

ရေရှည် စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ် သောကအတွေ့အကြုံမှ လွန်မြောက်ကောင်းမွန်လာခြင်း

10 YEAR
ANNIVERSARY
OF THE
2009 VICTORIAN
BUSHFIRES



မည်သည်ကို မျှော်လင့်ရမည်

မည်သည့်အချိန်၌ အကူအညီကို တောင်းခံရမည်

ဆက်သွယ်ရမည့်သူများ

စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ် သောကအတွေ့အကြုံများသည် လူများ၏ ဘဝတစ်ခုလုံးကို ထိခိုက်စေပါသည်။ လူတိုင်းသည် မတူကွဲပြားစွာဖြင့် ရင်ဆိုင်ကြပြီး လွန်မြောက်ကောင်းမွန်လာကြပါသည်။

စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ် သောကအတွေ့အကြုံတစ်ခုခု ဖြစ်ပျက်ပြီးနောက် လူများသည် ပြင်းထန်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တန်ပြန်ဖြစ်ပေါ်မှုများကို ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ ဤစိတ်ခံစားမှုများမှာ ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး ဖြစ်ရပ်အများစုတွင် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အတွင်း ကိုယ်ခန္ဓာ၏ သဘာဝအလျောက် ပုံမှန် ကုစားရေးနှင့်ကောင်းမွန်ရေး ဖြစ်စဉ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကြောင့် သက်သာသွားပါမည်။

မူလ စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ် ဖြစ်ရပ်ကို ကျွန်ုပ်တို့အား ပြန်လည်အမှတ်ရစေသည့် ဖြစ်ရပ်၏ နှစ်ပတ်လည်နေ့များနှင့် အခြားသော ဖြစ်ရပ်များသည်လည်း ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ပူဆွေးမှု၊ စိတ်သောက၊ လိပ်ပြာမလုံခြုံခြင်းနှင့် ဆုံးရှုံးခြင်းဟူသော ခံစားချက်များကို မူလအတိုင်း ပြန်လည် ခံစားရစေနိုင်ပါသည်။ တစ်ဖန်ထပ်ပြောရလျှင် ယင်းသည်လည်း ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး သာမန်အားဖြင့် ဤခံစားချက်များမှာ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အတွင်း သဘာဝအတိုင်း ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပါမည်။

စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ် သောကအတွေ့အကြုံမှ လွန်မြောက်ကောင်းမွန်လာခြင်း

ဆုံးရှုံးမှု၊ အန္တရာယ်ရှိမှုနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုဖြစ်စေသော မည်သည့်ဖြစ်ရပ်မဆိုသည် ခန္ဓာကိုယ်အား အလွန်အမင်း စိတ်လှုပ်ရှား သတိရှိစေသော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိစေနိုင်သည်။ ဤ 'အရေးပေါ်-အဆင့်' သည် လူများအား လွတ်မြောက်ရေး အခွင့်အလမ်း ပိုမိုရရှိစေရန် တိုတောင်းသော အချိန်အတွင်း အင်အားများစွာကို အသုံးပြုစေနိုင်သည်။

အရေးပေါ်-အဆင့်သို့ ရောက်ရှိခြင်းကြောင့် အင်အား အများအပြား သုံးစွဲလိုက်ရသည့်အတွက် လူအများသည် ယင်းဖြစ်ရပ်ပြီးဆုံးပြီးနောက်တွင် များသောအားဖြင့် အလွန်ပင်ပန်းသွားတတ်ကြသည်။

သင့်အနေဖြင့် ကြံ့ကြံခိုင်ဆိုင်နိုင်မည့် နည်းဗျူဟာများ ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

- သင့်အနေဖြင့် စိတ်သောကရောက်စရာ ကောင်းသော သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့စရာကောင်းသော အတွေ့အကြုံကို ကြုံတွေ့ခဲ့ကြောင်း လက်ခံရန်
- အနားယူရန်
- ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်
- မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုနှင့် အခြား လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းမှ အဖွဲ့ဝင်များနှင့် စကားပြောဆိုရန်တို့ဖြစ်ပါသည်။

အခြား ကြံ့ကြံခိုင်ဆိုင်နိုင်မည့် နည်းဗျူဟာများကို www.betterhealth.vic.gov.au တွင် ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

လူတစ်ဦးစီ၏ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသည့် ပုံစံများ မတူကွဲပြားကြကြောင်းနှင့် လူအတော်များများအတွက် ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရေးမှာ ဆက်လက်ရင်ဆိုင်နေရမည့် အခက်အခဲအဖြစ် တည်ရှိနေကြောင်း သတိပြုမိရန် အရေးကြီးပါသည်။

အချို့လူများအတွက် အရေးပေါ် အဆင့်မှာ ရပ်တန့်မသွားပါ။ ၎င်းတို့သည် ကြံ့ကြံခိုင်ဆိုင်ရန်အတွက် ခံစားချက်များအား ရှောင်ကြဉ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျောခိုင်းခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့၏ တန်ပြန်ဖြစ်ပေါ်မှုများကို ထိန်းချုပ်ရန် ကြိုးစားကြပါသည်။ ယင်းမှာ ဖြစ်နေသည့် ပြဿနာကို အထောက်အကူမပြုဘဲ တစ်ချိန်ချိန်၌ ပိုမိုဆိုးရွားလာစေနိုင်ပါသည်။



ကျွန်ုပ် မည်သည့်အချိန်၌ အကူအညီ တောင်းခံသင့်သနည်း။

ကျွန်ုပ် အကူအညီ လိုအပ်ပါသလား။

လူများအနေဖြင့် အကယ်၍ သူတို့ သို့မဟုတ် မိမိတို့သိသည့် တစ်စုံတစ်ဦးမှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်နေလျှင် အတတ်ပညာရှင်ထံမှ အကူအညီ တောင်းခံသင့်သည်-

- စိတ်ထိခိုက်ခံစားနေရပြီး မိမိတို့၏ ပြင်းပြသော ခံစားချက်များကို သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထိအတွေ့အာရုံများကို မခံနိုင်လျှင်
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှု လက္ခဏာများပြနေလျှင်
- ဖြစ်ရပ်ကို နောက်ကြောင်းပြန် ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ပြန်လည်ခံစားနေရလျှင်
- မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများတို့နှင့် ဆက်ဆံရေးများမှာ ယိုယွင်းလာနေလျှင်
- အထိအခိုက်ဖြစ်လွယ်လာနေလျှင်
- အရက်သေစာ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေး ပိုမိုသုံးစွဲလာနေလျှင်
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်လာနေလျှင်
- မိမိတို့၏ အမှုအကျင့်တွင် အခြားသော သိသိသာသာ ပြောင်းလဲမှုများ ကြုံတွေ့နေလျှင်

အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင်သိသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်မှာ ဤအခက်အခဲ ကြုံတွေ့နေရလျှင် သင်သည် တစ်ဦးတည်း အထီးကျန် မဟုတ်ကြောင်း သတိပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။ အကြံဉာဏ် သို့မဟုတ် အကူအညီ ရယူရန် အတွက် သင့်အသစ်ဆရာဝန်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ဝန်ဆောင်မှုဌာနနှင့်တကွ အွန်လိုင်း အပါအဝင် သင် သွားရောက်နိုင်သည့် နေရာ အများအပြားရှိပါသည်။

အကူအညီကို မည်သည့်နေရာမှ ရယူမည်

- မိသားစု နှင့် မိတ်ဆွေများ
- သင့် ဆရာဝန်
- စိတ်ရောဂါ အထူးကု ဆရာဝန်၊ စိတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် လိုအပ်လျှင် PTSD ကုသမှုတွင် အတွေ့အကြုံရှိသည့် လူမှုကိစ္စဆောင်ရွက်သူဝန်ထမ်း ကဲ့သို့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦး
- သင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ကျန်းမာရေးစင်တာ
- စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ် သောကအတွေ့အကြုံ များအလွန် စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ဩစတြေးလျ စင်တာ တယ်လီဖုန်းနံပါတ် - (03) 9035 5599

အထွေထွေ အကြံပေး ကုစားရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ဖုန်းနံပါတ်

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

အွန်လိုင်း အထောက်အကူပြု အရင်းအမြစ်များ

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

မိသားစု အကြမ်းဖက်မှု

- အကယ်၍ သင် လတ်တလော အန္တရာယ်တွင်း ကျရောက်နေလျှင် ဖုန်း **000** ကိုခေါ်ပါ
- လိင် လက်ရောက်ကျူးလွန်မှု၊ အိမ်တွင်း မိသားစု အကြမ်းဖက်မှုများအတွက် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာအကြံပေးကုစားရေး ဝန်ဆောင်မှု **1800 737 732 (1800 RESPECT)**.

ဤထုတ်ဝေစာစောင်ကို မသန်စွမ်းသူများအတွက် ရေးထားသည့် ပုံစံဖြင့် ရယူရန် em.comms@dhhs.vic.gov.au သို့အီးမေးလ်ပို့ပါ