



**Australian Government**  
**Department of Health**

**သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်ရေးအတွက် စောင့်ရှောက်ခြင်း**

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် လူတိုင်းအား ထိခိုက်ပါသည်။ ၎င်းသည် ဩစတြေးလျနိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ လူများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိခဲ့သည်။ အားလုံးသော နိုင်ငံများ၊ ယဉ်ကျေးမှုများနှင့် နောက်ခံများမှလူများသည် ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်နေထိုင်ရေးများကို ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုအား တားဆီးပေးစေရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအား ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန် ပြောင်းလဲချက်များကို လုပ်ခဲ့ပါသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် သက်ရောက်မှုများကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အများအပြားအား စိုးရိမ်မှု၊ စိတ်သောက သို့မဟုတ် အထီးကျန်မှု ခံစားစေခဲ့ပါသည်။ သင့်သည်လည်း သင့် မိခင်နိုင်ငံရှိ မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်မှု ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်ရေးနှင့်တကွ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ဤခက်ခဲသည့်အချိန်ကာလအတွင်း စောင့်ရှောက်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင့်အနေဖြင့် အောက်ပါကဲ့သို့သော စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် စိတ်ခံစားချက်များ ပြောင်းလဲမှုအချို့ကို သင်ကိုယ်တိုင် သတိပြုမိခဲ့နိုင်သည် သို့မဟုတ် ဤပြောင်းလဲချက်များကို တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် တွေ့မြင်မိခဲ့နိုင်သည်-

- စိတ်သောက သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှု ခံစားချက်
- စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းမှု၊ စိတ်မချမ်းသာမှု သို့မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင်ကဲ့သို့ မဟုတ်ခြင်း
- အိပ်ပျော်ရန် သို့မဟုတ် အိပ်ပျော်နေစေရန် အခက်အခဲရှိခြင်း
- သင့် ကိုယ်ခန္ဓာ အလေးချိန် ပြောင်းလဲမှုများ သို့မဟုတ် စားချင်စိတ် ပြောင်းလဲမှုများ
- စိတ်ထိခိုက်မှု ခံစားခြင်းနှင့် သင့် နေ့စဉ်ဘဝတွင် အခက်အခဲ တွေ့နေခြင်း

အချို့လူများသည် ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို စိတ်ရောဂါ ပြဿနာ ရှိနေသည်ဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်သမုတ်ခံရမည်ကို စိုးရိမ်သောကြောင့် အခြားသူများနှင့် ပြောဆိုရန် ကြောက်ရွံ့ကောင်း ကြောက်ရွံ့နိုင်သည်။ အမှန်စစ်စစ် ဤခံစားချက်များမှာ ဖြစ်လေ့ရှိပြီး လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိ လူအများအပြားသည်လည်း ကြုံတွေ့နေရပါသည်။

သင် ယုံကြည်ရသူများကို ဆက်သွယ်ပြီး ပြောဆိုပါ။ မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများတို့နှင့် ဖုန်း၊ ဗီဒီယို သို့မဟုတ် လူမှုရေး မီဒီယာတို့ဖြင့် အဆက်အသွယ်ရှိနေခြင်းအားဖြင့် သင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ သင့်ခံစားချက်များကို သူတို့နှင့် ပြောဆိုပြီး သူတို့၏ ခံစားချက်များကို သင်နှင့်ပြောဆိုရန် သူတို့အား ဖိတ်ခေါ်ပါ။

ကျန်းမာလျက်ရှိနေခြင်းသည် သင့် စိတ်နှင့်ကိုယ်အတွက် ကောင်းပါသည်။ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုကို တတ်နိုင်သမျှ များများ ကြိုးစားလုပ်ထားပါ။ အပြင်၌ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပန်းခြံ၌ အကြောလျှော့အညောင်းဖြေခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်၌ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းတို့အားဖြင့် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေပါ။ ကောင်းမွန်သည့် အိပ်စက်သော အလေ့အထများကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကို စားသုံးပါ။ ၎င်းအပြင် သကြားဓါတ်များပါသော သရေစာများနှင့် သောက်စရာများကို ကန့်သတ်ပါ။

## အကူအညီ ရရှိနိုင်ပါသည်

အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် ဘဝ၏ လက်ရှိ အပို အခက်အခဲများကိုရင်ဆိုင်ရန် ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်ကြောင်း ခံစားရလျှင် သို့မဟုတ် ဘဝမှာ ခက်ခဲကြောင်း တွေ့ရှိရလျှင် အကူအညီတောင်းခံရန် ကောင်းပါသည်။ သင့် တစ်သီးပုဂ္ဂလ လိုအပ်ချက်များနှင့် သင် လုပ်နိုင်သည့် နောက်ထပ် အဆင့်ဆင့် အချက်များအကြောင်း မိသားစုဝင်၊ မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် သင့် ဒေသခံ အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ယုံကြည်ရသည့် ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် တစ်ဦးနှင့် ပြောဆိုပါ။

သင့်အနေဖြင့် အကြံပြုဆွေးနွေးပေးသူတစ်ဦးနှင့်လည်း ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာကောင်းမွန်ရေး ပံ့ပိုးမှု ဌာန (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) ဖုန်း **1800 512 348** ကိုခေါ်ခြင်းဖြင့် အချိန်မရွေး အခမဲ့ ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။ အခမဲ့နှင့် အချက်အလက်သို့သိပ်ပြောဆိုပေးသည့် စကားပြန်အတွက် ဖုန်း **131 450** ကိုခေါ်ပြီး သင် လိုအပ်သည့် ဘာသာစကား အမည်ကိုပြောပါ။ ယင်းနောက် သင် စကားပြန်ကို ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာကောင်းမွန်ရေး ပံ့ပိုးမှု ဌာန (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) အား ဆက်သွယ်ခိုင်းနိုင်ပါသည်။

တစ်စုံတစ်ဦးအား မျက်နှာချင်းဆိုင် စကားပြောဆိုခြင်းမှာ လူတိုင်းအတွက် အဆင်ပြေချင်မှ အဆင်ပြေမည်၊ ၎င်းမှာ ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် အသုံးဝင်သည့် အချက်အလက်များကို ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ စွမ်းရည်များ တည်ဆောက်ရန်နှင့် သင့် တိုးတက်မှုကို စောင့်ကြည့်နေရန် အကဲဖြတ်မှုများနှင့် အစီအစဉ်များကို သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် အဖြစ်အပျက်များနှင့် အတွေ့အကြုံများကို ဝေမျှပြောဆိုနိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် ဖုန်း၊ ဝက်ဘ်စကားပြော/အမှတ်စဉ် နှင့် အီးမေးလ်တို့မှတစ်ဆင့် အတတ်ပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် စကားပြောဆိုနိုင်ပါသည်။

**Head to Health** ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်သည့် [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) ကို အချက်အလက်များ၊ အကြံဉာဏ်၊ နှင့် စိတ်ချရပြီး အခမဲ့နှင့် စရိတ်နည်း- ဩစတြေးလျန်း ဖုန်းနှင့် အွန်လိုင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများနှင့် ဆက်သွယ်ရန်အတွက် ဝင်ရောက်ပါ။ ၎င်းတွင် သင့်ဘာသာစကားဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ပံ့ပိုးရင်းမြစ်များလည်း ရှိပါသည်။