

## တၢ်ပျၢ်တၢ်ဆါ

တၢ်ပျၢ်တၢ်ဆါမၤသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အတၢ်ခိဆါတခါဆူတၢ်ကံထီၣ်သးတခါလၢအမၤပျၢ်န့ၣ်သးသမူမ့တမ့ၢ်န့ၣ်ပျၢ်ပျၢ်မ့တမ့ၢ်ပျၢ်ပျၢ်အအိၣ်ဘူးဒီးန့ၣ်အအတၢ်အိၣ်မူမ့တမ့ၢ်အတၢ်ပျၢ်ပျၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပျၢ်တၢ်ဆါအတၢ်ကံထီၣ်အသးတခါဟံးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိတကး,တၢ်ဘၣ်မိၣ်ဘၣ်မးဒီးတၢ်ဟါမၤ,တၢ်ကံထီၣ်သတူၢ်ကလၢတခါ,တၢ်မၤသံမၤဝီ,တၢ်မၤတရီၤတပါခွဲးယၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်သန့သးကွၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆိၣ်သန့သးလီၤသ့ၣ်ကျဲၣ်န့ၣ်ကံတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအဒိၣ်အမ့ၢ်,တၢ်တဘၣ်တဘၢဒီးတၢ်တလီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢအယၢ်အထၢညီၣ်န့ၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဒုးတၢ်ယၢ်ဒီးကမျၢၢ်တၢ်သဘၣ်သဘၣ်န့ၣ်လီၤ.<sup>1</sup>

တၢ်ပျၢ်တၢ်ဆါကံစ့ၢ်ကိးတၢ်လဲၤခိဖျါဘၣ်လၢအကံထီၣ်ခိဖျါတၢ်ကံထီၣ်သးလၢအကံထီၣ်ကဒါခဲအံၤခဲအံၤလၢတၢ်ဆါကတီၢ်ယၢ်ယၢ်ထၢထၢလၢအဒိၣ်တၢ်ဒိသးဒီးတၢ်မၤတရီၤတပါ,တၢ်တကန့ၣ်ဃုာ်မ့တမ့ၢ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိတကးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပျၢ်တၢ်ဆါဘၣ်တဘၣ်ကလီၤဆီလိၣ်အသးဒီးတၢ်တမံၤမံၤလၢန့ၣ်လဲၤခိဖျါဘၣ်အိၣ်လၢညါဒီးကကိၣ်ဒဲၣ်လၢတၢ်ကန့ၢ်ပၢၢ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လဲၤခိဖျါဘၣ်တၢ်ပျၢ်တၢ်ဆါဘၣ်တဘၣ်ကလဲၤတၢ်တၢ်န့ၢ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်အါမံၤလၢအဘၣ်ဃးဒီးန့ၣ်ပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်ဖျါဒီးဖိၣ်ဃးယၢ်န့ၣ်လၢန့ၣ်တၢ်အိၣ်မူအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤလီၤဆီဒဲၣ်တၢ်ကိၣ်ခဲဒဲၣ်လၢတၢ်ကကွၢ်ဆါခဲလဲၤခိဖျါသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ပလၢဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်ကဘၣ်လဲၤခိဖျါဘၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ဆိၣ်တလဲၤအသးလၢအဂၤတဖၣ်လၢန့ၣ်တၢ်အိၣ်မူအပူၤ,ဒိသးဒီးဒီးတၢ်လဲၤသးသးဆူထံကီၢ်အဂၤ,ကျဲးစးကွၢ်ဃုာ်ဟံးဃုာ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဖဲဒီးတၢ်မၤ,မ့တမ့ၢ်မၤဘၣ်လီၤဖိးဒုးဒီးလၢလၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢလၢအသီတခါအပူၤန့ၣ်လီၤ.ပျၢ်ကိးဂၤဒီးန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်လဲၤခိဖျါလၢအကိၣ်ခဲတဖၣ်ဒီးတၢ်ခိဆါခဲဒဲၣ်တၢ်မၤအသးလၢအဒိၣ်အမ့ၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်လၢအကံတၢ်လီၤပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်တဂၤအဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ်တဘၣ်တကံတၢ်လီၤပျၢ်တခါလၢပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်တဂၤအဂီၢ်ဘၣ်သ့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ခဲဒဲၣ်လၢတၢ်တထီၣ်သ့ၣ်တြီၤန့ၣ်တၢ်လဲၤခိဖျါဒီးပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လဲၤခိဖျါဘၣ်တၢ်ပျၢ်တၢ်ဆါပျၢ်တၢ်ဆါညီၣ်န့ၣ်တၢ်ခိ ဆါတခါဖဲတၢ်မၤအသးအဒိၣ်အမ့ၢ်တခါဝံၤအလီၤ ခဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤလီၤဆီလိၣ်အသးဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိၣ်သးကီၢ်ဖဲ Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), (တၢ်ပျၢ်တၢ်ဆါမၤသးဝံၤအလီၤ ခဲအတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စး)န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်အိၣ်သးလၢအအိၣ်ယၢ် ယၢ်ထၢထၢတခါလၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဃုာ်ထီၣ်သ့ၣ်ညါလီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးစဲၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးဒီး PTSD အိၣ်ခဲဒဲၣ်လၢ PTSD အတၢ်ဂ့ၢ်နီၢ်နီၢ်အလီၤကဘျဲးပၤအပူၤလီၤ.

တဘျီတခါ PTSD, သးသဟံၣ်ဂံၢ်ဘါလီၤဒိၣ်ဒိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီတဖၣ်အိၣ်ထီၣ်ခဲဒဲၣ်ဖဲလဲၤခိဖျါဘၣ်တၢ်ပျၢ်တၢ်ဖုးအဒိၣ်မ့ၢ်တခါဝံၤအလီၤခဲသ့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ခဲဒဲၣ်လၢတၢ်ကကွၢ်ဟုၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါပလၢဘၣ်န့ၣ်တၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်လၢန့ၣ်လဲၤခိဖျါဘၣ်ဖဲတၢ်ပျၢ်တၢ်ဖုးအဒိၣ်အမ့ၢ်ကံထီၣ်ဝံၤအလီၤခဲ တန့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်လဲၤခိဖျါဘၣ်တၢ်ဆါအပူၤန့ၣ်တဖၣ်လၢအဒိၣ်ဘၣ်မၤဟူးန့ၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူဒီးတြီၤဃာ်န့ၣ်လၢတၢ် လဲၤဆူတၢ်ဖဲဒီးတၢ်မၤ,က့မ့တမ့ၢ်ဟံး ကတီၢ်န့ၣ် လၢညီၣ်န့ၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂံၤတဖၣ်,မ့တမ့ၢ်ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်,ဝံၤသးစူၤထီၣ်လီၤသးဒီးန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်. လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါဘၣ်ဃးတၢ်သးသဟံၣ်လီၤဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီန့ၣ်အိၣ်ခဲဒဲၣ်လၢတၢ်သးသဟံၣ်လီၤဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီအလီၤကဘျဲးနီၢ်နီၢ်တဖၣ်အပူၤလီၤ.

<sup>1</sup> Facts & Figures - FASSTT <https://www.fasstt.org.au/facts-figures/>

## တၢ်ပျၢ်တၢ်ဆါအတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးတဖၣ်

ဖဲတၢ်မၤအသးလၢအလီၤပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်ဖုးတခါဝံၤအလီၤ ခဲ,တၢ်အံၤညီၣ်န့ၣ်တၢ်ကအိၣ်ဒီးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးပလၢဘၣ်လၢအဆူၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဟံးဃုာ်-

- တသ့ၣ်ညါပလၢဘၣ်သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်
- တၢ်န့ၢ်ဘျဲးစဲးဒီးတၢ်လၢအကံထီၣ်,တၢ်ဘျဲးစဲးဒီးပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်ဒီးန့ၣ်ကစၢ်အသးတအိၣ်လၢၤ
- ကမၤကမၢ်ဒီးတန့ၣ်ဝဲလၢတၢ်မၤအသးအံၤကံထီၣ်
- ပျၢ်တၢ်သံမ့တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး,ပျၢ်တၢ် လၢကအိၣ်ဘၣ်တဂၤ,လဲၤခိဖျါကွၢ်ဆါခဲမံၤတၢ်တန့ၢ်,မ့တမ့ၢ်ပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်လၢတၢ်မၤသးဒိန့ၣ်ကကံထီၣ်ကဒီးအသီတဘျီန့ၣ်လီၤ
- တၢ်မၤစၢၤတအိၣ်
- တၢ်ဟံးဒ်ဟံးကမၢ်လီၤသးမ့တမ့ၢ်တၢ်မံၤဆုးလီၤသးလၢတမၤဘၣ်တၢ်လၢတၢ်ကလၢပတုၣ်တၢ်မၤအသးအသ့တကံထီၣ်,မ့တမ့ၢ်မံၤဆုးလၢအကံဘၣ်ပလၢအမၤတၢ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်န့ၢ်ပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်ဒီးလၢတခိဆါဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်န့ၢ်အလီၤမ့တမ့ၢ်လဲၤခိဖျါကွၢ်ဆါခဲမံၤတၢ်တဂ့ၢ်အပံၤ
- တၢ်သ့ၣ်အုးသးအုးလၢတၢ်လၢအလဲၤပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်မ့တမ့ၢ်ဟါမၤကွၢ်အဖီခိၣ်
- တၢ်တူၢ်ဘၣ်အိၣ်လီၤတၢ်-တူၢ်ဘၣ်လၢပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်တအိၣ်နီၤတဂၤလၢအန့ၢ်ပၢၢ်မ့တမ့ၢ်မၤစၢၤအံၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ
- တၢ်သးပျၢ်ကတီၢ်ဒီးတၢ်သးခု-တၢ်သးမုၢ်လၢအိၣ်မူဘၣ်ဒီးဒီးပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်
- တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျါဒီးတၢ်သးဘၣ်တံၢ်တံၢ် လၢတၢ်ကံထီၣ်သးအဖီခိၣ်,မ့တမ့ၢ်တၢ်တတီၢ်တတြီၤအဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

## ညီၣ်န့ၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်ပလၢဘၣ်လၢအဂၤလၢအဟံးဃုာ်-

- တၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢတၢ်ကဖဲးမၤဝဲဒဲၣ်ကိးန့ၢ်ဒီးညီၣ်န့ၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်
- တၢ်ဟံးန့ၢ်တၢ်လီၤပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်ဟံးဃုာ်တၢ်မၤအါထီၣ်တၢ်သ့ၣ်သးဧိၤကံဧိၤကံသံၣ်မူဘျီးလၢအဂၤတဖၣ်
- တၢ်ပဒုၢ်ဟးဆုးတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်လၢအဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်ပျၢ်တၢ်ဖုးလၢအပူၤကွၢ်တဖၣ်
- မံတန့ၢ်
- မံၤပျၢ်သီတၢ်
- လဲၤခိဖျါဘၣ်ကဒီးတၢ်ကံထီၣ်အသးခိဖျါမံၤတဖၣ်,တၢ်ထီၣ်ပလၢဘၣ်က့ၢ်တၢ်ကံထီၣ်သးလၢအပူၤကွၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆါကမိၣ်တဖၣ်
- ခိၣ်သ့ၣ်ဃံဆါတဖၣ်
- တၢ်အိၣ်အိၣ်တၢ်န့ၢ်ဒီးဘဒီးနီၢ်ခိအတယၢ်ဆီတလဲ
- သးပျၢ်စံးချ
- တၢ်ကနီၤကစုၢ်မ့တမ့ၢ်ကပၤကဝါထီၣ်
- တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢတၢ်ကစၢ်ဆါလီၤသး
- သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်တလဲတဖၣ်,ဒိသးဒီးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ထီၣ်လီၤ,တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီမ့တမ့ၢ်တၢ်သးထီၣ်ချသးဒီးန့ၣ်လီၤ



- တၢ်ရူၤလိာ်မုာ်လိာ်ဆီတလဲအသး-ပုၤတနီၤကအိၣ်ဖျါဒိတကဲတၢ်မၤစၢၤဆီၣ်တွဲ မ့တမ့ၢ်တအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနကမၤစၢၤတၢ်, ပုၤအဂၤတဖၣ်ကအိၣ်ဖျါဘူးဒိၣ်ထီၣ် န့ၢ်အလီၤ
- တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢတၢ်ကဖဲမၤတၢ်မ့တမ့ၢ်ထီၣ်ကွဲထီၣ်ကီၤ
- တၢ်ထုးယံၤကွဲးသးလၢတံၤသကိးတဖၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိဖိဖိ
- ပလီၤပဒီမ့တမ့ၢ်ကွဲးဟ့ၣ်တၢ်မနုၤကကဲထီၣ်အါတလၢအခါ

**ကွဲးထွဲလီၤန့ၣ်သး**

တၢ်လဲၤခီဖျါဘၣ်တၢ်ကထီၣ်အသးလၢအလီၤပျါတခါန့ၣ်မၤကဒိကဒါတၢ်ဒီးကတၢ် သးဘၣ်တၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အရူၤဒိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကမၤတၢ်လၢတၢ်ကကွဲးထွဲလီၤသး န့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤဟံၣ်ဃုာ်-

- ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ကတၢ်ကတီၤလဲၤန့ၣ်သးအခါ, ကတီၤတၢ်ဒီးပုၤဘၣ်ဃးနတၢ်လဲၤခီဖျါတဖၣ် ဒီးကျဲးစးန့ၢ်ပၢၤလၢပုၤအဂၤတဖၣ်အဂီၢ်မ့ၢ်အမၤအသးဒ်လဲၣ်တက့ၢ်
- ဆၢတၢ်လီၤမဲဒ်ယၣ်အတၢ်ကျါၣ်ဘၢလၢနလဲၤခီဖျါအီၤသ့န့ၣ်တက့ၢ်, ပဒုၢ်ဟးဆူး တၢ်ကွဲးမ့တမ့ၢ်တၢ်လၢအမၤသးအုးတၢ်
- မၤန့ၢ်တၢ်ဆီၣ်တွဲလၢပုၤလၢနန့ၣ်အီၤအအိၣ်, ဟံၣ်ဃုာ်တံၤသကိးဒီးဟံၣ်ဖိဖိဖိခီဖျါ ဒုးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်လၢနတူၢ်ဘၣ်
- မၤတၢ်ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၤ, အဒိဒ်သးတၢ်ဖဲတၢ်မၤတၢ်, တၢ်ထီၣ်ကွဲး, တၢ်ဟံၣ်ဃုာ် လၢတၢ် လိာ်ကွဲးအကရူၢ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအဂၤတဖၣ်
- မၤန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၤလၢတၢ်ကမၤန့ၢ်ခိတၢ် ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်ဒီးအိၣ်ဘူးအိၣ်သါ ဒီးလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢနသ့ၣ်မုာ်သးမုာ်လၢ အဖီခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

**မ့ၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢအခါဖဲလဲၣ်**

တၢ်အံၤအရူၤဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဒီး ထီၣ်ကသိၣ်သရၣ်တဂၤဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လဲၤ ခီဖျါဘၣ်တၢ်ပျါတၢ်ဆါအတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးတမံၤလၢလၢအါန့ၣ်တက့ၢ်.

- တၢ်အိၣ်သးန့ၣ်ထီၣ်
- မၤတၢ်တၢ်လၢကွဲး, တၢ်ဖဲတၢ်မၤ, နတၢ် ရူၤလိာ်မုာ်လိာ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ် လၢနသးမုာ်မၤအီၤ
- သူၣ်ကီၤသးဂီၤမ့တမ့ၢ်သူၣ်အုးသးအုး
- ဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢနကမၤဆါလီၤန့ၣ်သးမ့တမ့ၢ်မၤဆါပုၤတဂၤဂၤ

**ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဂ့ၢ်နီၤနီၤအကဘျးတခါအံၤ**

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါတခါအံၤတမ့ၢ်ကသိၣ်ကသီအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်. မ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ခဲလၢဂီၤဒီး တဟံးန့ၢ်ဃုာ်နီၤတဂၤတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်, နီၤခိအတၢ် အိၣ်မုာ်ဆိးပၤ, နီၤသးအတၢ်အိၣ်သးမ့တမ့ၢ်နီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်သး တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်. တဘၣ်သူတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါတခါအံၤလၢတၢ်က ကူၤစါမ့တမ့ၢ်ထီၣ်န့ၢ်တၢ်ဆါ လၢနကစါဒိၣ်န့ၣ်, မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤအတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်အိၣ်သးဒီးတဘၣ်ကွဲးကဟံၣ်တၢ် ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်မၤယံၤန့ၣ်သးလၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်ဆါအတၢ် အိၣ်သးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်တမံၤမဲၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါတခါအံၤအယံၤန့ၣ်တဂ့ၢ်. တၢ်ဆူးတၢ် ဆါအတၢ်သံကွဲးတမံၤလၢလၢတၢ်ကြးဆူၤယီၤအီၤဆူၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤစဲၣ်နီၤလၢ အကီၢ်စီထီၣ်ဘးတဂၤအအိၣ်လီၤ. ဖဲသးမ့ၢ်ဒုဒိအခါ, ဝဲသးစူၤထီၣ်ဘိကွဲးယုမၤန့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ ဂ့ၢ်ဝဲအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါအလံာ်ကဘျးနီၤနီၤတခါအံၤဘၣ်တၢ် ဟံးန့ၢ်အီၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါလၢတၢ်ထုး ထီၣ်ရူၤလီၤအီၤလၢ headspace အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိန့ၣ်တၢ်ထံၣ်န့ၢ် အံၤသ့ဝဲဒၣ်ဖဲ-

<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Trauma-web.pdf>

ဖဲတၢ်ပျါတၢ်ဆါအတၢ်ပနီၣ်မ့ၢ်န့ၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ဆၢကတီၤအယံၤတခါဒီးအိၣ်ဒီး တၢ်ဘၣ်ဒိအိၣ် အမုၢ်လၢနတၢ်အိၣ်မ့အပူၤန့ၣ်, တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနမၤန့ၢ်တၢ် မၤစၢၤလၢအဆိဒီးထီၣ်လိာ်န့ၣ်ဒီး နကသိၣ်သရၣ်ဒ်သးတၢ်ကမၤစၢၤလီၤနီၤ သးအ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဒိဘၣ်ထံးအတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်လၢနတၢ်အိၣ်မ့အပူၤဒီးမၤဂ့ၢ် ထီၣ်ခွဲးယံၤလၢတၢ်ကဘျါ က့ၤလၢလၢပုၤပုၤတက့ၢ်.

နကသိၣ်သရၣ်ကတၢ်လီၤအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢတၢ်ကစးထီၣ်အီၤဖဲမၤန့ၢ်နီၤသးအတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်နီၤနီၤအလံာ်ကဘျးလၢတၢ်ကွဲးရံၣ် တခါအံၤ *Getting Professional Mental Health Help* (မၤန့ၢ်စဲၣ်နီၤနီၤသးအ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤ)အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါဆူၣ်ညါလၢတၢ်ကကွဲးထွဲလီၤ နီၤတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နဆဲးကျိးစ့ၢ်ကီး Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma (FASSTT) (အီးစတြေလယါအတၢ် မၤစၢၤအတၢ် ဖဲတၢ်မၤလၢပုၤ အိၣ်မ့အိၣ်ဂဲၤဃုာ်ဒီး တၢ်ဒိတၢ်မၤအါ မၤန့ၢ်ဒီးတၢ်လီၤပျါလီၤဖုးအပျါ စီၤ)သ့လီၤ. FASSTT မ့ၢ်ပုၤဘျးစဲတခါလၢ အမ့ၢ်စဲၣ်နီၤတၢ် ကူၤစါယါက့ၤတၢ်အတၢ်ကရၢကရံ ဃိးဖုလၢအဖဲမၤတၢ်ဒီးပုၤလၢအလဲၤခီဖျါဘၣ်တၢ်အိၣ်မ့ဒီးတၢ်ဒိတၢ်မၤဆူးမၤဆါဒီး တၢ်ပျါတၢ်အတၢ်လဲၤခီဖျါတဖၣ်လၢအအိၣ်ဟံၣ်လၢထံကီၤအဂၤဒီးအိၣ်ဆိးလၢအီး စတြေလယါန့ၣ်လီၤ. FASSTT အကရၢဖဲတဖုအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကီၢ်စဲၣ်ဒီးလီၤကဝီၤတ ဘၣ်စုာ်စုာ်လၢအီးစတြေလယါအပူၤလီၤ. လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် <https://www.fasstt.org.au/> လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါဆူၣ်ညါအဂီၢ်တက့ၢ်.

**ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအခါအံၤ**

ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢပုၤတဂၤမ့ၢ်မၤဒိလီၤအသးမ့ၢ်သ့န့ၣ်

ကိးဘၣ်ဂ့ၢ်ဂီၤအူအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်

ဆီၣ်လီၤ ၀းသၢဖျါၣ် (000)

ကိးဘၣ် Lifeline

ဆီၣ်လီၤ 13 11 14

ဂီၢ်ထံးတၢ်တီၤစၢၤမၤစၢၤလၢအဂၤတဖၣ်ဟံၣ်ဃုာ်-

Black Dog Institute.

[https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAIaIQobChMI797Y0reS7giVS6aWCh38SgySEAAyASAAEgKxzfd\\_BwE](https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAIaIQobChMI797Y0reS7giVS6aWCh38SgySEAAyASAAEgKxzfd_BwE)

**The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma - FASSTT**

တၢ်ဂ့ၢ်နီၤနီၤအလံာ်ကဘျးတခါအံၤဘၣ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအီၤခီဖျါ Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ကရၢဖဲဒီးပုၤကွဲးထွဲကဟံၣ်ကတၢ် ကရၢဖဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်နီၤနီၤအလံာ်ကဘျးအံၤဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်ခီဖျါ-

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E [multicultural@mhaustralia.org](mailto:multicultural@mhaustralia.org)

[embracementalhealth.org.au](http://embracementalhealth.org.au)

