

သင် လိုအပ်သည့်အခါ အကူအညီ - သင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း၊ ထိတွေ့မှုကင်းရှင်းခြင်းနှင့် ပိတ်ပင်ကန့်သတ်ချက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့အား စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်သောကရောက်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ထိခိုက်မှုတို့ကို ခံစားစေနိုင်ပါသည်။ သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ယခင်ကထက် မကြုံစဘူး ပိုမို၍ ဂရုစိုက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင် အကူအညီ ရနိုင်သည့် နည်းလမ်း အများအပြား ရှိပါသည်။

၂၄ နာရီ ၇ ရက် အခမဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်မှု ပံ့ပိုးရေး ဝန်ဆောင်မှု ဌာန

သင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်မှု ပံ့ပိုးရေး ဝန်ဆောင်မှု ဌာနကို ဖုန်း 1800 512 348 ဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်သည့် သို့မဟုတ် <https://coronavirus.beyondblue.org.au/> တွင်ကြည့်ပါ

ဤဝန်ဆောင်မှုကို COVID-19 ရောဂါကပ်ဘေးကြီးအား လူများ ကျော်လွှားနိုင်စေရန် ကူညီရန်အတွက် အထူးသဖြင့် ပံ့ပိုးထားပြီး အင်္ဂလိပ်စာ မဟုတ်သော အခြား ဘာသာစာများဖြင့်လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

မက်ဒီကဲအရ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အပို ဝန်ဆောင်မှုများ

ဩစတြေးလျနိုင်ငံအစိုးရသည် မက်ဒီကဲ - ငွေစိုက်ထုတ်ကျခံပေးသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသုံး အပို ၁၀ ခုကို COVID-19 ရောဂါကပ်ဘေးကြီး ပိတ်ပင်ကန့်သတ်ချက်များကြောင့် ထိခိုက်ခံရသည့် ဩစတြေးလျနိုင်ငံပြည်သူများအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးထားပါသည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိရေးနှင့်ပတ်သက်၍ သင့် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုပါ။ Telehealth ကို ရရှိနိုင်အောင်လုပ်ပေးထားသည့် ထို့ကြောင့် သင့်အနေဖြင့် တယ်လီဖုန်း သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုမှတစ်ဆင့် အိမ်မှ ရက်ချိန်းရယူနိုင်ပါသည်။



အွန်လိုင်းနှင့် တယ်လီဖုန်း ပံ့ပိုးမှု

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် ၎င်းနှင့်အတူ အခက်အခဲ အမြောက်အမြားကို သယ်ဆောင်ခဲ့ပါသည်။ သတင်းအချက်အလက်၊ အကြံဉာဏ်၊ နှင့် အခမဲ့နှင့် စရိတ်နည်း- ဖုန်းနှင့်အွန်လိုင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု ဝန်ဆောင်မှုများ အမျိုးအမျိုးအတွက် [Head to Health](#) တွင်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သင် Head to Health တွင် ဖော်ပြထားသည့် ဝန်ဆောင်မှုများအနက် တစ်ခုခုနှင့် ဆက်သွယ်လိုပြီး သင် အင်္ဂလိပ်စကား မပြောတတ်လျှင် သင် ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန်ဌာန (Translating and Interpreting Service) ဖုန်း 131 450 ကိုခေါ်ပါ။

သင့်ဘာသာစကားကိုပြောသည့် စကားပြန်နှင့် သင့်အား ဆက်သွယ်ပေးပါမည်။ ယင်းနောက် သူတို့သည် သင့်အား သင် ဆက်သွယ်လိုသည့် အဖွဲ့အစည်း၏ အမည်နှင့် ဖုန်းနံပါတ်ကို မေးပါမည်။ ဖုန်းလိုင်းအော်ပရေတာက သင့်နှင့်စကားပြန်ကို အဖွဲ့အစည်းနှင့်ဆက်သွယ်ပေးနေစဉ် ဖုန်းကိုကိုင်ထားပါ။ ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုကို တစ်ရက် ၂၄ နာရီ ၇ ရက်လုံးလုံး မြို့တွင်း ဖုန်းခေါ်ခဲ ကုန်ကျစရိတ်ဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်သားများအတွက် အကူအညီ

The Black Dog Institute အဖွဲ့အစည်းသည် သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်သားများ အပါအဝင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရှေ့တန်း ကျန်းမာရေး လုပ်သားများအတွက် သတ်မှတ်ထားသည့် ပံ့ပိုးမှုကို ဆောင်ရွက်ပေးနေပါသည်။ မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည့် ဆက်သွယ်ရေး ကွန်ဗြော့ (The Essential Network (TEN)) ကို အွန်လိုင်း သို့မဟုတ် google သို့မဟုတ် app store မှတစ်ဆင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

Smiling Mind သည်လည်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်သားများအတွက် ၎င်းတို့၏ အကောင်းဆုံး အင်္ဂလိပ် အခမဲ့ ပေးထားပါသည်။

အရေးပေါ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အကူအညီ

အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင် သိသည့်တစ်ဦးတစ်ယောက်မှာ စိတ်သောကရောက်နေလျှင် ချက်ချင်း အကြံဉာဏ်နှင့် ပံ့ပိုးမှုကို Lifeline (13 11 14) နှင့် Kids Helpline (1800 55 1800) မှတစ်ဆင့် သင် တောင်းခံနိုင်ပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေခြင်း ဖုန်းပြန်ခေါ်ပေး ဝန်ဆောင်မှု (The Suicide Call Back Service) ဖုန်း (1300 659 467) ကိုလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။