

# တၢ်မၤစၢၤဖဲန့ၣ်လိာ်ဘၣ်အီၤအခါ-ဆိၣ်ထွဲဝဲဒၣ်န့ၣ်သး အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

ကရိန့ၣ်ဘဲရးစ်(COVID-19)အတၢ်ကဲထီၣ် အသး,တၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်ဒီးတၢ်ဖိၣ်ပံးအတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဖၣ်ဒုးကဲ ထီၣ်န့ၣ်ပုၤဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်,သးတၢ်ဆိၣ်သနံးမ့တမ့ၢ်သးအတၢ်လုၢ်ဘၢကွၢ်တၢ်သ့ဝဲလီၤ. အါန့ၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်သးလၢညါ, တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကကွၢ်ထွဲလီၤန့ၣ်နီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ. ကျိၤကျဲအိၣ်ဝဲဒၣ်အါဘိလၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

## ၂၄ န့ၣ်ရံၣ် တန္ၣ် ၇ သီ ခိၣ်ရိန့ၣ်ဘဲရးစ်နီၤသး တၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤအတၢ် ဆိၣ်ထွဲအတၢ်မၤစၢၤအ တၢ်ဖဲးတၢ်မၤ(Coronavirus Mental Wellbeing Support Service )လၢတလိာ် ဟ့ၣ်အပူၤ

န့ၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢ Coronavirus Mental Wellbeing Support Service အအိၣ်ခိဖျိတၢ်ကိးဝဲဒၣ် **1800 512 348** မ့တမ့ၢ်ဖဲ <https://coronavirus.beyondblue.org.au/> န့ၣ်သ့လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤတခါအံၤလီၤဆိဒၣ်တၢ်တၢ်ဒုးကဲထီၣ်အီၤလၢတၢ်ကမၤစၢၤပူၤကညီလၢအကလဲၤခိဖျိကွၢ် COVID-19 တၢ်ဆါဒီးအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကျိၣ်လၢတမ့ၢ်ထဲးအဲးကလဲးအကျိၣ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိးလီၤ.

## သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအဂ့ၢ်အဂၤလၢအအိၣ် လၢမဲးဒီးခဲရဲအဖီလၢတဖၣ်

အီးစတြလယါအပဒိၣ်အံၤဟ့ၣ်ဝဲဒၣ် မဲးဒီးခဲရဲတၢ်ထုးစ့ၤလီၤတၢ်အပူၤလၢသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်ကူစါ အဘျီ ၁၀ လၢအီးစတြလယါဖိလၢအဘၣ်ဒိဒီး COVID-19 တၢ်ဆါသတြၢ်အတၢ်ဖိၣ်ပံးတဖၣ်အပီ န့ၣ်လီၤ. ကတိၤတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ပး တၢ်ကမၤန့ၢ်သ့ဝဲဒၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ်. လီၤတဲစိအဖီခိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ် မၤကွၢ်န့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်,အပီနမၤန့ၢ်တၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီလၢဟံၣ်ခိဖျိလီၤတဲစိမ့တမ့ၢ်တၢ်ဂီၤမူအပူၤသ့လီၤ.



## လီၤဟံၣ်ယဲၤအဖီခိၣ်ဒီးလီၤတဲစိအတၢ်ဆိၣ်ထွဲ

ခိၣ်ရိန့ၣ်ဘဲရးစ်ဟဲစိဃုာ်ဒီးတၢ်တၢ်တၢ် အါမံၤလီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ,တၢ်ဟ့ၣ် ကျိၣ်ဘၣ်ပးဒီးနီၤသးအတၢ်ဆိၣ်ထွဲအတၢ်မၤစၢၤလၢအအိၣ်တမံၤကလုာ်လၢတလိာ်ဟ့ၣ်အပူၤဒီးအပူၤဘၣ်,လီၤတဲစိဒီးလီၤဟံၣ်ယဲၤအဖီခိၣ်အဂီၢ်လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် **Head to Health** တက့ၢ်. ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဘျးစဲသးဒီးတၢ်မၤစၢၤ လၢတၢ်ရဲၣ်လီၤအီၤတမံၤလဲၤလၢလၢ Head to Health အလီၤဒီးနမ့ၢ်တကတိၤအဲးကလဲးအ ကျိၣ်ဘၣ်အခါ,နကိးဝဲဒၣ်တၢ်ကျိးထံးဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံးအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢ ၁၃၁ ၄၅၀ န့ၣ်သ့လီၤ.

နကဘၣ်တၢ်ဘျးစဲန့ၣ်နီၤဒီးပုၤကတိၤကျိးထံးတၢ်တဂၤလၢနကျိၣ်ဒၣ်နဲန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကသံကွၢ်နီၤဒီးတၢ်ကရၢကရိလၢနကလိာ်ဆဲးကျိးအီၤအမံၤဒီးအလီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိၣ်ဃာ်လီၤတၢ်ကိးဖဲပုၤကျဲၤမၤန့ၢ်တၢ်လၢနဂီၢ်ကျဲးစးဘျးစဲန့ၣ်နီၤဒီးပုၤကျိးထံးတၢ်လၢနကန့ၢ်ကတိၤဘၣ်တၢ်ဒီးတၢ်ကရၢကရိအခါန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ကျိးထံးဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံးအတၢ်မၤစၢၤန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ် တသီ ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်,တန္ၣ် ၇ သီ လၢလီၢ်ကဝီၤတၢ်ကိးအလဲအဂီၢ်နီၣ်န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်မၤစၢၤလၢပတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်အပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်

Black Dog Institute အံၤဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ် ဆိၣ်ထွဲလၢတၢ်ပညိၣ်လီၤ. အီၤလၢပတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢအအိၣ်လၢတၢ်မံၤညါလၢအဟံၣ်ဃုာ်ပုၤမၤတၢ်ဖိကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်သးပုၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. The Essential Network (TEN) အံၤအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ လီၤအဟံၣ်ယဲၤအဖီခိၣ်မ့တမ့ၢ်ခိဖျိ google မ့တမ့ၢ် app store န့ၣ်လီၤ.

Smiling Mind ဟ့ၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်မၤန့ၢ်သ့တၢ်အခွဲးလၢတလိာ်ဟ့ၣ်အပူၤဆူအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်အလၢအပူၤအအဲးဖဲလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်တၢ်အပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

## ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူနီၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤ

ဖဲန့ၣ်မ့တမ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢလၢနသ့ၣ်ညါအသ့ၣ်ကိးသးဂီၢ်အခါနမၤန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကျိၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲခိဖျိ Lifeline (13 11 14) ဒီး Kids Helpline (1800 55 1800) တဘျီဃီသ့လီၤ. တၢ်မၤသံလီၤသးတၢ်ကိးကဒါက့ၢ်အတၢ်မၤစၢၤ (Suicide Call Back Service) အိၣ်စ့ၢ်ကိးဝဲဒၣ်လၢ (1300 659 467) န့ၣ်လီၤ.