

တၢ်ဘၣ်လီၤဘၣ်စးကၠာလၢတၢ်တူၢ်ဘၣ် ခိၣ်ဘၣ်တၢ်ပျံၤတီၢ်တၢ်ဆါလၢ အယံၣ်အထၢ



နမ့ၢ်လၢတၢ်မနုၤတဖၣ်သ့လဲၣ်

နကဘၣ်ဃုထံၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤအခါဖဲလဲၣ်

တၢ်ဆဲးကျိးတဖၣ်

တၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ် တၢ်ပျံၤတီၢ်တၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်တၢ်အသး မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးပျံၤတၢ်အတၢ်အိၣ် မူခဲလၢန့ၢ်လီၤ.ပျံၤတၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်ကလဲၤခိၣ်ဖျိဒီးဘၣ်လီၤဘၣ်စးကၠာလဲၤ ကျဲလၢလီၤဆီလီၤအသးန့ၢ်လီၤ.

ဖဲတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ကဲထီၣ်ပိၣ်ထွဲထီၣ်သးအလီၢ်ခံ, ပျံၤတၢ်တူၢ်ဘၣ်သး မ့တမ့ၢ် နီၢ်ခိတၢ်ကဲထီၣ်အသးတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်ညိၣ်အသးဒီး
လၢတၢ်အိၣ်သးအါကတၢ်အပူၤ, ကလီၤမၤကွံာ်ဝဲလၢစ့ၣ်အတီၢ်ပူၤ ဒ်အမ့ၢ် နီၢ်ခိကွံာ်ဂီၤမၤဘျါလီၤကၠာအသးဒ် န့ၣ်အသးဒီးဘၣ်လီၤဘၣ်စးကၠာလဲၤန့ၢ်လီၤ.

တၢ်မၤတၢ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ကတၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးမူးအဂၤတဖၣ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ကတၢ်ပျံၤတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်အခိၣ်ထံးခိၣ်ဘၣ်န့ၢ်ကဟဲစိၣ်စ့ၣ်ကီး တၢ်တူၢ်ဘၣ်
တၢ်သ့ၣ်အုးသးအုး, တၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်, တၢ်ပၣ်ဒုၣ်ပၣ်ကမၤလီၤကမၤသးဒီးတၢ်လီၤမူလီၤမၤလၢအခိၣ်အါတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. တဲကဒီးတဘျီလၢ, တၢ်အံၤမ့ၢ် တၢ်ကဲထီၣ်
ညိၣ်အသးဒီးညိၣ်န့ၢ်, တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤကလီၤမၤကွံာ်ဝဲလၢစ့ၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဘၣ်လီၤဘၣ်စးကၠာလၢတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်ပျံၤတီၢ်တၢ်ဆါအယံၣ်

တၢ်ကဲထီၣ်အသးတဖၣ် လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီး တၢ်လီၤမူလီၤမၤ, တၢ်လီၤပျံၤဒီးတၢ်ပျံၤတၢ်ဖုးတဖၣ်အံၤ ဒုးကဲထီၣ်ကတၢ်ပျံၤခိၣ်ဖျိဘၣ်တၢ်ထီၣ်ဂဲၤထီၣ်လၢအခိၣ်
အအါအပတီၢ်န့ၢ်လီၤ. “ဂ့ၢ်ဂီၢ်အုတၢ်ပနီၣ်”အံၤ ဟ့ၣ်အါထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအါအါလၢ ၁ဆၢကတီၢ်အဖုၣ်အပူၤဒ်သိးကမၤအါထီၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကခိၣ်ဖျိဝဲသ့အဂီၢ်န့ၢ်
လီၤ.

ဖဲန့ၣ်အိၣ်လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အုတၢ်ပနီၣ်အပူၤအံၤကတီၢ်န့ၢ်, ကစူးကါ တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအါအါဒီးအါဘျီပကတူၢ်ဘၣ်လၢပဂံၢ်လၢဘါလၢကွံာ်ဝဲသ့ဖဲန့ၢ်အလီၢ်ခံလီၤ.

ကျဲလၢကကွံာ်ဆၢၣ်မဲၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲလီၤ.တၢ်အံၤပၣ်ယုၣ်-

- နကဘၣ်တူၢ်လီၤလၢန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်လဲၤခိၣ်ဖျိလၢအမၤတံာ်တၢ်န့ၢ်မ့တမ့ၢ် လီၤပျံၤလီၤဖုးတဖၣ်
- အိၣ်ဘျဲးအိၣ်သါ
- မၤနီၢ်ခိတၢ်ပူၤတၢ်ဂဲၤ
- ကတီၢ်တၢ်ဒီးတံၤသကိး, ဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးပျံၤတဖၣ်အဂၤတဖၣ်.

နယုထံၣ်န့ၢ်ကျဲလၢကကွံာ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်တဖၣ်အံၤသ့ဖဲ- www.betterhealth.vic.gov.au န့ၢ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်အကါခိၣ်လၢနကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ ပျံၤကိးဂၤဒီးအတၢ်လဲၤကျဲလၢကဘၣ်လီၤဘၣ်စးကၠာအဂီၢ်အံၤလီၤဆီလီၤအသး, ဒီးလၢပျံၤအါဂၤအဂီၢ်, တၢ်အိၣ်သး
ကဘၣ်လီၤဘၣ်စးကၠာအဂီၢ်အိၣ်တီၢ်က့ၤဒ်တၢ်ကွံာ်ဆၢၣ်မဲၣ်အကိအခဲထီၣ်ဘိတခါအသးလီၤ.

လၢပျံၤတနီၤအဂီၢ်, ဂ့ၢ်ဂီၢ်အုတၢ်ကဲထီၣ်အသးအံၤတလီၤမၤဝဲဒၣ်အတၢ်ဘၣ်.လၢကသ့ကွံာ်ဆၢၣ်မဲၣ်အိၣ်အဂီၢ်, အဝဲသ့ၣ်ဂ့ၢ်ကျဲးစးပၤအကမၤအသးခိၣ်ဖျိဟးဆဲး
မ့တမ့ၢ်ကးတံာ်ယၢ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်အံၤန့ၢ်လီၤ. တၢ်အံၤတမၤစၢၤတၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်လၢအအိၣ်ပၣ်တၢ်လံအသးဘၣ်ဒီး လၢဆၢကတီၢ်ဝဲန့ၢ်အတီၢ်ပူၤ
ကနးဒိၣ်ထီၣ်ဝဲန့ၢ်လီၤ.



ယကလိၣ်ယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢလၢဆၢကတီၢ်အခါဖဲလဲၣ်.

ယလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢအါ.

ပှၤလၢအတူၢ်တၢ်တဖၣ်အံၤကဘၣ်လုၤယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢလၢပှၤသ့ပှၤဘၣ်လီၤဆီလၢ ဖဲအဝဲသ့ၣ် မ့တမ့ၢ် ပှၤလၢအသ့ၣ်ညါဝဲတၢ်ဂၤမ့ၢ်-

- ကတူၢ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်လီၤဘျးသးလီၤတီၤဒီးကယုၣ်လီၤဘျးလီၤအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်လၢအခိၣ်အခါ မ့တမ့ၢ် အနီၣ်ခိၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်တဖၣ်တသ့န့ၣ်လီၤ.
- ငုးန့ၣ်ဖျါဝဲအနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံးတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်
- တူၢ်ဘၣ်ကဒါက့ၤ တၢ်လဲၤခိဖျါလၢအဆိၣ်ဖျါထီၣ်လၢအပူၤကွံာ်တဖၣ်
- ထံၣ်ဘၣ်ဝဲလၢ တၢ်ရူၤလိာ်မုာ်လိာ်အသးယုၣ်ဒီးဟံၣ်ဖီဖိဒီးတံၤသကိးတဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်
- ညီလၢကတူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်တၢ်ကဲထီၣ်အသးသတူၢ်ကလၢ
- သုအါထီၣ်သံးဒီးကသံၣ်မူၤဘျးတဖၣ်
- ကအိၣ်ဒီးနီၣ်ခိၣ် မ့တမ့ၢ် သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အတၢ်မၤဆူၣ်မၤစိး
- ကအိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဆိတလဲအခိၣ်အခါလၢအတၢ်သကဲးပဝးဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးအပူၤ

န့ၣ်မ့တမ့ၢ် ပှၤတၢ်ဂၤလၢနသ့ၣ်ညါအီၤ မ့ၢ်ထံၣ်ဘၣ်ဝဲလၢဆၢကတီၢ်အံၤကီၢ်ခဲဝဲလၢအဂီၢ်အယီၤန့ၣ်, မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်ဝဲလၢနကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢနတအိၣ်ထဲတၢ်ကဘၣ်. တၢ်လီၤအိၣ်ဝဲအါတီၤလၢနကလဲၤယုတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးတၢ်မၤစၢအဂီၢ်, လၢအပၣ်ယုၣ်နလီၤကဝီၤကသံၣ်သရၣ်, သးခိၣ်န့ၣ်ဆူၣ်ချူ တၢ်ဆိၣ်ထွဲကရၢ, ဒီးအ့ထၢၣ်နဲးအပူၤတၢ်မၤစၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နကယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢဖဲလဲၣ်.

- ဟံၣ်ဖီဖိဒီးတံၤသကိးတဖၣ်
- နကသံၣ်သရၣ်
- သးခိၣ်န့ၣ်ဆူၣ်ချူကသံၣ်သရၣ်လီၤဆီဒ်အမ့ၢ်သးခိၣ်န့ၣ်ပိညါကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပှၤဂ့ၢ်ဝီပှၤမၤတၢ်ဖိ, ယုၣ်ဒီးတၢ်ကူၤဝါယါဘျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လဲၤခိဖျါလၢအမ့ၢ် PTSD ဖဲအလိၣ်ဝဲအသိး.
- နပှၤတၢ်ဆူၣ်ချူ အလီၢ်ဓါၣ်သး
- အိးစၢလၢယၢၣ် သးခိၣ်န့ၣ်ဆူၣ်ချူတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ ဖဲ သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်ဝဲအလီၢ်ခံ (Australian Centre for Post-Traumatic Mental Health) လီၤဝဲစိ (03) 9035 5599

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးခိဖျါလီၤဝဲစိအပူၤ တၢ်မၤစၢတၢ်မၤထီၣ်ရီၤတဖၣ်-

- Lifeline **13 11 14**
- GriefLine **1300 845 745**
- BeyondBlue **1300 224 636**

တၢ်မၤစၢအကျိၤအကျဲလၢအ့ထၢၣ်နဲးအပူၤတဖၣ်-

- www.betterhealth.vic.gov.au
- www.sane.org

ဟံၣ်ဖီဖိအတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး

- နမ့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်ဝဲတကီၢ်ခါအပူၤန့ၣ်, ကိး (000)
- ထံလီၢ်ကီၢ်ပူၤမုာ်ခါအတၢ်မၤဆူၣ်မၤစိး, ဟံၣ်ပူၤမုာ်ခါအတၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်မၤတဖၣ်ဖဲ **1800 737 732 (1800 RESPECT)**.