Burmese | မြန်မာစာ

သေကြောင်းကြံစည်မှုတားဆီးရေး ပံ့ပိုးမှု

ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလမ်းကြောင်း

သင်ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ရန်အတွက် အစီအစဉ်ဆွဲရန် သို့မဟုတ် လိုအပ်မှုရှိနေသော တစ်စုံတစ်ယောက်အား ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် အိတ်ဆောင်လမ်းညွှန်

သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း - သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းသည် လူတစ်ဦးက ၎င်း၏ ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို မိမိဆန္ဒအလျောက် တမင်ကြံရွယ်၍ အဆုံးသတ်လိုက်သည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ သေဆုံးမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

သတိပေးလက္ခဏာများ

- သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် မှတ်ချက်များ

- ပိတ်မိနေသည့် ခံစားချက်အကြောင်းပြောခြင်း

- ဆင်ခြင်မှုကင်းမဲ့သော အပြုအမူ

- စိတ်ခံစားချက်အပြောင်းအလဲများ

- မီးဖွားပြီးနောက် စိတ်ကျရောဂါ

- လူအများနှင့်ရောနှောမနေခြင်း

- အိပ်စက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အခက်အခဲများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း

- ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှု ရုတ်တရက် မြင့်တက်လာခြင်း

သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းသည် ရှုပ်ထွေးပြီး အကြောင်းရင်းမှာ တစ်ခုတည်းရှိနေသည် မဟုတ်ပါ

သင်ပြန်လည်ထူထောင်ရန်အတွက် အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း

ဘေးကင်းရေးအစီအစဉ်တစ်ခု ပြင်ဆင်ပါ

Lifeline ၏ ဝဘ်ဆိုက် beyondnow.lifeline.org.au တွင် သို့မဟုတ် သင့် Android သို့မဟုတ် Apple ကိရိယာများတွင် အပ်ပလီကေးရှင်းကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပြီး သင့် အစီအစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။

ဘေးကင်းရေးအစီအစဉ်တစ်ခုအတွက် အဆင့်များ

အဆင့် 1: - သတိပေးလက္ခဏာများကို ဖော်ထုတ်ပါ

အစပျိုးလာသည့် လက္ခဏာများကို ဖော်ထုတ်သိရှိခြင်းသည် ကြိုတင်အစီအစဉ်ဆွဲရန်နှင့် ပြင်ဆင်ထားနိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။ (သင်ခံစားဖူးသည့် ယခင်အသိပေးလက္ခဏာများကို ချရေးပါ)

1

2

3

4

5

6

Lifeline Canberra

အဆင့် 2: - <u>သင့်နေရာကို ဘေးကင်းအောင် ပြုလုပ်ပါ</u>

သေကြောင်းကြံစည်လိုသည့် ခံစားချက်များဖြစ်ပေါ်နေစဉ် အသုံးပြုရန်သွေးဆောင်နိုင်သည့် ပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားပါ။

ချွန်ထက်သော အရာဝတ္ထုများကို အဝေးမှာထားပါ

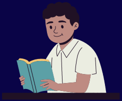
သင့်ဆေးဝါးများကို စောင့်ရှောက်ပေးမည့်သူတစ်ဦးအား ပေးထားပါ။

အဆင့် 3: - <u>အသက်ရှင်ရန် အကြောင်းပြချက်များကို မှတ်စုတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ</u>

သင်သေကြောင်းကြံစည်လိုသည့်အခါ အသက်ရှင်ရမည့် အကြောင်းများကို အလွယ်တကူ မေ့တတ်ပါသည်။ ဥပမာ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ ချစ်ရသူ၏ မွေးနေ့၊ သင့်ဝါသနာများ။

အဆင့် 4: - သင်၏ ကောင်းကျိုးအတွက် သင်လုပ်နိုင်သည့်အရာများ

သေကြောင်းကြံစည်လိုသည့် အတွေးများမှ သင့်ကိုယ်သင် အာရုံလွှဲနိုင်မည့် အရာများကို လုပ်ပါ။ ဥပမာ တရားထိုင်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း၊ စာအုပ်ဖတ်ခြင်း၊ အကူအညီတောင်းခြင်း။



အဆင့် 5: - လူများ၊ နေရာများနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ

သင်နှင့်အတူ အချိန်ကုန်ဆုံးနိုင်မည့်သူများ သို့မဟုတ် အမှတ်တရကောင်းများ ယူဆောင်လာမည့် နေရာများကို စာရင်းလုပ်ပါ။

အဆင့် 6: - ခိုင်မာသော ပံ့ပိုးရေးစနစ်များ

မှီခိုနိုင်ပြီး ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် လူအစုအဖွဲ့တစ်ခု ရှိခြင်းသည် သင့်ကို ဘေးကင်း စေပြီး စိတ်သက်သာရစေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

သင်အယုံကြည်ရဆုံး မိတ်ဆွေများ/ မိသားစုများ စာရင်းတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ -

အမည်	နံပါတ်

အမည်	နံပါတ်

အဆင့် 7: - ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ

အသက်အန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်မှုဖြစ်လျှင် /လူနာတင်ယာဉ်	**000**
Lifeline (24/7 ဝန်ဆောင်မှု)	**13 11 14**
Suicide Call Back Service	**1300 659 467**
Multicultural Hub Canberra	**02 6100 4611**
Companion House	**02 6251 4550**
Kids Helpline	**1800 629 354**
Beyond Blue	**1300 224 636**
Head to Health Canberra	**1800 595 212**
Standby Support After Suicide	**1300 727 247**

MULTICULTURAL HUB CANBERRA

Multicultural Hub Canberra သည် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ၊ ဒုက္ခသည်များနှင့် ခိုလှုံခွင့်တောင်းခံထားသူများအတွက် ဦးဆောင် ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် Canberra နှင့် Queanbeyan, Goulburn နှင့် Cooma အပါအဝင် အရှေ့တောင်ပိုင်း NSW တခွင်ရှိ ယဉ်ကျေးမှုစုံစင်တာများ ကွန်ရက်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကူညီလိုစိတ်ပြင်းပြသော ဝန်ထမ်းအဖွဲ့သည် လတ်တလောရောက်ရှိလာ သော ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများနှင့် ဒုက္ခသည်များအတွက် ပံ့ပိုးမှုများ၊ လူငယ် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အလုပ်အကိုင်၊ အမျိုးသမီး ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အမျိုးသား ဝန်ဆောင်မှုများ၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အခြားဝန်ဆောင်မှုများ စွာအပါအဝင် အစီအစဉ်အမျိုးမျိုးမှ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဖောက်သည်များနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် လက်တွဲလုပ်ဆောင်ပါသည်။

“သင်သည် သင်ယုံကြည်ထားသည်ထက် ပိုရဲရင့်သည်၊ သင်ထင်ရသည်ထက် ပိုသန်မာသည်၊ သင်တွေးထားသည်ထက် ပိုထက်မြက်သည်။”

MULTICULTURAL HUB CANBERRA
မှ ပံ့ပိုးသည့် စီမံချက်

info@mhub.org.au
www.mhub.org.au
180 London Circuit, city
02 6100 4611

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