



သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ကောင်းကျိုးသုခကို ဂရုစိုက်ခြင်း

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်၏ ရိုက်ခတ်မှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့အများစုအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် အထီးကျန်ဖြစ်နေခြင်းတို့ကို ခံစားနေရစေခဲ့ပါသည်။ သင်သည် နိုင်ငံရပ်ခြားရှိ သင့် မိသားစု သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများအတွက်လည်း စိတ်ပူနေဖွယ်ရှိပေမည်။ သင်သည် သင့် စိတ်၏ကောင်းကျိုးသုခနှင့် ကိုယ်ကာယကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင် တာလုပ်နိုင်သနည်း။



သင့် မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများနှင့် အမြဲ အဆက်အသွယ်ရှိပါစေ။

သင်မည်ကဲ့သို့ စိတ်ခံစားနေရသည်ကို မိသားစု၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများ သို့မဟုတ် ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်များနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းက သင့်စိတ်ကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ဖုန်းဖြင့် သို့မဟုတ် မီဒီယံသုံး၍ စကားပြောဆိုခြင်းအားဖြင့် အဆက်အသွယ် ထားရှိပါ။



အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ

အိပ်စက်ခြင်းက ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ညစဉ် လူကြီးများသည် ၇ နာရီမှ ၈ နာရီကြာ နှင့် ကလေးများ/ဆယ်ကျော်သက်များမူ ၉ နာရီမှ ၁၁ နာရီကြာ အိပ်စက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



အရက်နှင့် ဆေးလိပ်တို့ကို လျော့သောက်ပါ

အရက်နှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့ ရှောင်ကြဉ်ပါ သို့မဟုတ် လျော့ပါ။



လူမှု မီဒီယာကို အသုံးပြုခြင်းမှ ဓေတ္တအနားယူပါ

လူမှု မီဒီယာ၌ အချိန်များစွာ ကုန်လွန်ခြင်းက သင့်စိတ်ခံစားမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ဓေတ္တအနားယူခြင်းက သင့်စိတ်ကို သက်သာရာရစေနိုင်ပါသည်။



လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေ၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ စားသောက်ပါ

ကျန်းမာစွာနေခြင်းက သင့်စိတ်နှင့် ကိုယ်နှစ်ဖက်လုံးအတွက် ကောင်းပါသည်။ လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း၊ ဒေသခံပန်းခြံသို့ သွားခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်၌ ကာယလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်းအားဖြင့် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေပါ။ သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အစားအစာများကို စားပါ။ အချို့စာတိုက်များပြားလှန်းသော သွားရည်စာများနှင့် အချိုရည်များကို အကန့်အသတ်ဖြင့် စားသောက်ပါ။



အခြားသူများအား သင် ကူညီရန် အသင့်ရှိနေပါစေ

ကာလကြာကြာ စကားမပြောဖြစ်ခဲ့သော မိတ်ဆွေတစ်ဦးအား ဆက်သွယ်ပါ။ သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ လူတစ်ဦးအား သို့မဟုတ် အိမ်နီးနားချင်းအား ကူညီပေးရန် တမ်းလှမ်းပါ။ လတ်တလော၌ ဒုက္ခအခက်အခဲဖြစ်နေသည့် သင်သိသူ တစ်စုံတစ်ဦးအား ဆက်သွယ်ပေးခြင်းပါ။



လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ရပ်ကို စီမံဖော်ထုတ်ပါ

အိမ်မှုကိစ္စများနှင့် အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် အချိန်ရှိရေးအတွက် သင်၏ တစ်နေ့တာအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲပါ။ အခြားသူများဖြင့် အချိတ်အဆက်ရှိနေရန်၊ သင် နှစ်သက်ပျော်ရွှင်သော အရာများကို လုပ်ကိုင်ရန်နှင့် အနားယူရေးအတွက် အချိန်ရှိရန် သေချာပါစေ။ အိပ်ချိန်နှင့် စားချိန်များကို ပုံမှန်ရှိနေပါစေ။



အကူအညီ တောင်းခံပါ

သင် ပြဿနာများကြုံတွေ့နေက အခြေအနေ မဆိုးရွားသွားလွန်းမီ အကူအညီတောင်းခံပါ။ ဘာသာရေးနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ခေါင်းဆောင်များက သင့်အား ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ သင်သည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အတတ်ပညာရှင် တစ်စုံတစ်ဦးထံ၌လည်း အကူအညီတောင်းခံသင့်ပါသည်။

သင် မည်သည့်နေရာမှာ အကူအညီ ရနိုင်မည်နည်း။

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 ၌ ကြည့်ပါ။