

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဃုၤလၢတၢ်ကဲမိၢ်ကဲပၢ်ဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ဂၢၢ်တကျါၤဘၣ်အဆၢကတီၢ်တဖၣ်

1. ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်လီၤနသး

တၢ်ကဲမိၢ်ကဲပၢ်ညီၣ်န့ၣ်ကဲတၢ်လၢအတၢ်တၢ်လီၤဆိဒ်တၢ်အခါဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအကီၢ်အခဲဒီးတၢ်ဂၢၢ်တကျါၤဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ပှၤကိးဂၤဒဲးအိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်တူၢ်ဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ညှိၣ်ကိၢ်သးဂီၤဒိၣ်ဒိၣ်မ့တမ့ၢ်သးအုးဒိၣ်ဒိၣ်အခါလီၤ.

ကီၢ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ညှိၣ်ဂ့ၤသးဝါဒီးဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဝဲဒၣ်ပှၤအဂၤတဖၣ်ဖဲပကစၢ်ဒၣ်ပဝဲအိၣ်ဒီးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအဒိၣ်တဖၣ်လၢပဘၣ်လဲၤခိဖျါမၤအီၤန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ကဆိကမိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်လၢအမၤမ့ၢ်နသးမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်ဒီးမ့ၢ်တၢ်ကထၢန့ၣ်လီၤအီၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဆူန့ၣ်ကိးန့ၣ်ဒဲးအပူၤဒဲးလဲၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်တခါလၢအယံၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လီၤ.

တၢ်အံၤကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါတနီၤလၢတၢ်ကမၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤသ့ၣ်ကတယံၢ်ဘၣ်ဒီးနကတူၢ်ဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါဖဲနမၤအီၤအခါန့ၣ်လီၤ.



တၢ်လၢနမၤအီၤသ့ၣ်လၢတၢ်ကသိၣ်လိနကစၢ်အသးဒီးတူၢ်ဘၣ်တၢ်အဂ့ၤမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

မၤန့ၢ်စရိတခါလၢတၢ်လၢအဒုးတူၢ်ဘၣ်န့ၣ်တၢ်အမ့ၢ်ဒီးဃုထၢတၢ်တမံၤလၢနကမၤလၢနဂီၢ်ကိးန့ၣ်ဒဲးန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဆိကမိၣ်တနီၤပာ်ဃုာ်-

- မၤန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနကစၢ်ဒၣ်န့ၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. ဘၣ်တဘၣ်နကဆူၣ်နီၤဒီးကွၢ်လီၤတၢ်လၢပဲတရီၤဖဲအပူၤ,စံၢ်လီၤနကစၢ်အသး,မၤတၢ်ကသိၣ်ကသိၣ်လီၤ,ကန့ၣ်တၢ်ညှိၣ်ဝံၣ်သးဆၢ,သုးဒီးထုးယုာ်ထီၣ်နမိၢ်ပှၤန့ၣ်လီၤ.
- သူဘၣ်ဟံၣ်ဖိဖိအတၢ်ပာ်ပနီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်မၤတၢ်လၢအဆၢကတီၢ်ဒၣ်ဝဲလၢတၢ်ကမၤစၢၤပှၤကိးဂၤဒဲးရဲၣ်ကျဲၤအမ့ၢ်န့ၣ်မုၢ်သီန့ၣ်တက့ၢ်. (ပှၤကညီၣ်အသးန့ၣ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါတၢ်လၢအကဘၣ်ကွၢ်လၢဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့တမ့ၢ်ဘၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ဒီး,အညှိၣ်ကိၢ်သးဂီၤဒိၣ်ထီၣ်လီၤ.)
- ကန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထံဆိကမိၣ်တၢ်ကယီၤကယီၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်အီၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ကျဲးစးကွၢ်ဃုာ် YouTube လၢတၢ်ကွၢ်ထံဆိကမိၣ်တၢ်ကယီၤကယီၤအဂီၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအအိၣ်ဒီးလၢနကစၢ်အကျိၣ်မ့တမ့ၢ်လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် www.mrctas.org.au/phoenix-centre-resources/ န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖးဘၣ်တၢ်ကစီၣ်တဖၣ်လၢအဒုးဆူၣ်ထီၣ်ညှိၣ်သးတနီၤတက့ၢ်.
- ဆိကမိၣ်ထီၣ်ဘၣ်တၢ်သၢမံၤခဲအံၤခဲအံၤလၢနသ့ၣ်မံၤသးမုၢ်လၢအဖီခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်
- ဘျီၣ်ဘါယွၤမ့တမ့ၢ်စံးဘျးစံးဖျိၣ်ကစၢ်ယွၤတက့ၢ်.
- မံဘၣ်ဆိဆိတက့ၢ်. မၤဘၣ်တၢ်မံတၢ်ဂဲၤလၢအကဲထီၣ်ဂ့ၤဂ့ၤအဒိၣ်ဒိၣ်သိးတၢ်တက့ၢ်လီၤအမဲာ်သ့ၣ်တဖၣ်တချုးမံဘၣ်သးတန့ၣ်ရံၣ်ဒီးမံဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်တက့ၢ်.

2. ပါမာဏပျက်စီးမှုအတတ်ကျွမ်းကျင်မှု

ဖဲပအိန်ဆိးယံလိတ်ပသးလၢနီၢ်ခိအခါ,တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကပါမာဏပျက်စီးမှုအတတ်ကျွမ်းကျင်မှု
လၢတၢ်ကဒိသဒါပသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပါၤန့ၣ်လီၤ.
သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ကမၤတၢ်အံၤဖဲန့ၣ်နီၢ်ခိတၢ်အိၣ်စီၤစ့ၤလိၣ်သးတသ့ဖဲအသ့အါအါတက့ၢ်.



နမၤအိၣ်သ့ၣ်ဖျိ-

- ကတိၤတၢ်ဒီးန့ၣ်ဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးတံၤသကိးတဖၣ်ဒီးဖျိတၢ်ဂီၤမူတၢ်တဲသကိးမ့တမ့ၢ်လီၤတဲစိတက့ၢ်
- ဖဲတၢ်ကတိၤသကိးတၢ်လၢမဲၣ်သကိးမဲၣ်အံၤကဲထီၣ်မ့ၢ်တသ့ဘၣ်တဒိ,ကွဲးဆှၢလီၤအံၤမ့ၢ်လဲတဖၣ်ဒီးလိာ်ပရၢတဖၣ်ဆူတံၤသကိးတဖၣ်ဒီး
ဟံၣ်ဖိယိဖိအအိၣ်တက့ၢ်.
- မၤတၢ်ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်အလံာ်ဒုးန့ၣ်ဖျိတဖၣ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ဒီးဟံၣ်လီၤအိၣ်လၢနပဲတရီၤတဖၣ်လၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲန့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်
တက့ၢ်.
- ဟးထီၣ်လၢတၢ်ချၢဒီးဆၢဂ့ၤဆၢဝါဘၣ်ဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်သၢတဖၣ်ဒီးတံၤသကိးတဖၣ်တက့ၢ်.
ထဲတမံၤမၤလီၤတံၢ်တၢ်ကတိၤတၢ်ဒုၣ်စၢၤ၁.၅မံထၢၣ်လၢနၤဒီးပုၤလၢနတအိၣ်ဒီးဒီးအိၣ်တဖၣ်အဘၣ်စၢၤန့ၣ်တက့ၢ်.

3. အိၣ်ဘျးအိၣ်သါတစိၣ်ဖိ(ဃုာ်ဒီး နဖိမ့တမ့ၢ်ထဲနၤတဂၤ)

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်နတအိၣ်ဒၣ်ထဲနၤတဂၤဘၣ်-ပုၤကိးဂၤဒီးန့ၣ်လဲၤဒီးဖျိဘၣ်ဒီးတၢ်ဆိတလဲတဖၣ်လၢပတဆိကမိၣ်
ဟံၣ်စၢၤအိၣ်လၢပတၢ်အိၣ်မူအပူၤတဖၣ်ဒီးပဝဲဒၣ်တနီၤန့ၣ်လိာ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအါန့ၣ်ပုၤအဂၤလီၤ.
သ့ၣ်ဂ့ၤသးဝါဒီးန့ၣ်ကစၢ်အသးဒီးန့ၣ်ပၤန့ၣ်လၢနမၤတၢ်ခဲလၢာ်တသ့ဝဲဒၣ်ဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



ဖဲန့ၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်လုၢ်ဘၢနသး,ကွၢ်ဃုာ်ကျဲလၢတၢ်ကဟ့ၣ်နတၢ်သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤအတၢ်ခိဆၢတခါအဂီၢ်တၢ်အိၣ်ဘျးတက့ၢ်.
ဟးဒီးခိၣ်လၢဟံၣ်ကပိၤကပၤတက့ၢ်. ကျဲးစးမၤတၢ်ဆိကမိၣ်ထံတၢ်ကယိကယိမ့တမ့ၢ်မၤတၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤယိာ်ယိာ်စ့ၤကိာ်မံးန့ၣ်တက့ၢ်.
ကိးဘၣ်တံၤသကိးတဂၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတက့ၢ်.
ဖဲန့ၣ်ကွၢ်ဃုာ်ကျဲတဖၣ်လၢတၢ်ကဟ့ၣ်နသးဒီးတၢ်အိၣ်ဘျးတခါအခါ,နမၤစၢၤနဖိဒီးတူၤထီၣ်ထီၣ်ဘးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်လိာ်ဘၣ်ကသ့ဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

4. ဟံၣ်ဂၤဟံၣ်ကျၢၤနဖိအသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.

ဖိသၣ်တဖၣ်ကွၢ်ပုၤဒီးကျိၤကျဲလၢပခိဆၢတၢ်,လီၤဆိဒၣ်တၢ်တၢ်အိၣ်သးလၢအသိဒီးအကိအခဲတဖၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
ပတလိာ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်စံးဆၢလၢတၢ်ဂ့ၢ်ကိခဲလၢာ်အဂီၢ်ဘၣ်သနၢ်က့တၢ်လၢအဆိၣ်ထွဲအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်တၢ်လၢအ
ဟံၣ်ဂၤအသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
တၢ်ခိဆၢနဖိအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးဖျိတၢ်တူၢ်လိာ်အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်,အဒိတၢ်ကနၢ်အိၣ်ဒီးဆုၣ်နီၤဒီးနဖိဖဲအသးအုးအခါ,
လၢတၢ်ကျဲးစးယံၤလီၤဘျါလီၤမ့တမ့ၢ်ကတိၤမုၢ်ထီၣ်အသးအလီၢ်န့ၣ်လီၤ.



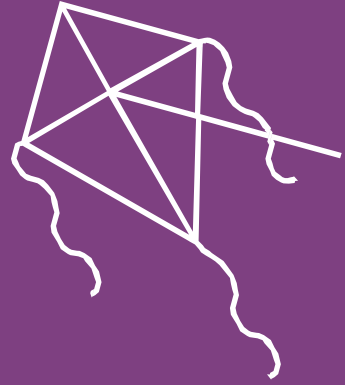
5. ဟးထီၣ်ဒီးနဟံၣ်ဖိပီဖိဆူတၢ်ချၢတက့ၢ်

တၢ်မၤနီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမၤဆူၣ်ထီၣ်သးတၢ်ပလၢၤဘၣ်, ဟ့ၣ်နၤဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါဒီးမၤစ့ၤလီၤနီၢ်ခိအတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဃုသ့ၣ်ညါမၤလိန့ၣ်ဖျါဝဲဒၣ်လၢဖိသၣ်လၢအသ့တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ချၢန့ၣ်တၢ်လီၢ်တဖၣ်အသးခုၣ်, သးဖုံ, အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့ၢ်ပုၤလၢအမၤတၢ်ဒီးတၢ်အသိၣ်ဒီးမၤလိတၢ်ဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်လၢကိၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢနမၤအီၤသ့-

- လဲၤဟးထီၣ်ဟးလီၤဒီးန့ၣ်ဖဲတၢ်ကပိၤကပၤဒီးကွၢ်နီၣ်တၢ်လၢအလီၤဆီလၢအအိၣ်လၢကရၢၢ်အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- အူဘၣ်စံၢ်ပိလိတဖၣ်လၢတၢ်ချၢဒီးကွၢ်ကိၢ်အယူၤကွံာ်ယံၤဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟးဒီးဒိၣ်လၢနလီၢ်ကဝီၤအဖိကရၢၢ်တက့ၢ်.
- သ့ၣ်လီၤတၢ်လၢကရၢၢ်ပူၤတက့ၢ်.



6. တၢ်နံၤသကိး

တၢ်နံၤတၢ်အုၣ်န့ၣ်မၤစ့ၤလီၤတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤအဟိၣ်မိလၢပနီၢ်ခိအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမၤအါထီၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်မ့ၢ်လီၢ်သးအဟိၣ်မိတဖၣ်, လၢတၢ်န့ၣ်အဃိသတးဒီးန့ၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ပူၤဖျဲးဃုာ်ဒီးပုၤတဂၤလၢနံၤသကိးဒီးအီၤန့ၣ်လီၤ.

နံၤသကိးတပူၤဃီဒီးန့ၣ်ပုၤဝဲၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ပြၢလီၢ်သးဒီးပျဲပုၤကိးဂၤဒဲးနံၤသကိးတပူၤဃီကမၤစၢ်လီၤတၢ်ဖၣ်ဆၢလၢတသီၣ်ၣ်န့ၣ်ရံၣ်တံၣ်ၣ်သီတပူၤဃီတက့ၢ်.

သ့ၣ်ညါနီၣ်ဘၣ်တက့ၢ်-

ဖဲန့ၣ်တထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဂ့ၤထီၣ်လၢလွံၢ်နွံအတီၢ်ပူၤဘၣ်ဒီး, မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်, ဝံသးစ့ၤဆဲးကျိးဘၣ်ပုၤဖဲန့ၣ်နီၤတၢ်မၤစၢၤ, အဒိၣ်သိးသရၣ်သမၤတၢ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်လၢအအိၣ်လၢ Phoenix Centre မ့တမ့ၢ်န့ၣ် GP တက့ၢ်.

ဆဲးကျိးဘၣ် Phoenix Centre 03 6234 9138

တၢ်မၤအဆၢကတီၢ်အလီၢ်ခံတၢ်ဆိၣ်ထွဲတဖၣ်-

Tasmanian Lifeline (ဂီၤ 8 န့ၣ်ရံၣ် တုၤ ဟါ 8 န့ၣ်ရံၣ်ကိးသိဒဲး) 1800 98 44 34

Lifeline (တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်ကိးသိဒဲး) 13 11 14



တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤလၢတၢ်သ့ၣ်လၢတၢ်ကဒုးကဲထီၣ်လံာ်တီလံာ်မိတခါအံၤ-

- Harvard University Centre လၢတၢ်ဒုးဒိၣ်ထီၣ်ဖိသၣ်
- Australian Childhood Foundation (အီးစတြဲလယါဖိသၣ်တၢ်ကရၢကရိ)
- Lifeline

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲအီၤဖျိထဲးစမ့နယါအပဒိၣ်, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤန့ၣ်လီၤ.

