

သွပ်ပျိုတ်ဆါ (Schizophrenia)

သွပ်ပျိုတ်ဆါကတိုက်ကူစါအီဒီးကသံဂ်ကသီတဖှ်, နီသးဒီးပုဂ္ဂိုလ်အတိတ်ဆီဝ်ထွဒီးတိတ်အိတ်မူအိတ်ဂဲအတိတ်ဃုထာတဖှ်သ့လီၤ.

သွပ်ပျိုတ်ဆါ မာဘၣ်ဒိကျိကွၢ်လၢပုတဂၤအဆိ ကမိတ်တိဒီးလဲၤခိဖျိအကိးနီဒီးတိတ်အိတ်မူန့ၣ်လီၤ. ပုတဂၤလၢအအိတ်ဒီးသွပ်ပျိုတ်ဆါကလဲၤခိဖျိဘၣ်တိတ်ထံၣ်မုတ်တဖှ်, တိတ်န့ၣ်ကမိတ်တဖှ်ဒီးတိတ်ဆိကမိတ်လၢအတဘၣ်လီၤဖိးဒုဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢကိးနီဒီးတိတ်ဟူးတိတ်ဂဲတဖှ်အဂီၢ် တိတ်ထံၣ်ဂဲထီၣ်အသးအိတ်စ့ၤဝဲဒၣ်လီၤ.

တိတ်ထံၣ်ကမုတ်တိတ်ဒီးတိတ်န့ၣ်ကမိတ်တဖှ်အပနီၣ်တဖှ်န့ၣ်တိတ်ကြါးဆိကမိတ်ကမိတ်အီဒီးတိတ်ဘျီတိတ်ဘျီတိတ်န့ၣ်အတိတ်လဲၤခိဖျိတဖှ်န့ၣ် ဘၣ်. သးအတိတ်ဘျီစဲလၢပုတဂၤတုၢ်ဘၣ်လၢတိတ် ဘျီတိတ်ဘျီအဖိခိၣ်န့ၣ်တဖှ်သွပ်ပျိုတ်ဆါဘၣ်. အဒိန့ၣ်, တိတ်ထံၣ်ကမုတ်တိတ်ဒီးတိတ်န့ၣ်ကမိတ်တဖှ် တိတ်န့ၣ်တဖှ်တိတ်အနီၣ်ကိတ်ဘၣ်မုတ်တိတ်လၢအမာဘၣ်ဒိလီၤသးမုတ်တဖှ်ပုအဂၤသ့ဝဲဒီးတဖှ်ညီန့ၣ်တိတ်လဲၤခိဖျိလၢအဘျီလီၤအသးဒီးတိတ်ဘျီတိတ်ဘျီ အတိတ်တိတ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

တိတ်ရဲၣ်ကျိကတဝဲဒၣ်သွပ်ပျိုတ်ဆါသ့လီၤ. ဖဲန့ၣ်မုတ်တဖှ်ပုတဂၤလၢအအိတ်ဘျီဒီးန့ၣ်မုတ်တဖှ်သွပ်ပျိုတ်ဆါအပနီၣ်သ့ဝဲတဖှ်အံၤန့ၣ်ဝဲသးစ့ၤထံၣ် လီၤသးဒီးကသံဂ်သရဲၣ်တဂၤမုတ်တဖှ်မၤန့ၣ်တိတ်မၤစါခိဖျိတိတ်စါမၤစါလၢအအိတ်လၢလံာ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

တိတ်ဆိမိတ်ကမိတ်ဒီးတိတ်စ့ၤကမိတ်ကမိတ်ဘၣ်ဃးသွပ်ပျိုတ်ဆါအဖိခိၣ်အိတ်အါမဲၤလီၤ. ပုလၢအအိတ်ဒီးသွပ်ပျိုတ်ဆါခဲလၢလၢအလီၤပျီမုတ်တဖှ်အကမိတ်လၢအညီန့ၣ်ကတိတ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. တိတ်န့ၣ်အတဖှ်ဘၣ်. ပုလၢအအိတ်ဒီးသွပ်ပျိုတ်ဆါတဖှ်အံၤတလီၤပျီဘၣ်, လီၤဆိဒၣ်တိတ်ဖဲအဝဲသ့ဝဲဒီးန့ၣ်ဘၣ်တိတ်ကူစါယါဘျီဒီးတိတ်ဆိတ်ထွလၢအဖိးမဲၤလီၤအသးအခါန့ၣ်လီၤ.

သွပ်ပျိုတ်ဆါန့ၣ်တဖှ် "ပုတဂၤအတိတ်ဒိသ့ဝဲဟံသးကဒိကဒိန့ၣ်ဘၣ်". ပုလၢအအိတ်ဒီးသွပ်ပျိုတ်ဆါ ခါဘၣ်တဘၣ်ကအိတ်ဒီးတိတ်စ့ၤကမိတ်တဖှ်ဒီးအတိတ်န့ၣ်ပၢပလၢတိတ်အနီၣ်ကိတ်အပူၤကအိတ်ဒီးတိတ်မၤတိတ်သန့ၣ်ကအဝဲသ့ဝဲတဖှ်ပုလၢအအိတ်ဒီးတိတ်ဒိသ့ဝဲဟံသးအါခါမုတ်တဖှ်ကဒိကဒိန့ၣ်ဘၣ်.

ပုလၢအအိတ်ဒီးသွပ်ပျိုတ်ဆါန့ၣ်ပုတိတ်မုတ်တဖှ်သးသးအတိတ်သ့တိတ်ဘၣ်တခါဒီးတဖှ်ပုလၢအအိတ်ဒီးတိတ်သ့ဝဲဟံသးဖးအတိတ်တလၢတပုၤတဆူၣ်တချုတဂၤ, ဖဲတိတ်အပနီၣ်လၢအဖျိထီၣ်အံၤကဘျီလီၤအသးဒီးအဝဲသ့ဝဲအတိတ်သ့တိတ်ဘၣ်လၢတိတ်ကဆိကမိတ်တဖှ်တိတ်ဆါထီၣ်အါအခါဒၣ်လံာ်န့ၣ်လီၤ.

ပုတဂၤနီၣ်လၢအအိတ်ဒီးသွပ်ပျိုတ်ဆါလဲၤခိဖျိဘၣ်ထံၣ်တိတ်ဆါအတိတ်ကထီၣ်တဘျီမုတ်တဖှ်စ့ၤကိတ်ဘျီလၢအဝဲသ့ဝဲအတိတ်အိတ်မူအပူၤလီၤ. လၢပုအဂၤတဖှ်အဂီၢ်, တိတ်အံၤကတိတ်လၢအကဲထီၣ်ကဒိကဒိကဘျီဘၣ်တဘျီလၢအဝဲသ့ဝဲအဂီၢ်မုတ်တဖှ်သးသမူဒိတစါတိတ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချုအတိတ်အိတ်သးန့ၣ်လီၤ.

တိတ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တိတ်ဆါအံၤတဖှ်

တိတ်လၢအဒုးကဲထီၣ်သွပ်ပျိုတ်ဆါန့ၣ်တဖှ်ပၢပလၢဘၣ်အံၤကဲဝဲလီၤ- ကဲတိတ်လီၤစါလီၤသ့ဝဲ, တိတ် ဒိတ်ထီၣ်ထီၣ်လၢအဆိ, တိတ်သူကမိတ်တဖှ်မူတိတ်ဘျီ, ပုဂ္ဂိုလ်အတိတ်အိတ်သးလၢအဆိတ်သန့ၣ်အသးဒီးတိတ်ပျီတိတ်ဆါ(လီၤဆိဒၣ်တိတ်ဖဲအနီၣ်ဆိးအခါ)န့ၣ်မၤအါထီၣ်ပုတဂၤလၢကအိတ်ဒီးတိတ်လီၤပျီလၢကလဲၤခိဖျိဘၣ်သွပ်ပျိုတ်ဆါအံၤသ့လီၤ.

တိတ်ဆါအပနီၣ်ဒီးအတိတ်ဖျိထီၣ်တဖှ်-

သွပ်ပျိုတ်ဆါကဲထီၣ်အသးသ့ချုသးဒီး, ဃုာ်ဒီးတိတ်ပနီၣ်တဖှ်လၢအကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢတဖှ်န့ၣ်မုတ်တဖှ်ဘၣ်တဘၣ်ကကဲထီၣ်ကဘျီကဘျီ, ကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢတဘျီလီၤမုတ်တဖှ်တုၢ်ဒၣ်လံာ်လၢအနီၣ်တဖှ်န့ၣ်လီၤ.

တိတ်သးတဘၣ်လီၤဘၣ်စး

သွပ်ပျိုတ်ဆါအပနီၣ်အခိၣ်သ့ဝဲတခါမုတ်တဖှ်သးတဘၣ်လီၤဘၣ်စးန့ၣ်လီၤ. ပုတဂၤလၢအအိတ်ဒီးသး အတိတ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးန့ၣ်ကိတ်ဘၣ်အီၤလၢကတိတ်လၢအမုတ်တဖှ်အနီၣ်ကိတ်မုတ်တဖှ်လဲၣ်ဒီးတိတ်လၢတဖှ်အနီၣ်ကိတ်မုတ်တဖှ်န့ၣ်လီၤ. သးတဘၣ်လီၤဘၣ်စးန့ၣ်ညီန့ၣ်တိတ်လဲၤခိဖျိဘၣ်အီၤလၢတိတ်ဆါကတိတ်ဖျိတဖှ်လၢတိတ်ဆါပနီၣ်အဒိတ်အမုတ်အပူၤလီၤ. သးတဘၣ်လီၤဘၣ်စးအပနီၣ်အခိၣ် သ့ဝဲတဖှ်မုတ်တဖှ်-

- တိတ်န့ၣ်ကမိတ်ကမိတ်တဖှ် — တိတ်စ့ၤကမိတ်ကမိတ်လၢန့ၣ်တလဲၤအီၤဒီးတိတ်အုၣ်သးတသ့ဘၣ်
- တိတ်ထံၣ်ကမုတ်တဖှ် — နီဟူးတိတ်အကလုာ်တဖှ်မုတ်တဖှ်လၢကျိအဂၤတဘိပလၢဘၣ်မုတ်တဖှ်ထံၣ်ဘၣ်တိတ်လၢတဖှ်တိတ်အနီၣ်ကိတ်တဖှ်
- တိတ်ဆိကမိတ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စး — တိတ်ဆိကမိတ်ဒီးတိတ်စဲတိတ်တိတ်ကျိဒီးတိတ်တဘၣ်အသး
- တိတ်သကဲပဝးလၢတဘၣ်လီၤဘၣ်စး — တိတ်ဟူးတိတ်ဂဲတဖှ်လၢတညီန့ၣ်ကဲထီၣ်, တဘၣ်လီၤဘၣ်စးမုတ်တဖှ်တလၢအခါးတဖှ်

တိတ်ဆါအပနီၣ်သ့ဝဲတဖှ်အံၤမုတ်တခါလၢကီၢ်ခဲဒၣ်လၢတိတ်ကသ့ဝဲညါမုတ်ပုတဂၤအိတ်ဒီးတိတ်စ့ၤကမိတ်လၢအဆူၣ်တဖှ်ဒီးအိတ်တုၢ်ဒီးတိတ်ဘျီတိတ်ဘျီအတိတ်လဲၤခိဖျိလၢအပူၤကွၢ်တဖှ်န့ၣ်လီၤ. တိတ်အံၤအကါဒိတ်ဝဲဒၣ်လၢတိတ်ကမၤန့ၣ်တိတ်မၤစါလၢကသံဂ်သရဲၣ်အအိတ်ဖဲန့ၣ်အိတ်ဒီးတိတ်ဘၣ်ယိတ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တိတ်ဆါအပနီၣ်လၢတဘၣ်ထွဒီးသးအတိတ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးဂ့ၢ်ဝဲ

သွပ်ပျိုတ်ဆါန့ၣ်ညီန့ၣ်စးထီၣ်အသးဃုာ်ဒီးတိတ်ဆါပနီၣ်လၢအမုတ်တဖှ်တလဲၤလၢပုကညီတဂၤအတိတ်ဆိကမိတ်, တိတ်တုၢ်ဘၣ်တဖှ်ဒီးတိတ်သကဲပဝးအကလုာ်ကလုာ်ဒီးကီၢ်လၢန့ၣ်တလဲၤတိတ်အီၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ဝဲကဟဲထီၣ်ဒီးကတိတ်မၤ, သန့ၣ်က့ဖဲတိတ်မုတ်တဖှ်အီၤဘၣ်န့ၣ်ဒိတ်ဆါကတိတ်ပူၤကွၢ်အသးန့ၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်သ့လီၤ.

တဖှ်သးအတိတ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးအပနီၣ်လၢလံာ်တဖှ်န့ၣ်ဆူၣ်ဒိတ်န့ၣ်တိတ်အပနီၣ်တဖှ်လၢတိတ်တမံၤ လဲၤကမိတ်အသးန့ၣ်လီၤ-

- တိတ်တမံၤမဲၤလုာ်ဘၢအသးခဲလၢဒီးမၤဒၣ်တိတ်န့ၣ်
- ကတိတ်တိတ်ဒီးတိတ်ကွဲးလၢအလဲၤအသးချုသးဒီး, တဖျိဆုာ်ဆုာ်, အဂ့ၢ်အခါးတဘၣ်မုတ်တဖှ်ကဲဝဲဒၣ်လၢတိတ်ကန့ၣ်ပၢပလၢအီၤန့ၣ်လီၤ.
- ကတိတ်တုၢ်လီၤ
- အသးတိတ်စါဆါစ့ၤလီၤ, တိတ်သ့ဝဲန့ၣ်ဒီးမုတ်တဖှ်တိတ်ကန့ၣ်တိတ်စ့ၤလီၤ
- ထုးကွၢ်အသးလၢတိတ်ရူၤလီၤမုတ်တဖှ်တိတ်သးစဲတဖှ်
- တိတ်သ့ဝဲဒိတ်သးဖျိမုတ်တဖှ်တိတ်တန့ၣ်တိတ်အါထီၣ်
- တဟူးတဂဲဒီးမုတ်တဖှ်ဟူးဂဲတလၢခါး
- အိတ်ထီၣ်အိတ်လီၤလၢကျိကွၢ်လၢတအိတ်ဒီးတိတ်ပလီၤပဒီ, လီၤဆိမုတ်တဖှ်တဖှ်ဒိတ်သးအကတိတ်ဘၣ်



- တကန့်ယုတ်လၢအနီတဂၢအတၢ်ကဆုကဆု
- တူၢ်ဘၣ်တၢ်တသ့မ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ဖျါတၢ်သးခုတသ့လၢ

တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်လီၤဆီလီၢ်အသးဒီးတၢ်ထံၣ်သ့ၣ်ညါသ့ၣ်ပျါတၢ်ဆါအခီပညီတမ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢပုၤတဂၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤခဲလၢန့ၣ်ဘၣ်. တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်လီၤဆီလီၢ်အသးလၢ တၢ်ဆါကတီၢ်အယုၤလၢန့ၣ်လဲၤခီဖျါဘၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒီးအတၢ်နးထဲလဲၣ်အဖီခိၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လဲၤခီဖျါဘၣ် သ့ၣ်ပျါတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်အခါ, မ့တမ့ၢ်ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်ဘၣ်သးဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တမံၤလၢလၢမ့တမ့ၢ်တၢ်ဆါကမိၣ်လၢအိၣ်ဒီးန့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်န့ၣ်မၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်လီၤ.

တၢ်ထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါ

သ့ၣ်ပျါတၢ်ဆါန့ၣ်တၢ်ကထံၣ်န့ၣ်အဂီၢ်ယံၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်လီၤ. ဘၣ်တဘၣ်န့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါအခိၣ်ထံးခိၣ်သီလၢအဘၣ်ထွဲဒီးသ့ၣ်ပျါတၢ်ဆါချ့ချ့, သန့က့တၢ်တဲလီၤတၢ်အီၤတုၤလီၤလၢန့ၣ်လဲၤခီဖျါဘၣ်ဝဲဒၣ်သးအတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးအပနီၣ်တဖၣ်တလၢအလီၤခဲန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ကထံၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်သ့ၣ်ပျါအတၢ်ဆါအဂီၢ်, တၢ်ဆါပနီၣ်ကဘၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်အစ့ၤကတၢ်ယုၤလၢ ဒီးကဘၣ်ကဲတၢ်အဒိၣ်အမ့ၢ်လၢအကဘၣ်ဒုးကဲထီၣ် တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢတၢ်ဖဲတၢ်မၤအလီၤ, လၢက့မ့တမ့ၢ်လၢန့ၣ်ပုၤဂီၢ်အတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. တဘျီတခါ တၢ်ထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါကဆီတလဲအသးလၢတၢ်ဆါကတီၢ်တခါဒီးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ညီန့ၣ်မၤအသးတခါလီၤ.

န့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်မၤဝဲဒၣ်တၢ်သမံၤမိးမၤကွၢ်အခိၣ်ထံးတခါဝံၤဆုၤပီၤန့ၣ်ဆူကသံၣ်သရၣ်စံၣ်နီၤ, ညီန့ၣ်သးအကသံၣ်သရၣ်တဂၢအိၣ်သ့ဝဲ, လၢတၢ်ယုၤသ့ၣ်ညါတၢ်ဆါဒီးတၢ်ကူစါယါဘျီအဂီၢ်လီၤ. န့ၣ်ကမၤဝဲဒၣ်သ့ၣ်အတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်စကဲန့ၣ်လၢတၢ်ကထုးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီလၢအဂၢၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကူစါယါဘျီဒီးတၢ်ဘျီက့ၤ

တၢ်ကူစါယါဘျီဟံၣ်ယုၤကသံၣ်ဖီၣ်ထီၣ်ဒါသးအတၢ် တဘၣ်လီၤဘၣ်စး, သးဂီၢ်ဝီအတၢ်ကူစါယါဘျီလၢပုၤစံၣ်နီၤအအိၣ်ဒီးပုၤတဂၢအတၢ်ဆီၣ်ထွဲအတၢ်ရဲၣ် တၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢတၢ်ကမၤစၢၤန့ၣ်ယုၤဒီးန့ၣ်ခိၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, ဟံၣ်ယီ, တၢ်ဖဲတၢ်မၤမ့တမ့ၢ်က့ၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အီၣ်ဒၣ်ကသံၣ်ကသီတဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကဒုးကဲထီၣ်ကသံၣ်အတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးတဖၣ်လီၤ. န့ၣ်သံကွၢ် န့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢအဘၣ်သးဒီးတၢ်ကူစါယါဘျီအဂီၢ်, ကသံၣ်အတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးတဖၣ်ဒီးတၢ်လၢန့ၣ်ကတူၢ်ဘၣ်န့ၣ်သ့လီၤ.

တၢ်ကူစါယါဘျီလၢသ့ၣ်ပျါအတၢ်ဆါအဂီၢ်ယံၢ် တၢ်ဆါကတီၢ် ၂-၅ လၢမ့တမ့ၢ်အါန့ၣ်အန့ၣ်သ့လီၤ. ပုၤအါဒိအါဂၢဒီးန့ၣ်အါထီၣ်ဘၣ်တၢ်ကူစါယါဘျီဆူညါဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါလၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဒိတမီၤန့ၣ်လီၤ. ဒိတၢ်ဆါကတီၢ်လဲၤပူၤအသး, န့ၣ်ကူစါယါဘျီတဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကဆီတလဲအသးလၢတၢ်ကမၤစၢၤလီၤတၢ်ကူစါအကလုာ်မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်အဂီၢ်, မၤဂ့ၤထီၣ်အစၢတဖၣ်ဒီးမၤစ့ၤလီၤကသံၣ်အတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်ကဲတၢ်လီၤအဂ့ၤကတၢ်လၢတၢ်ကစးထီၣ်အီၤဖဲမၤန့ၣ်နီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်နီၤအလံာ်ကဘျးလၢတၢ်ကွဲးရဲၣ်တခါအံၤ *Getting Professional Mental Health Help* (မၤန့ၢ်စံၣ်နီၤနီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤ) အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဆူညါလၢတၢ်ကကွၢ်ယုၤစံၣ်နီၤတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲန့ၣ်တူၢ်ဘၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တလၢလၢတၢ်ကကတီၢ်တၢ်ဒီးန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်သးဒီးန့ၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တခါ, န့ၣ်က့ၤပုၤအဂၢၤတဂၢလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်မ့ၢ်ဒီးအီၤန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ကထံၣ်န့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်လၢအဘၣ်ကတၢ်တဂၢအဂီၢ်တဘျီတခါ ယံၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်လီၤ.

ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအခဲအံၤ

ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢပုၤတဂၢမ့ၢ်မၤဒိလီၤအသးမ့ၢ်သ့န့ၣ်

ကိးဘၣ်ဂ့ၢ်အူအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်

ဆိၣ်လီၤ ၀းသၢဖျါၣ် (000)

ကိးဘၣ် Lifeline

ဆိၣ်လီၤ 13 11 14

ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဂ့ၢ်နီၤအကဘျးတခါအံၤ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤတခါအံၤတမ့ၢ်ကသံၣ်ကသီအတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဘၣ်. မ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ခဲလၢဒီး တဟံးန့ၣ်ယုၤန့ၣ်တဂၢတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်, နီၤခိအတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ, နီၤသးအတၢ်အိၣ်သးမ့တမ့ၢ်နီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်. တဘၣ်သ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤတခါအံၤလၢတၢ်ကူစါမ့တမ့ၢ်ထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါလၢန့ၣ်ကစၢၤဒၣ်န့ဝဲ, မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၢအတၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါအတၢ်အိၣ်သးဒီးတဘၣ်က့ၢ်ကဟံၣ်တၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါအတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်တမံၤမဲၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤတခါအံၤအယီၤန့ၣ်တဂ့ၢ်. တၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါအတၢ်သံကွၢ်တမံၤလၢလၢတၢ်ကျဲၤဆူၣ်တၢ်ဆါအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤစံၣ်နီၤလၢအဂီၢ်စီထီၣ်ဘးတဂၢအိၣ်လီၤ. ဖဲသးမ့ၢ်ဒုဒိအခါ, ဝံသးစူၤထီၣ်ဘီကွၢ်ယုၤမ့ၢ်တၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါဂ့ၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤအလံာ်ကဘျးနီၤတခါအံၤဘၣ်တၢ် ဟံးန့ၣ်အီၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤလၢတၢ်ထုးထီၣ်ရဲၤလီၤအီၤလၢ sane.org အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤအိၣ်ထံးခိၣ်ဘီန့ၣ်တၢ်ထံၣ်န့ၣ်အီၤသ့ဝဲဒၣ်ဖဲ-

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/schizophrenia>

ဂံၢ်ထံးတၢ်တီၤစၢၤမၤစၢၤလၢအဂၢၤတဖၣ်ဟံၣ်ယုၤ-

<https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/conditions/schizophrenia/diagnosis/>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>

တၢ်ဂ့ၢ်နီၤအလံာ်ကဘျးတခါအံၤဘၣ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအီၤခီဖျါ Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ကရၢဖီဒီးပုၤကွၢ်ထွဲကဟံၣ်တၢ်ကရူၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်နီၤအလံာ်ကဘျးအံၤဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်အီၤခီဖျါ-

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

