ་བྱེད་ཐུབ།

ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་ཐབས་སྦྱང་ལྷ་རྟོག་བྱེད་པ།

ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་ཐབས་སྦྱང་ལྷ་རྟོག་བྱེད་རྒྱུ་ནི་ལས་ཀ་རུ་ཁྱེད་ཀྱི་ལུས་པོའི་བདེ་འཇགས་ཇི་བཞིན་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ང་ཚོས་དེ་སྤྱི་བུ་སྲོད་པའི་གོམ་ཐབས་མང་པོའི་ནང་ང་ཚོས་ཚང་མས་སྐར་གསོ་ཐུབ་པའི་སྐྱེ་ཅལ་གསར་པ་དག་སྲོད་པའི་འབད་ཚུལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་སེམས་འཁྲུང་ཚོར་གྱི་ཡོད་ན། རོགས་རམ་ཆེད་རོགས་པ་སྒྲུབ་རྒྱུ་དེ་འགྲིག་པ་ཙམ་མིན། དེ་དགོས་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། གཏོང་ལེན་འདྲ་མིན་འཕྲད་བཞིན་པའི་མི་ཚོའི་ཆེད་རམ་འདེགས་མང་པོ་ཐོབ་རུང་ཡོད་པ་དང་། ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་བུ་ཚུང་གི་རམ་འདེགས་སྤེ་ཆོན་ནང་མོ་གཞུང་ཞིག་ཆེད་ཐུབ།

སེམས་ཁམས་ནད་པའི་སྐྱེན་འཚོ་སྲོད་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་ཚོ་ལ་སྤྱི་མཐུན་ནས་རོགས་རམ་ཐོབ་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། སྐྱོན་བཅོས་དང་ལྷ་སྲོད་དག་དུས་ནས་དུས་སུ་སྐྱུར་བ་འགྲོ་སྲིད་པ་ཡིན། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་། ཁྱེད་ཀྱིས་རམ་འདེགས་ཏེ་ལས་སྦྱང་སྤེལ་མཐུན་དང་གནས་པར་ཁ་བར་དང་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་པ་བྱ།

ལས་ཀ་རུ་འབྲེལ་ལམ།

གནས་སྐྱེད་མང་དག་ཅིག་མཚམས་པོ་དང་སྐྱུར་བ་འགྲོ་བའི་སྐབས། ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱེད་འཛིན་པ་དང་སོ་སོའི་རུ་ཁག་ལྷན་སྐྱེད་ཐུབ་པའི་འབྲེལ་ལམ་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་ལས་ཀ་རུ་བྱིར་ལོག་གལ་ལས་ཀའི་སྐོར་གྱི་སེམས་འཁྲུང་ཐད་གྲུ་ཡངས་དང་དང་པོ་ལོ་བྱ། འདི་ཡིས་ཁྱེད་ལ་གནད་དོན་དག་སྐོར་སྐོར་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཚོད་རྟོག་ཉུང་དུ་གཏོང་བ་དང་འགྲུར་ལྷོག་དག་གི་སྦྱང་གོམས་འདིས་ཐུབ་པའི་རོགས་པ་བྱེད་པ་ཡིན།



ལས་ཀའི་ས་ཚོགས་ནང་འགྲུར་ལྷོག་

འགྲུར་ལྷོག་བྱུང་བ་དེ་ཚོ་བག་མི་ཐེབས་པ་དང་ངེས་མེད་ཡོད་མིན། ཁྱེད་དང་རུ་ཁག་གིས་ལས་ཀ་བྱེད་རྒྱུ་གྱི་ཐབས་ལམ་གསར་པ་དང་ལས་ཀའི་ས་ཚོགས་ནང་གོམས་འདིས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་ཁྱེད་ཉིད་སོ་སོ་ལ་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་བྱུང་བ་དེ་འགྲིག་གི་ཡོད་པའི་དུན་སྐུལ་བྱ། ཉེན་མ་རེ་དེ་དེ་འདི་ལྟར་བཞིན་སྒྲངས་པ་དང་། འགྲུར་ལྷོག་ལྷན་གོམས་འདིས་བྱེད་རྒྱུ་ཐད་ཚོའི་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་དག་དུང་བ་བྱ།

འཆར་ཅན་བྱེད་སྒོ་ཡིས་རོགས་པ་བྱེད་ཐུབ།

འཆར་ཅན་བྱེད་སྒོ་གསར་པ་ཞིག་བཟོ་བ་ཡིས་ཁྱེད་ཉིད་ལས་ཀའི་ས་ཚོགས་ནང་གནས་འཆའ་བའམ།
ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་མེད་པའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གསར་པའི་སྤོང་གོམས་འདྲིས་བྱེད་རྒྱ་སྤོང་བའི་རོགས་པ་བྱེད་པ་ཡིན།
འགོ་འཇུགས་གསར་པ་འདི་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱིས་འཆར་ཅན་བྱེད་སྒོ་ནང་བྱེད་སྒོ་གསར་པ་དག་འཇུག་ཀྱི་ལོ་སྐབས་ཞིག་ཡིན།
འདིའི་ནང་འབྲེལ་ལམ་དང་བྱེད་སྒོའི་ཐབས་ལམ་གསར་པ་དག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་འཚུངས་པ་ཡིན། དཔེར་ན། ལུས་རྩིས་ཚད་ཚུ་དང་སྐོམ་རྒྱག་པའམ་དེབ་སློག་པ་ལྟ་བུ།

སོ་སའི་ཆེད་དུས་ཚོད་བཟོ་བ།

གནས་ཚུལ་གསར་ཤོས་དང་འཕྲུར་སྒྲོག་ དེ་བཞིན་གལ་གནད་དག་གི་སྐྱོན་དུས་དང་མཐུན་པ་གནས་རྒྱ་ཁག་པོ་ཡོད།
ཁྱེད་ལ་ཁྱེད་པོ་འཕམ་མ་འདི་སྐབས་འཚོན་བྱེད་པའི་རོགས་པ་བྱེད་པར། ཁྱེད་ཆེད་སོ་སོས་གཉིད་དང་ལུས་རྩིས་
དེ་བཞིན་དལ་དུ་བསངས་པ་དང་དལ་གསོ་ཆེད་དུས་ཚོད་བཟོས་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།



རོགས་རམ་སྒྲུབ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་སེམས་ཁུལ་ཡོད་ན་རོགས་རམ་སྒྲུབ། དེ་ཡིས་གནས་ཚུལ་དག་སོ་སོ་དང་ཉིད་སྐྱོན་ཉར་བའི་སེམས་སྐྱག་ལས་ལྷུར་བ་སངས་པའམ་རྒྱག་པ་བྱེད་ཐུབ།
དེ་ནི་ནང་མི་དང་གོགས་པོ་འམ། ཆེད་ལས་རམ་འདེགས་དག་བརྒྱུད་ནས་བྱུང་བའི་དུས་ཚོད་ལོན་ན་འདྲ་བའི་ཚོ་ཆོ་མ་ལ་དུས་དུས་སྐྱེ་རམ་འདེགས་དང་སྐོབ་སྐྱོན་ལྡན་དགོས།

འབྲེལ་བཀུགས།

ལས་བདག་དང་ལས་བྱེད་དག་གི་ཆེད་ཆ་འཕྲིན།
སེམ་སྐྱོག་ཨོ་སི་ཏོ་མི་ཡ།: ལས་ཀའི་ས་ཚོགས་དེ་བདེ་འཇགས་བཟོ་བའི་རོགས་པ་བྱེད་པར།
ལས་བདག་དང་ལས་བྱེད། རྒྱ་ཆ་དང་ལག་ཆའི་ཡོ་ཆས་དག་གི་ཆ་འཕྲིན་ཡོད།
www.safeworkaustralia.gov.au



24/7 སྐོབ་སྐྱོན་དང་རམ་འདེགས་འབྲུལ་བའི་ཞབས་ཀྱི་དག།

ཉེར་ཁུ་ཉེས་ཀྱི་ཨོ་སི་ཏོ་མི་ཡ།: ཨོ་སི་ཏོ་མི་ཡའི་གཞུང་གི་གྲངས་གནས་སེམས་ཁུལ་འཕྲོད་བསྐྱེད་འཇུག་སྐོབ་ཡིས།
རིན་ཐོན་དམ་འཕོ་འཕམ་རིན་མེད་སྐྱོག་ཁ་པར་དང་འཕྲོད་སྐྱེད་སེམས་ཁུལ་འཕྲོད་བསྐྱེད་ཞབས་ཀྱི་དག་གི་ཆ་འཕྲིན་དང་སྐོབ་སྐྱོན།
དེ་བཞིན་མཐུད་སྤྱོད་འདྲ་མེད་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
www.headtohealth.gov.au

བེ་ཡོ་ཏོ་ལྷ་ལྷ།:
ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་སེམས་ཁུལ་འཕྲོད་བསྐྱེད་བདེ་ཐབས་ཀྱི་རམ་འདེགས་ཞབས་ཀྱི་ཡིས་སེམས་ཁུལ་འཕྲོད་བསྐྱེད་གནད་ཐོན་དག་གི་
'རྒྱ་ཁྱབ་སྐྱེད་རམ་འདེགས་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་པ'དང་། དེ་ཁ་བར་འམ་སྐྱོག་འཕྲིན་བརྒྱུད་ནས་ཁ་པར་འམ་འཕྲོད་སྐྱེད་སྐོབ་སྐྱོན་ལུང་ཡོད།
[1800 512 348](http://1800.512.348) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

ལཡེམ་ལཡེན་ཨོ་སི་ཏོ་མི་ཡ།: འདི་ནི་གཉན་འབྲང་རམ་འདེགས་ཞབས་ཀྱི་ཞིག་ཡིན།
དེ་ཡིས་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་རྒྱ་ཁག་པོ་འམ་བདེ་འཇགས་གནས་རྒྱ་ཁག་པོ་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུས་ནམ་ཡིན་ལ་དུས་སྐབས་རམ་འདེགས་མཁོ་
སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། [13 11 14](http://13.11.14) | www.lifeline.org.au

ཁྱིས་བའི་རོགས་རམ་ཨང་གྲངས།: གཞན་སྐྱེས་ལོ་ ༥ ནས་ ༢༥ བར་ཡིན་པའི་ན་གཞན་རྣམས་ཀྱི་ཆེད།
ཁ་པར་དང་འཕྲོད་སྐྱེད་སྐྱོན་ལྡན་མེད་དང་སྐྱེད་གཉེན། དེ་བཞིན་གསང་རྒྱ་ལྡན་པའི་སྐོབ་སྐྱོན་ཞབས་ཀྱི་ཞིག་ཡིན།
[1800 55 1800](http://1800.55.1800) | www.kidshelpline.com.au

ཕུ་སེལ་ཀོ་ལ་ལེག་ཞབས་ལུ། མི་སུ་འདྲ་ཞིག་རང་གི་རྒྱལ་བསམ་ཡོད་དམ།

རང་གི་རྒྱལ་བསམ་ཡོད་པའི་མི་ལྷན་ལམ་རང་གི་རྒྱལ་བའི་ལུ་རན་ལྷན་འཚོ་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་དག་གི་ཆེད་ཕུ་སེལ་ཀོ་ལ་ལེག་ཞབས་ལུ་ཐོབ་རུང་ཡོད། [1300 659 467](http://1300.659.467) | www.suicidecallbackservice.org.au

སྤྱི་ལའི་རོགས་རམ་ཨོ་སི་ཱོ་ལི། སྤྱི་ལའི་ཆེད་ཁ་བར་དང་འཛོག་གི་སློབ་སྟོན་ཞབས་ལུ་ཞིག་ཡིན། [1300 78 99 78](http://1300.78.99.78) | www.mensline.org.au

ཨོ་བེན་ལུས། དམག་ཐོག་བྱས་པ་ཅན་དང་ནང་མི་དག་གི་སློབ་སྟོན། ད་ལྟ་ཞབས་ལུ་སྤྱི་ལའི་དམག་དབང་ལས་བྱེད་དང་། དམག་ཐོག་བྱས་པ་ཅན་དང་ཁོང་དག་གི་ནང་མི་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་ལེན་མེད་དང་གསང་བྱེད་སློབ་སྟོན། རྒྱ་ལག་སྤྱོད་བཅོས་ལས་རིམ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་དང་ན་མཉམ་འཇུག་ལས་དག་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ཡིན། [1800 011 046](http://1800.011.046) | www.openarms.gov.au

ངོ་གཤོང་དང་ངོ་གཤོང་ཐུག་སྟེ་རོགས་རམ།

ཁྲིད་ཀྱི་སྐྱོན་བ།

གལ་ཏེ་ཁྲིད་དམག་ཁྲིད་ཀྱི་ནང་མི་ཡིས་ཕྱིར་ལྟོག་མི་ཐུབ་པའི་སེམས་ཁུལ་དག་ལྷོང་གི་ཡོད་ན། ཁྲིད་ཀྱིས་ས་གནས་སྤྱོད་པ་ལྷན་སྐོར་ཆ་བཤུགས། ཁོང་ཞེ་ཁྲིད་ཀྱི་སེམས་ཁུལ་འཛོལ་བསྟེན་དང་འཛོལ་བསྟེན་ཞབས་ལུ་གཞན་དག་གི་འཇུག་སློབ་ཡིན། www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

སློབ་སྟོན་བ།

ཇེ་ལི་ཉེ་ལྟུང་བརྒྱུད་ཀྱི་སྤྱི་ལའི་ལུ་ནང་གི་སེམས་ཁུལ་རིག་པ་བ་ལྷན་སྤྱི་ལའི་འཇུག་བྱེད་ཆེད། ཨོ་སི་ཱོ་ལི་ཡིའི་སེམས་ཁུལ་རིག་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་འཚོལ་ཞིབ་ལག་ཆ་སྤྲོད་པ་བཤུགས་པའི་ཞིག་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཏོག་དབྱེད་པ་དབྱེད་པ་སེམས་ནད་སློབ་སྟོན་དུ་ལྷན་པའི་སྐབས་སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་འོས་བབ་ཡོད་པའི་ཨོ་སི་ཱོ་ལི་ཡིའི་མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཇེ་ལི་ཉེ་ལྟུང་བསྟེན་གཏུགས་ལྟ་སྤྱོད་བྱེད་ཐུག། ཁྲིད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལ་རན་མཚམས་འཚོལ་བར། www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist ལྟོན་བསྟོད།

ཉེད་མི་ལེ་སི།

ཉེད་མི་ལེ་སི་ཡིས་གཞོན་སྤྱི་ལའི་ ༡༩ ལུས་ ༢༥ དབར་ཡིན་པའི་ན་གཞོན་རྣམས་དང་། ཁོང་དག་གི་ནང་མི་དང་གོགས་པོ་དག་གི་ཆེད་ལེན་མེད་དམ་འདྲི་དོན་དམའ་བའི་ཞབས་ལུ་དག་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཉེད་མི་ལེ་སི་ཡིས་ལུ་ཁོང་མེད་ལེ་ཆེ་བའི་ནང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ལྟ་སྤྱོད་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་དག་ནི་སེམས་ཁུལ་འཛོལ་བསྟེན། ལུས་པོའི་འཛོལ་བསྟེན་འབྲེལ་ཡོད། ཨ་རྒྱལ་དང་སྤྱོད་རྒྱུ་ལག་ལེན་གཞན། སྤྱི་ཚོགས་དང་ལས་རིགས་རམ་འདེགས། ཉེད་མི་ལེ་སི་དང་ཚོགས་ཀྱི་ས་ཁུ་དེ་ཉེད་མི་ལེ་སི་དང་ཚོགས་སྤེད་ཐོབ་རུང་ཡོད། www.headspace.org.au

ཨོ་ཨལེ་ཨེམ་ཨེ་ལོ་ལའི་གཤོང་མའི་སློབ་སྟོན་ཉམས་སྲུང་། (ཨོ་ཨལེ་ཨེམ་ཨེ།)

ཨོ་ཨལེ་ཨེམ་ཨེ་ལོ་གཤོང་མའི་ལུ་ལེ་སི་གཞོན་སྤྱི་ལའི་དང་ལོ་རེས་སི་ལི་དེད་ལྷོང་ཐུན་པ་རྣམས་ཤེས་ཡོན་ནང་ཞུགས་པ་དང་། དེ་དག་གི་མཛོད་འདོད་དག་འབྲེལ་བར་དམིགས་པའི་འཇུག་གཞུགས་བསྐྱབ་གཞི་ཅ་འཛོན་དང་སློབ་སྟོན་ལས་རིམ་ཞིག་ཡིན།

ཨོ་ཨལེ་ཨེམ་ཨེ་ལོ་སེམས་མཛོ་སློབ་སློབ་བྲུག་དང་སྤྱི་ཚོགས་གཞན་ཆེད་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་སྤེད་སྟེགས་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་། ས་ཚོགས་ ༣༣ དང་སློབ་བྲུ་ ༡༥༠ ལྷན་དུ་ཐོག་དང་འབྲེལ་ལམ་བརྒྱུད་བཤུགས་གཉེན་ལས་དུས་དང་རྒྱུ་བྱིན་ཚོགས་ལུན། ཟབ་སློང་དང་གཏན་འབེབ་བྱས་པའི་བསྐྱབ་གཞི་ཅ་འཛོན་དག་བརྒྱུད་ནས་ཕྱིར་འཇུག་བྱེད་དུ་འཇུག་གི་ཡོད། <https://aimementoring.com/>

པོ་སི་ཉིལ་འབྲེལ་ལམ་ལས་རིམ།

རང་གཡོང་འཇུག་སྟོན་ལྟོན་པའི་སློབ་སྟོན་བྲུག་རྣམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་གྱི་འབྲས་ལའང་རྒྱས་གཏོང་བར། ལས་རིམ་འདི་ཡིས་སློབ་བྲུ་དང་པོ་མ་དང་ལྟ་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱི་དབར་འབྲེལ་ལམ་དག་འཇུགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡིས་ཟབ་སློང་དང་འཛོག་ཆུ་ཆ་དག་བརྒྱུད་ནས་ད་ལྟ་དང་འབྲེལ་ཡོད། དེ་བཞིན་དབང་ཉམས་གཞིར་བཞག་གི་ཆ་འཛིན་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། www.positivepartnerships.com.au/

བུ་སྒྲིག་རྒྱ་ཆ་དག

སྒོམ་སྤྲུལ་བའི་ཐབས་ལྟེ་གནས།

སྒོམ་སྤྲུལ་བའི་ཐབས་ལྟེ་གནས་ཀྱིས་ཤེས་ཡོན་སྒོམ་སྤྲོད་པ་དང་པ་མ།
དེ་བཞིན་སྒོམ་སྤྲུལ་དག་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་ལོའི་དེས་ཅན་དང་བུ་སྒྲིག་སྤྲོད་འཆར་འགོད་བྱས་པའི་ཆ་འཕྲིན་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
ལྷ་ལྷ་དང་གཞིན་སྤྲུལ་ནང་སེམས་འཆབ་དང་ཡིད་སྤྲུལ་གི་ཉེན་ཚབས་ཚུང་དུ་གཏོང་བའི་རོགས་པ་བྱེད་པར།
ཁྱེད་ཀྱིས་སྐད་ཡིག་པལ་པའི་ནང་ལག་ལེན་དང་བདེན་དཔང་གཞིར་བཞག་གི་ཐབས་ལྷན་དག་ལྟ་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ།

www.studentwellbeinghub.edu.au

རིང་མོར།

རིང་མོར་ཡིས་ལོ་ ༡༥ ལན་ཆད་ལ་གཉན་འཕམ་དུས་སྐབས་ནང་ཉེན་རེའི་བུ་དག་ལ་རོགས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
བུ་ཚེགས་འདིའི་ནང་ཆ་འཕྲིན་རྒྱ་ཆ་དང་རང་འཚོ་ལག་ཆ་དག་ཡོད། དེས་ན།
གཞིན་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དོན་རྟོགས་པ་དང་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པར་ལག་བསྟར་ཐབས་ལམ་དག་ལྷན་ཆོག
བུ་ཚེགས་འདིའི་ནང་གཞིན་སྤྲུལ་ཚོའི་ཆེད་བའི་འཇགས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར། དེ་བཞིན་མིང་སྤྲོས་མེད་པའི་སྤོང་ཆ་ཞིག་ཀྱང་འཕྲུག་ཡོད།
དེའི་རོགས་གཞན་ལྷན་སྐད་ཆ་བཤད་པ་དང་སོ་སོ་རང་ཉེད་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་སྐོར་དག་མཉམ་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ། www.au.reachout.com

ཀློག་པོ་དགོས་མཁོའི་བུ་ལམ།

ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་-19 ཁྱོད་མི་ཆེད་འཕམ་ཀ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པར། འཕྲོད་བསྟེན་དང་གན་གསོ་ལྟ་སྤྲོད།
དེ་བཞིན་དབང་སོ་སྤྲོད་ཅན་ཞབས་ལུ་དག་གི་ནང་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་པ་དག་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་པའི་ཉེར་
སྤྲོད་ཞིག་ཡིན།
[ལྷ་ལྷ་རྟོགས་ཅན་ཆེད་ཉེར་སྤྲོད་པའི་ལེན་བྲ།](#) | [ཨན་ཟློ་ཆེད་ཉེར་སྤྲོད་པའི་ལེན་བྲ།](#)

མདུན་ལམ་རམ་འདེགས་དང་ཆ་འཕྲིན།

རྒྱལ་ནང་མདུན་ལམ་ཚོགས་སྤེ།

གཞིན་སྤྲུལ་རྣམས་ལ་སྤོབ་བྲ་རྗེས་ཀྱི་འགོ་ལམ་དག་ཕྱོགས་སྤོབ་བྱེད་པའི་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱ། བུ་ཚོགས་ཁ་བྱང་
www.nci.deese.gov.au ཉེར་ཐོབ་ཐུབ།

སྒོམ་ཚན་འཚོལ་མཁན།

བུ་ཚོགས་ www.courseseeeker.edu.au
ཐོག་བུ་ཐོག་དང་སྒོམ་བྱའི་ཁོར་ལྷུག་ནང་གི་ཆ་འཕྲིན་སྤོང་བྲག་མང་པོའི་སྐོར་རན་མཚམས་དང་འགྲན་འཕེར་རྣམས་པ་ནང་མཁོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།

མདུན་ལམ་འཆར་འགོད།

བུ་ཚོགས་ www.myfuture.edu.au ཐོག་མདུན་ལམ་འཆར་འགོད་དང་མདུན་ལམ་འགོ་ལམ།
དེ་བཞིན་ལས་ཀའི་འགོ་འཁྱར་དག་གི་སྐོར་ཕྱོགས་ལྷན་མེད་པའི་ཆ་འཕྲིན་ཐོབ་རུང་ཡོད།

མདུན་ལམ་སྒོམ་སྤྲོད།

བུ་ཚོགས་ཁ་བྱང་ <https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>
ཐོག་ཉེར་སི་པེ་སི་གཤངས་གནས་ལས་ཀ་དང་སྒོམ་སྤོང་ལས་རིམ། དེ་བཞིན་གཞིན་སྤྲུལ་ལོ་ 15 ལས་ 15
དབར་ཡིན་པའི་ན་གཞིན་རྣམས་ལ་མདུན་ལམ་འཆར་འགོད་རམ་འདེགས་བྱེད་པའི་མདུན་ལམ་སྒོམ་སྤྲོད་ལས་རིམ།
ལྷན་དོན་ཤེས་ཡོན་ཆེད་ལས་ཀར་བཞོད་འཇུག་གས་ལས་ཀ་འཚོལ་བའི་སྐོར་གྱི་ཆ་འཕྲིན་ཐོབ་རུང་ཡོད།