မည်သည့်နေရာတွင် ကျွန်ုပ် အကူအညီ ရယူနိုင်မည်နည်း

- Lifeline: 131 114 (24/7 ဝန်ဆောင်မှုများ)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှု - 000 (ရဲ၊ လူနာတင်ကား၊ မီးသတ်ဌာန)

အခြားစိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများ

- Multicultural Hub Canberra: 02 6100 4611
- Companion House: 02 6251 4550
- Relationships Australia: 1300 364 277
- Beyond Blue: 1300 224 636
- Kids Helpline: 1800 551 800
- Access Mental Health: 1800 629 354
- Head to Health Canberra: 1800 595 212
- Standby Support After Suicide: 1300 727 247

MULTICULTURAL HUB CANBERRA

www.mhub.org.au info@mhub.org.au

02 6100 4611

phn ACT An Australian Government Initiative | Capital Health Network Partnering for better health

မှ ငွေကြေးပံ့ပိုးသည်

သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သိကောင်းစရာများနှင့် သတိမူမှုများ

ခိုင်မာအောင် လုပ်ကြပါစို့

Burmese | မြန်မာစာ

အချက်အလက်မှန် စစ်ဆေးခြင်း

- ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် သေကြောင်းကြံစည်မှုကြောင့် သေဆုံးမှု အရေအတွက် - တစ်နှစ်လျှင် 3000 ဦး
- သေကြောင်းကြံစည်မှုသည် အသက် 15-24 အရွယ် လူငယ်များ အကြား အဓိကသေဆုံးမှုအကြောင်းရင်း ဖြစ်သည်။
- အမျိုးသားများသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေရန် အလားအလာ သုံးဆပိုများသည်။
- အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် သေကြောင်းကြံစည်ဖို့ ကြိုးစားရန် အလားအလာပိုများသည်။
- နှစ်စဉ် လူဦးရေ 35,000 သည် သေကြောင်းကြံစည်မှုကြောင့် ဖြစ်သည့် ဒဏ်ရာများကြောင့် ဆေးရုံတက်ရသည်။

သေကြောင်းကြံစည်ရန် အတွေးများရှိနိုင်သူတစ်ဦးကို ပံ့ပိုးရန် အန္တရာယ်ရှိသော အချက်များကို စောင့်ကြည့်ပါ

- ထပ်တလဲလဲဖြစ်ပေါ်သော စိုးရိမ်မှုတိုက်ခိုက်ခြင်းများ။
- ရုတ်တရက် စိတ်ခံစားချက် အပြောင်းအလဲများ။
- တစ်ကိုယ်ရေ သို့မဟုတ် သက်မွေးလုပ်ငန်းဘဝတွင် စေ့ဆော်မှုကင်းမဲ့နေခြင်း။
- သေကြောင်းကြံစည်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် စကားများ။
- ရုပ်ရည်သွင်ပြင်အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု လျော့နည်းလာခြင်း။
- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများ ပိုမိုသုံးစွဲလာခြင်း။
- ယခင်က သေကြောင်းကြံစည်ဖူးခြင်း။
- အရေးပါသောပိုင်ဆိုင်မှုများကို ပေးပစ်ခြင်း။
- သေကြောင်းကြံစည်ရာတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်သည့် ပစ္စည်းများ ဝယ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် စုဆောင်းခြင်း။
- မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစု၊ လူ့အသိုက်အဝန်းမှ ခွဲထွက်နေခြင်း။

သေကြောင်းကြံစည်မှုအတွေးများကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် အဖြစ်အပျက်များ

- ချစ်ခင်ရသူကို ဆုံးရှုံးရခြင်း။
- မိသားစု ပြဿနာများ သို့မဟုတ် ဆက်ဆံရေး ပြဿနာ။
- စိတ် သို့မဟုတ် ရုပ်ကျန်းမာရေးမကောင်းခြင်း။
- ငွေကြေးအခြေအနေများ ပြောင်းလဲခြင်း။
- အိမ်တွင်း၊ မိသားစု သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု
- အနိုင်ကျင့်ခြင်း.

ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ - သေကြောင်းကြံစည်နိုင်သူတစ်ဦးအား ကူညီရာတွင် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် အချက်များ

ဆောင်ရန်

- ရိုးရှင်းသော အသုံးအနှုန်းများကို အသုံးပြုပါ။
- တိုက်ရိုက်ပြောပါ - ဥပမာ - သင့်မှာ သေကြောင်းကြံစည်မည့် အတွေးများ ရှိနေသလား။
- အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာရေးနှင့် အခြားယုံကြည်မှုများကို သတိပြုပါ။
- ကိုယ်ချင်းစာပါ၊ နားလည်မှုပေးပြီး ၎င်းတို့ကို သေချာဂရုစိုက်မှုပေးပါ။
- ၎င်းတို့၏ အတွေးများကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းမြင်ပါ၊ နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းများကို သတိပြုပါ။

ရှောင်ရန်

- ၎င်းတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဖော်ထုတ်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- ၎င်းတို့၏ ပြဿနာများအား လျစ်လျူရှုခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် အပြစ်ရှိကြောင်း အသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- အုပ်ပိတ်မေးခွန်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ၎င်းတို့ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောခိုင်းပါ။
- စကားလုံးများဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့်ဖြစ်စေ အပျက်သဘောဆောင်သော စိတ်ထားကို ရှောင်ပါ။
- သေကြောင်းကြံစည်လိုသူနှင့် သေကြောင်းကြံစည်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် အငြင်းပွားစရာများ၊ အချေအတင်ပြောဆိုခြင်းများ၊ သင့်ကိုယ်ပိုင်အမြင် အကြောင်းအရာများ ပြောခြင်းကို ရှောင်ပါ။