

သတိထားကြည့်ရမည့် လက္ခဏာများ

ကျွန်တော်တို့အားလုံး ရံဖန်ရံခါ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာကြောင့် အခက်အခဲ တွေ့ရတတ်သည်။ သင့်ဆရာဝန် (GP)ထံမှ အကူအညီတောင်းနိုင်ပါသည်။

သတိထားကြည့်ရမည့် ဖြစ်နေကျလက္ခဏာအချို့

- အချိန်တိုင်းလိုလို ဝမ်းနည်းခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ပူပန်ခြင်း
- လွယ်လင့်တကူ စိတ်ရှုပ် စိတ်တိုခြင်း
- မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် စကားမပြောခြင်း
- အရင်နှစ်သက်သည်များကို မနှစ်မြို့တော့ခြင်း
- အိပ်စက်ပုံပြောင်းလဲခြင်း
- ရှင်းလင်းစွာ စဉ်းစား၍ အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- စားနေကျထက် ပိုစား သို့မဟုတ် လျော့စားခြင်း
- တစ်ချိန်လုံး ငိုချင်နေခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို သို့မဟုတ် အခြားသူများကို အနာတရ ဖြစ်စေလိုခြင်း။

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင်

သင် သို့မဟုတ် သင့်အသိတစ်ယောက် **အသက်အန္တရာယ်** ကြုံတွေ့နေပါက သံသယလုံး (၀၀၀) သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် သင့် အနီးရှိ ဆေးရုံ အရေးပေါ်ဌာနသို့ သွားပါ။

အရေးပေါ်အကူအညီ

သင် နေမကောင်းဖြစ်၍ တစ်ယောက်ယောက်အား ငွေမကုန်ဘဲ ချက်ချင်းစကားပြောလိုပါက-

Lifeline

၁၃ ၁၁ ၄၄ - အရေးပေါ်အကူအညီနှင့် သေကြောင်းကြိုမှု ကာကွယ်ရေး ဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းများ။

📞 13 11 44

1300 MH CALL

၁၃၀၀ ၆၄၂ ၂၅၅ - အများပြည်သူအား ပြည်သူ့စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းများ ရရှိနိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။

📞 1300 642 255

Suicide Helpline Call Back Service

၁၃၀၀ ၆၅၉ ၄၆၇ - သေကြောင်းကြိုမှုကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာရ သူများအတွက် ဖုန်းဖြင့်၊ လိုင်းပေါ်မှ ဆွေးနွေးပေးခြင်း။

📞 1300 659 467

အခမဲ့ အကြံပေး ဖုန်းလိုင်းများ

Multicultural Connect line

၁၃၀၀ ၀၇၉ ၀၂၀ - သင်စိုးရိမ်နေ သို့မဟုတ် စိတ်သောက ရောက်နေလျှင် တစ်ယောက်ယောက်နှင့် စကားပြောပါ။

📞 1300 079 020

Queensland Transcultural Mental Health Centre

စိတ်ကျန်းမာရေး အထူးကုဆရာဝန်နှင့် အကြံဉာဏ်နှင့် ပံ့ပိုးမှုအတွက် ဆွေးနွေးပါ။

📞 (၀၇) ၃၃၁၇ ၁၂၄၄

DV Connect-

မိသားစု သို့မဟုတ် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု ကြုံတွေ့နေသူများအတွက် ဖုန်းဖြင့် ပံ့ပိုးမှု

- DV Womensline ၁၈၀၀ ၈၁၁ ၈၁၁ 📞 1800 811 811
- DV Mensline ၁၈၀၀ ၆၀၀ ၆၂၆ 📞 1800 600 636

Kids Helpline

၁၈၀၀ ၅၅၁ ၈၀၀ - အသက် ၅-၂၅ နှစ်အရွယ် လူငယ်များအတွက် ဖုန်းဖြင့်၊ လိုင်းပေါ်မှ ဆွေးနွေးပေးခြင်း

📞 1800 551 800

အထူးဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းများ

Queensland Program of Assistance to Survivors of Torture and Trauma (QPASTT)

(၀၇) ၃၃၉၁ ၆၆၇၇ - ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ၏ စိတ်ဝေဒနာကို အထူးပြုကျွမ်းကျင်သည့် ဆွေးနွေးပေးသူအား တွေ့ရန်

📞 (07) 3391 6677

Immigrant Women's Support Service

(၀၇) ၃၈၄၆ ၃၄၉၀ - အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ကြုံတွေ့နေသော အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများအတွက် ပံ့ပိုးမှု

📞 (၀၇) ၃၃၁၇ ၁၂၄၄



Interpreter

စကားပြန်ကို အခမဲ့ ရနိုင်သည်။



သင်၏စိတ် ကျန်းမာရေး အတွက် အကူအညီ ရယူနည်း

မည်သူမဆို စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြင့် အခက်အခဲ တွေ့ရနိုင်သည်



Queensland Government

ဆာနာ အကြောင်း



ဆာနာသည် သူမိသားစုကို စောင့်ရှောက်ခြင်းကို သဘောကျပါသည်။ သို့သော် မကြာသေးမီက သူသည် ပုံမှန်ထက်ပို၍ ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေပါသည်။



သူငယ်ချင်းနှင့် စကားပြောပြီးနောက်၊ သူငယ်ချင်းက သူမိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုရန်အတွက် ရက်ချိန်းယူရန် တိုက်တွန်းခဲ့သည်။



အကြံပြုချက်- သင့်ဆရာဝန်တွင် သင့်မိတ်ကျန်းမာရေးကို ဖြေရှင်းပေးမည့် နည်းလမ်း အမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။ ဆရာဝန်များ မည်သို့ဖြေရှင်းပေးနိုင်မည်ကို သိရန် ဆက်ဖတ်ပါ။

ဆရာဝန်က လုပ်ပေးနိုင်သည်မှာ

ရက်ချိန်းနေ့တွင်၊ ဆရာဝန်က ဆာနာအား အခမဲ့ စကားပြန် လို/မလို မေးပါမည်။ ဆာနာ လိုချင်ပါက စကားပြန်တစ်ဦးကို ဖုန်းဖြင့် ခေါ်ပါမည်။ စကားပြန်နှင့် ဆာနာတို့၏ ပြောစကားများကို လျှို့ဝှက်ထားပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဆာနာ၏ အကြောင်းအရာများကို လျှို့ဝှက်ထားမည် ဖြစ်ပါသည်။



အကြံပြုချက်- ထိုစကားပြန်ကို ဆရာဝန်နှင့်တွေ့တိုင်း တောင်းနိုင်သော်လည်း ထိုစကားပြန် ရနိုင်မရနိုင်အပေါ်မူတည်ပါသည်။

စကားပြန်၏အကူအညီဖြင့် ဆာနာသည် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေကြောင်း ဆရာဝန်အား ပြောပြခဲ့သည်။ ဆာနာသည် မိသားစုကို စောင့်ရှောက်နေစဉ် နိုင်ငံသစ်တွင် သူမဘဝကို အခြေကျနေထိုင်ရန် ရုန်းကန်နေရသည်။

ဆရာဝန်သည် သူမ၏ခံစားချက်များကို နားလည်ရန် အချိန်အနည်းငယ် ပေးပြီး၊ ဆာနာက မေးခွန်းအချို့ကို ဖြေခဲ့ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ဆာနာအတွက် အကောင်းဆုံး ပံ့ပိုးမှုရရန် အထောက်အကူပြုခဲ့ရသည်။

ဆာနာသည် ဆရာဝန်နှင့် စကားပြောရန် စိတ်လှုပ်ရှားနေသော်လည်း၊ လူများစွာသည် ဤခံစားချက်များ ရှိပြီး အကူအညီတောင်းခြင်းသည် အကူအညီရရှိရန် ပထမဆုံးခြေလှမ်းဖြစ်သည်ဟု ရှင်းပြခဲ့ပါသည်။

မိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်

ဆာနာ၏ ဆရာဝန်က ဆာနာကို မိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်အကြောင်း ပြောခဲ့သည်။

ထိုအစီအစဉ်အရ၊ ဆာနာသည် စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးကို အထူးလျှော့ဈေးဖြင့်တွေ့ရန် လွှဲစာရခဲ့သည်။ ထိုပညာရှင်များသည် မိတ်ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူများ ဖြစ်ပါသည်။

ယခု သူ စသက်သာလာခြင်းကြောင့် သူမိသားစုကို ပိုဂရုစိုက်နိုင်ပါမည်။

မိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်သည် မိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ကြုံတွေ့နေရသူအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ။

ထိုအစီအစဉ်သည် သင်နှင့် သင့်မိသားစုကို ပံ့ပိုးနိုင်သည်ဟု ခံစားရသည်။

သင့်တွင် ဤအစီအစဉ်ရှိပါက၊ မယ်ဒီကသည် မိတ်ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း အချို့အတွက် ငွေကူညီပေးပါမည်။



ပိုမို သိရှိရန် ရှာပါ
မိတ်ကျန်းမာရေး
စောင့်ရှောက်မှု
အစီအစဉ်



စကားပြန်ကို အခမဲ့ ရနိုင်သည်။