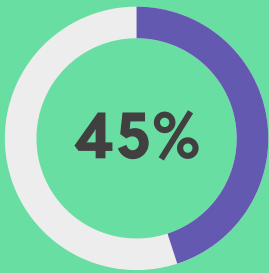


ပကတဲသကိးဘၣ်ဃးဒီး

ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိက

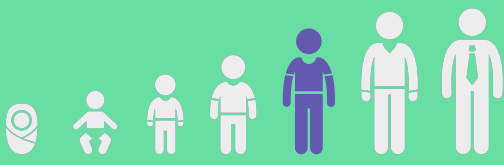
မိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့



ပုၤအီးစၢ်ထွဲလယါဖိတတ်ယၣ်ယၣ် ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မံၣ်ဒီး ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်ဆါလၢအဝဲသ့ၣ်အသး သမ့ၣ်ဒီကတီၢ်အပူၤလီၤ [1]



ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဆါန့ၣ်ကဲထီၣ်သး အါန့ၣ်လီၤ. ပုၤအီးစၢ်ထွဲလယါဖိယဲၤဂၤအကျါတဂၤ (20%) လၢအသးအိၣ် 16-85 ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ် မံၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်ဒီးသး တၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဆါကိးနိၣ်ဒဲးန့ၣ်လီၤ



ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဆါလၢအမၤညီၣ်န့ၣ်အသး အံၤကစ့ၤလီၤဝဲဒီးသးနိၣ်, ဒီး လၢအမၤညီၣ်န့ၣ်အသးဖး ဒိၣ်လၢ 18-24 နိၣ်အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ

ကျိၣ်လၢခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်အကပိၣ်ကပၤ

ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် ဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်အိၣ်ဘိၣ်အိၣ်ညီ အါန့ၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမၤဘၣ်ဒိတၢ်လၢပ-



ဆိကမိၣ်



တူၢ်ဘၣ်



မၤတၢ်

တဲတၢ်

ပုၤလၢ ‘အိၣ်ဆိးဒီး’ မ့တမ့ၢ် ‘တၢ်ယုထံၣ်လၢအိၣ်ဒီး’ ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ် ဆါန့ၣ်လီၤ



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် 5 ထံၣ် လၢကကွၢ် ထွဲနတၢ်အိၣ်ဘိၣ်အိၣ်ညီ



ပညိၣ်န နနီၢ်ခိမိၢ်ပုၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ (မံ, မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ တၢ်မၤလိ, တၢ်အိၣ်တၢ်အိ).



ဒုးဒိၣ်ထီၣ်တၢ်ရ့ၤလိၢ်မုၢ်လိၢ်ဒီး ဆဲးကျါတဲသကိးတၢ်ဒီးပုၤ အဂၤတဖၣ်.



ဟံးန့ၣ်တၢ်ဆါကတီၢ်လၢကမၤတၢ်လၢနမၤ အံၤမုၢ်တဖၣ်လီၤ. တၢ်မၤဘၣ်လိၢ်ဖိးမံ တၢ် အိၣ်မုၢ်န့ၣ်အရ့ၤဒိၣ်န့ၣ်လီၤ.



မၤလိၢ်န့ၣ်တၢ်လၢကပၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ သးအတၢ်ဆိၣ်သနဲး.



မၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဖဲနလိၣ် ဘၣ်တၢ်အံၤတက့ၢ်.

မုၢ်နလိၣ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ် ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်ၤၤ.

ကွၢ်ကဘျိးပၤတဖၣ်အံၤတက့ၢ်

ဟံး(ဒ)စပုး(စ) (Headspace)

ဘိၣ်ယိ ဘျုၤ (Beyond Blue)

အဲ(မ)ဩး(စ) ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

(Embrace Mental Health)

ဖိၣ်ဒုၣ်ဟံး(စ) (Foundation House)

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ကွဲးကျိးထံ (Health Translations)

သးသမ့ၣ်အယုၢ် (Lifeline)(13 11 14)



1. ပုၤအီးစၢ်ထွဲလယါနိၣ်ဂံၢ်စရိဘျုၣ်ရိၣ် (Australian Bureau of Statistics). (2009). ထံကိၢ်တၢ်သမံထံခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဘိၣ်အိၣ်ညီ (National Survey of Mental Health and Wellbeing)- တၢ်ကျိၣ်တၢ်တၢ်မၤကွၢ်အစၢၤတဖၣ်, 4326.0, 2007. ABS: Canberra

