



# သင် ယနေ့ နေကောင်းပါသလား။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်၏ ရိုက်ခတ်မှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့အများစုအား စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် အထီးကျန်မှုကို ခံစားနေရစေခဲ့ပါသည်။ သင်သည် နိုင်ငံရပ်ခြားရှိ သင့် မိသားစု သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများအတွက်လည်း စိတ်ပူနေဖွယ်ရှိပေမည်။ သင်သည် သင်၏ ခိုးရိမ်ပုဒ်နေမှု များအကြောင်းကို မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် မိသားစု သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အတတ်ပညာရှင် တစ်ဦးဦးနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

သင့်အနေဖြင့် အကူအညီတောင်းခံရန် လိုအပ်နိုင်ဖွယ်ရှိမည့် လက္ခဏာများမှာ အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။



စိတ်ဖိစီးနေခြင်း သို့မဟုတ် ခိုးရိမ်ပုဒ်နေခြင်း



စိတ်နေစိတ်ထား ပြောင်းလဲလာခြင်း (ဝမ်းနည်းနေခြင်း၊ အမျက်ထွက်နေခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်လန့်နေခြင်း)



အကြောင်းအရာများကို အာရုံ စူးစိုက်ရန် သို့မဟုတ် မှတ်မိရန် ခက်ခဲနေသည်ကို တွေ့ရှိရခြင်း



အိပ်ပျော်ရန် ခက်ခဲနေခြင်း (အအိပ်နည်းခြင်း သို့မဟုတ် အအိပ်လွန်ခြင်း)



စားသောက်ပုံ ပြောင်းလဲလာခြင်း (ပုံမှန်ထက် ပို၍ သို့မဟုတ် လျော့စားခြင်း)



ပုံမှန်ထက် ပိုစိတ်ဆိုးမိခြင်း



သင်သည် သင့်မိတ်ဆွေများအား တွေ့ဆုံလိုစိတ် သို့မဟုတ် အခြားသူများအနား နေလိုစိတ် မရှိခြင်း



အထီးကျန်ဖြစ်နေသည် သို့မဟုတ် အဖော်မဲ့နေသည်ဟု ခံစားနေရခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး မိမိတို့၏ စိတ်၏ကောင်းကျိုးသုခနှင့် ကိုယ်ကာယကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ကြရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ကိုသင် မူမမှန်ဖြစ်နေသည်ဟု ယူဆလျှင် အကူအညီတောင်းခံ ခြင်းမှာ သင့်မြတ်ပါသည်။ လူများစွာသည်လည်း သင့်လိုပင် ဖြစ်နေကြ၍ သင်တစ်ဦးတည်းသာ ခံစားနေရခြင်း မဟုတ်ပါ။

## သင် မည်သည့်နေရာမှာ အကူအညီ ရနိုင်မည်နည်း။

သင်၏ နေ့စဉ်ဘဝ၌ ခက်ခဲစွာ ရုန်းကန်နေရလျှင် သင့်ဒေသခံ ဆရာဝန်အားပြသပါက သင်ရှေ့ဆက်လုပ်တာနိုင်သည်ကို သူက ရှင်းလင်းညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မည်။



တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ စကားပြန်နှင့် ဘာသာပြန် ဝန်ဆောင်မှုဌာန 131 450

သင့်အား ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်၏ကောင်းကျိုးသုခဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးရေး အဖွဲ့အစည်း နှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရန် အခမဲ့ လျှို့ဝှက်စွာ လုပ်ကိုင်ပေးသော စကားပြန်အား ဖုန်းဆက်ပါ။

ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်၏ကောင်းကျိုးသုခဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးရေး အဖွဲ့အစည်း 1800 512 348

သင့်အား ပိတ်ရက်နှင့် ပိတ်ချိန် လုံးဝမရှိဘဲ ဖုန်းဖြင့် ကူညီပေးနိုင်သော လေ့ကျင့်သင်ကြားထားကြသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အတတ်ပညာရှင်များ အခမဲ့ ဝန်ဆောင်ပေးရန် အသင့်ရှိနေကြပါသည်။

မိမိပြောဆိုသော ဘာသာစကားဖြင့် အထောက်အကူရနိုင်သည့် သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များ၊ ရင်းမြစ်များနှင့် အတတ်ပညာရှင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့တို့ကို ရရှိရန်အတွက် [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) ၌ ကြည့်ပါ။