

## သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ထီၣ်လီၤအတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စး

သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ထီၣ်လီၤအတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စး နှၣ် မ့ၢ်နီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤ လၢအပၣ်ဘၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်အိၣ်အမ့ၢ်လၢအကဲထီၣ်ကဒါခဲအံၤန့ၣ်လီၤ.

ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခံမံၤခံကပၤ အ တၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးနှၣ်အသ့ၣ်ပီၤသးဝး တလၢခးဒီးတၢ်ပလီၤပဒီအသးတအိၣ်, မ့တမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢအမ့ၢ်ပုၤလၢအကါဒိၣ်နှၣ်ဒီး အတၢ်အိၣ်မူအနီၤကီၤန့ၣ်လီၤ.

သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လီၤဝဲဒၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ကလံာ်သ့ၣ်ကီၤ, တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်မၤစၢၤအီၤတသ့ၣ်လၢ ဒီးသ့ၣ်ပာ်းဂီၤသးပာ်းဂီၤ, ယုၢ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢတၢ်ကမၤတၢ်ဆၢတံာ်တဖၣ် ဒီးမ့တမ့ၢ်စၢၤဆၢလီၤအသးတနှၣ်လၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤတနီၤန့ၣ်အါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်လဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တနီၤန့ၣ်တူၢ်ဘၣ်ထဲအလီၤတဖၣ်ဒီးတနီၤန့ၣ်တူၢ်ဘၣ်ခံမံၤလၢ, အသးသဟီၣ်လီၤဒိၣ်ဒိၣ် မ့တမ့ၢ်ထီၣ်ဆူၣ်ဆူၣ်ကလံာ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤတဂၤအံၤကအိၣ်ထီၣ်အိၣ်လီၤလၢကျိၤကွၢ်လၢအဂ့ၢ်အခးတဘၣ် မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤပျံၤလီၤဘၣ်ယီၣ်အတၢ်ဟံသ့ၣ်ဟံသးန့ၣ်လီၤ.<sup>1</sup>

တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ် ဒ်သးတၢ်ကမၤနီၣ်ဝဲဒၣ်လၢ ပုၤကိးဂၤဒဲးအိၣ်ဒီးသးအတၢ်အိၣ်ထီၣ်အိၣ်လီၤ လၢအဒိၣ်ဝဲဒၣ်တဖၣ်လၢအဆူၣ်ထီၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ဒီးမၤတံာ်တၢ်အဝဲသ့ၣ်အနီၤတဂၤ ဒီးအတၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤစံၣ်နီၤ လၢအဖျိထီၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်အထီၣ်အလီၤ အတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးတဖၣ်န့ၣ်နကသံၣ်သရၣ်တဂၤကဘၣ်မၤကွၢ် သမံသမိးအီၤန့ၣ်လီၤ.<sup>2</sup>

### တၢ်အပနီၣ်တဖၣ်-

ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ် လၢအထီၣ်အလီၤအတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးတဖၣ် ကလဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ပလၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢတၢ်လၢအကဲထီၣ်အသး လၢအကပိၤကပၤတဖၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ် အနီၤတပၢ်ဝဲဒၣ်ဘၣ်. သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ပလၢ်ဘၣ် တဖၣ်အံၤမၤတံာ်တၢ်သ့ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ် ဒီးမၤကီၤမၤခဲတန့ၣ်ဘၣ်တန့ၣ် အတၢ်အိၣ်မူအတၢ်အိၣ်ထီၣ်အိၣ်လီၤသ့ဝဲဒၣ်လီၤ.

သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အထီၣ်အလီၤ အတၢ်တဘၣ်လီၤ ဘၣ်စးအပနီၣ်တဖၣ်ကဒီးသန့ၣ်ထီၣ်လၢ သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ပလၢ်ဘၣ်အိၣ်အမ့ၢ်ပုၤတဂၤတူၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်လၢကတီၢ်န့ၣ် အဖီခိၣ်လီၤ. တၢ်တူၢ်ဘၣ်ပလၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤဒ်သးသဟီၣ်လီၤ, တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအလီၤဒိၣ်ဒိၣ်ဒီး ဒီး သးဆူၣ်သးဂဲၤတလၢခး တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအထီၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ကလံာ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်လဲၤခီဖျိတမံၤယီၤလၢပုၤကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်ဘၣ်, မ့တမ့ၢ်ဖဲမ့ၢ်ကဲထီၣ်တဘျီလၢလၢအခါန့ၣ်ဘၣ်.

### တၢ်အပနီၣ်တဖၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်သးသဟီၣ်လီၤ အတၢ်ကဲထီၣ်တဖၣ်ဟံသ့ၣ်ဝဲဒၣ်သ့မ့ၢ်ဝဲ-

- တူၢ်ဘၣ်လၢအသးအုး, အသးသဟီၣ်လီၤ မ့တမ့ၢ်အသးအုးန့ၣ်ထီၣ်တဘျီယီၤ
- အဂီၢ်အဘါတအိၣ်ဒီးတအဲၣ်ဒီးအိၣ်တၢ်
- တၢ်သးစဲလၢကိးန့ၣ်ဒဲးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတအိၣ်လၢ
- ကီၤခဲလၢကစၢၤဆၢလီၤအသးဒီးသါပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်
- တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ခဲလၢအိၣ်ပညီတအိၣ်, အလုၢ်အပုၤတအိၣ်, ဟံဒုၣ်ဟံကမ့ၢ်လီၤအသးမ့တမ့ၢ်အတၢ်မ့ၢ်လၢလၢ
- လဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်ထီၣ်ကမ့ၢ်တၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအဂ့ၢ်အခးတဘၣ်တဖၣ်
- တၢ်မံအတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤ
- တက့ၢ်ထွဲလီၤအကစၢၤသး

### တၢ်အပနီၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်သးသဟီၣ်ထီၣ်ဆူၣ်ဆူၣ်ကလံာ်အတၢ်ကဲထီၣ်သးတၢ်လၢအပၣ်ဘၣ်သ့တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ-

- တူၢ်ဘၣ်လၢအဂီၢ်အဘါအိၣ်အလၢအပုၤ
- တူၢ်ဘၣ်လၢအမ့ၢ်ပုၤအကါဒိၣ်မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအါအါကလံာ်
- တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်မၤတံာ်တၢ်အသး, အသးအုး မ့တမ့ၢ်အသးဒိၣ်ထီၣ်ညီကဒၣ်
- လဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်ထီၣ်ကမ့ၢ်တၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအဂ့ၢ်အခးတဘၣ်တဖၣ်
- တၢ်သးစဲလၢကမံ မ့တမ့ၢ်ကအိၣ်တၢ်စ့ၤ
- မၤတၢ်ဆၢတံာ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ်တဲတၢ်လၢ အခိၣ်အခဲတအိၣ်ဒီးကဲတၢ်လၢအလီၤပျံၤလီၤဖုး မ့တမ့ၢ်မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတၢ်သ့

တၢ်ကဲထီၣ်အသးတဘျီန့ၣ်ညီန့ၣ်ယီၤဝဲဒၣ် လၢတဘျးန့ၣ်မ့တမ့ၢ်တဘျးလၢ ယုၢ်ဒီးတၢ်ကဲထီၣ်အသးလၢအမ့ၢ် သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအစၢၤလၢတၢ်ဘၣ်စးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကဲထီၣ်အသးလၢအမ့ၢ် တၢ်သးသဟီၣ်လီၤဒိၣ်ဒိၣ်ဒီးတၢ်သးသဟီၣ်ထီၣ်ဆူၣ်ဆူၣ် အတၢ်လဲၤတရံးအသးအက့ၢ်အဂီၢ်အံၤ ဆီတလဲအသးဒ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လဲၤပူၤကွၢ်အသးဒီးလၢပုၤတဂၤဒီးတဂၤအဘၣ်စးန့ၣ်သ့လီၤ. ပုၤလၢအလဲၤခီဖျိဘၣ် တၢ်လဲၤတရံးအသးတဖၣ်အံၤဘၣ်တဘၣ်တထီၣ်တၢ်ဆီတလဲအသး လၢအကစၢၤဒဲဝဲဘၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကလိၣ်ဘၣ်ဟံၣ်ဖိယီၤမ့တမ့ၢ်တၢ်သးကိးတဖၣ်အတၢ်ထီၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်န့ၣ်လီၤ.

<sup>1</sup> [Bipolar disorder \(sane.org\)](https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder) - <https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>  
<sup>2</sup> [3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf \(blackdoginstitute.org.au\)](https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf) - <https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf>



## တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်တဖၣ်-

သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အထီၣ်အလီၤအတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးန့ၣ် ကဲထီၣ်ဒီးပုၤကိးကလုာ်ဒီးန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်အံၤအိၣ်ဖျါထီၣ်လၢသးန့ၣ်တခါလၢလၢ အဂီၢ်သ့ဝဲဒၣ်သန့က့, တၢ်အိၣ်သးအိၣ်အါဝဲဒၣ်လၢ ပုၤတဂၤဖဲအသးအိၣ်ဖဲတဆဲ မ့တမ့ၢ်ခဲဆဲန့ၣ်အကတီၢ် အတၢ်ကအိၣ်ဖျါထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်လၢသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအထီၣ်အလီၤအတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးအံၤမ့ၢ်တၢ်လဲၤ တရံးအသး လၢအကဲထီၣ်ခိဖျါတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအထီၣ်ဒီးအလီၤတဖၣ်အယီ, တၢ်ကစံးလၢအမ့ၢ်တၢ်ဆါအံၤန့ၣ် ယံာ်တၢ်ဆါကတီၢ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်လၢအတၢ်ဒ်သိးလီၤအသးအိၣ်အါမံၤ လၢအမၤစၢၤဒုးဒိၣ်ထီၣ်န့ၢ် သးအတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတခါ လၢအမ့ၢ်တၢ်ဒ်သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အထီၣ်အလီၤ အတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးတခါအံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်အံၤပုၤဘၣ်တၢ်လီၤ စၢၤလီၤသ့ၣ် ဒီးသးတၢ်ပလၢာ်ဘၣ်ဂုၤဝိမုတမ့ၢ်ပုၤဂ့ၢ်ဝိအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်, အဒိန့ၣ်တၢ်လဲၤခိဖျါဘၣ်ပျါတီၢ် ဒီးတၢ်အိၣ်မူအတၢ်ကဲထီၣ်အသးလၢအ ဆိၣ်သန့သးဆူၣ်ဆူၣ်ကလံာ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ဝဲဒၣ်သးကံဒီးကသံၣ်မူၤဘျီ လၢအဂၤတဖၣ်စ့ၢ်ကိး မၤကဲထီၣ်တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ် လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးအံၤ မ့တမ့ၢ်မၤနးထီၣ်တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ဟံလဲတဖၣ်သ့လီၤ.

ဖဲတၢ်မဲဝဲဒၣ်ဆူၣ်ဆူၣ်ကလံာ်ကဲတၢ်ဆါအပနီၣ် တခါသ့အသိးန့ၣ်, တၢ်တမံတဂဲၤအါအါစ့ၢ်ကိး ကဲထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအမၤကဲထီၣ်တၢ်သ့ ဒီးကဲထီၣ်ခိဖျါ သးတၢ်ဆိၣ်သန့အါအယီသ့လီၤ.

ဖဲသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အထီၣ်အလီၤအတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စး မၤဘၣ်ဒိပုၤတဂၤဂ့ၢ်ဝိတဂၤလၢသ့ ဖဲအသးန့ၣ်မ့တမ့ၢ်အတၢ်လီၤစၢၤလီၤသ့ၣ်အိၣ်ဒ် လဲၣ်အခါ, ပုၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အံၤဘၣ်တဘၣ်ကအိၣ်အါဝဲဒၣ်လၢကရူၢ်လၢအလီၤဆီ ဒ်သိးသးစၢ်ဒိၣ်တုာ်ခိၣ်ပုၤ, ပုၤလၢအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတအိၣ်မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢအဒိန့ၢ် ဘၣ်ပဒိၣ်တၢ်မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲတဖၣ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဆိးထဲတဂၤစီၤတဖၣ်အကျါ န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်မၤန့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲ-

ဖဲတၢ်ကူစါယါဘျါလၢတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးတခါအံၤတအိၣ်ဘၣ်အခါ, နမၤလိန့ၢ်လၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်ခိဖျါတၢ်ကူစါအံၤသ့လီၤ. သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အထီၣ်အလီၤ အတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးညိန့ၢ် လိၣ်ဘၣ်ကတီၢ်ယံာ်တၢ်ကူစါယါဘျါ အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ ညိန့ၢ်တူၢ်ဘၣ်ကသံၣ်ကသီ ယုာ်ဒီးသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဂ့ၢ်ဝိအတၢ်ကူစါယါဘျါ ဒီးတၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤအတၢ်မၤအကျါအကွၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤအကျါအကွၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်အကလုာ်ကလုာ် လၢတၢ်ကူစါဒီးရဲၣ်ကျဲၤပၤဆုၤဝဲဒၣ် သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အထီၣ်အလီၤ အတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စး, ဒီးကျါကွၢ်အဘၣ်ဘျီဘၣ်ဒါကတၢ်တခါ ကဒီးသ န့ၢ်ထီၣ်လၢသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အထီၣ်အလီၤအတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးအကလုာ်အဖီ ခိၣ်, ဖဲကတီၢ်အံၤန့ၣ်လဲၤခိဖျါဘၣ် မ့တမ့ၢ် တလဲၤခိဖျါဘၣ် တၢ်သးသဟီၣ်လီၤဒိၣ် ဒိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်သးသဟီၣ်ထီၣ်ဆူၣ်ဆူၣ် ဒီးနီၤတဂၤစ့ၢ်စ့ၢ်အတၢ်အိၣ်ဒီးတဖၣ် ဒီးတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်မူအကွၢ်အဂီၢ်မၤစၢၤပၤဆုၤ သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အထီၣ်အလီၤသ့ဝဲဒၣ်လီၤ- မၤန့ၢ်တၢ်မဲအလၢအပုၤ, အိၣ်အိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဝိ, မၤနီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဒီးဟံပနီၣ်တၢ် သ့ဝဲဒၣ်တၢ်မ့ၢ်လၢသးခုအဂီၢ် ကသံၣ်မူၤဘျီ ဒီးသးကံန့ၣ်ကမၤစၢၤတၢ် ဒိၣ်ဒိၣ်က လံာ်လၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤပၤဆုၤဝဲဒၣ် သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အထီၣ်အလီၤအတၢ်တဘၣ် လီၤဘၣ်စးန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်တဲသကိးတၢ်အတၢ်ကူစါယါတဖၣ်-

တၢ်အံၤပုၤဘၣ်တၢ်ဖဲမၤတၢ်ဘျီဒီးပတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးတဖၣ်, တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်သကံာ်ပဝးတဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အက သံၣ်သရဲၣ်ကူစါယါဘျါတၢ်တဂၤ မ့တမ့ၢ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤစံးနီၤ လၢအဂၤအတၢ်မၤစၢၤလၢအလဲၤအသးခဲအံၤခဲအံၤလၢတၢ်ဆါကတီၢ်အယုာ်တခါ န့ၣ်လီၤ. ညိန့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါတနီၤ လၢတၢ်ကူစါဒီးတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆုၤသး တၢ်တူၢ်ဘၣ်အထီၣ်အလီၤအတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးပုၤဘၣ်-

**Cognitive Behavioural Therapy (CBT)** မ့ၢ်တၢ်လၢအသိၣ်လိဝဲဒၣ်တၢ်မၤ အကျါအကျဲတဖၣ်လၢတၢ်ကသ့ၣ်ညါမ့ၢ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်, တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်သကံာ်ပဝးမၤဘၣ်ဒိမၤတၢ်တၢ်လီၤအသးဒ်လဲၣ် ဒီးဆိတလဲတၢ်အကွၢ်အဂီၢ်တဖၣ်အံၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

**Interpersonal Therapy (IPT)** ပညိၣ်ကွၢ်လီၤတၢ်ဆူၣ်တၢ်ရူၢ်လီၤမ့ၢ်တၢ်ဟံာ် န့ၢ်ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်ဒီးမ့ၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်, တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်သကံာ်ပဝး ဘၣ်ဒိဝဲဒၣ် ဒီးန့ၢ်တၢ်ရူၢ်လီၤမ့ၢ်တၢ်ဟံာ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ရူၢ်လီၤမ့ၢ်တၢ်ဟံာ်မၤဘၣ်ဒိန့ၢ်ဆိက မိၣ်, တၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်သကံာ်ပဝးတဖၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

## ကသံၣ်ကသီ

နကသံၣ်သရဲၣ်တဲသကိးကသံၣ်ကသီလၢအတၢ်ဒ်သိးလီၤအသးတဖၣ်အဂီၢ် အတၢ်ယုထၢလၢ တၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အထီၣ်အလီၤအတၢ်တဘၣ်လီၤ ဘၣ်စးအပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်သ့လီၤ. ကသံၣ်ကသီလၢတၢ်သ့အံၤလၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤပၤ ဆုၤသးအထီၣ်အလီၤတခါအံၤအဂီၢ်အိၣ်တဘျးမံၤလီၤ. သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အထီၣ်အလီၤ အတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးအပနီၣ်တဖၣ် ညိန့ၢ်ခိဆါဝဲဒၣ်ကသံၣ်ကသီဂ့ၢ်ဝိလီၤ. တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ တၢ်ကတဲသကိးတၢ်အံၤဒီးန့ၣ်ကသံၣ်သရဲၣ် လၢမ့ၢ်ကသံၣ်ဖဲလဲၣ်တခါအကမ့ၢ်က သံၣ်အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢန့ၢ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

## ကတီၢ်ယံာ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်သဲကတီၢ်လီၤကစၢ်သး-

တၢ်အံၤပုၤဘၣ်တၢ်မၤပုၤမၤသကိးတၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယံာ် အပုၤစံးနီၤတဖၣ်လၢတၢ်ကမၤလိန့ၢ် တၢ် လၢတၢ်ကကွၢ်ဟုၣ်န့ၣ်သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ် ဒီးသ့ၣ်ညါတၢ်လၢအ ဒုးကဲထီၣ်တၢ်သးသဟီၣ်လီၤဒီးတၢ်သးသဟီၣ်ထီၣ်န့ၣ်သ့ဝဲဒၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကမၤစၢၤန့ၢ်လၢတၢ်ကအိၣ်ထီၣ် ဒီးတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆုၤတၢ်သဘံၣ်သဘံၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်လီၤပျါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ, မ့ၢ်ဒ်သိးန့ၣ်သ့ၣ်ညါမ့ၢ်တၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤတၢ် ပနီၣ်ဟ့ၣ်ပလီၤလၢအဆိတဖၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤညိန့ၢ်ဟံာ်ဟံာ်ဖဲယီဖဲ မ့ တမ့ၢ်တၢ်လၢသကိးဘျးဘျးတၢ်တဖၣ်အယီ အဝဲသ့ၣ်ကပလီၤအသးလၢတၢ်က ကွၢ်နီၣ်ဒီးဆိၣ်ထွဲဒ်လဲၣ်ဖဲန့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်သးဘၣ်ကတီၢ်ဘၣ်ဂီၤအပနီၣ်တဖၣ် လၢအကဲထီၣ်သီတမံၤလၢလၢအခါန့ၣ်လီၤ.

ကတီၢ်ယံာ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆုၤသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အထီၣ်အလီၤအတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ် စးအံၤ ပုၤဘၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤန့ၢ်ခိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ခဲအံၤခဲအံၤဒ်န့ၣ် အသိးန့ၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးမၤလီၤတၢ်လၢန့ၢ်မၤန့ၢ် တၢ်မၤနီၢ်ခိအတၢ် ဟူးတၢ်ဂဲၤဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်, တၢ်မဲအကီၢ်အစီလၢအဂ့ၢ်ဒီးပၤယံာ်တၢ်အိၣ်အိ တၢ်လၢအဆူၣ်အချ့တခါန့ၣ်လီၤ.

နကသံၣ်သရဲၣ်ကတဲသကိးလီၤအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢတၢ်ကစးထီၣ်အံၤဖဲမၤန့ၢ်နီၢ်သးအတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအခါန့ၣ်လီၤ.တၢ်ဂ့ၢ်နီၢ်နီၢ်အလံာ်ကဘျးလၢတၢ်ကွဲး ရဲၣ်တခါအံၤ *Getting Professional Mental Health Help* (မၤန့ၢ်စံးနီၢ်နီၢ်သး အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤ)အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါဆူၣ်ညါလၢတၢ်ကကွၢ် ယုစဲၣ်နီၤတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



ဖဲနတူဝ်ဘဉ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တလၢလၢတၢ်ကကတိၤတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဘဉ်ဃးဒီးနနီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တခီ,နကွၢ်ယုပုၤအဂၤတဂၤလၢအတူၢ်ဘဉ်တၢ်မ့ၢ်ဒီးအီၤန့ၣ်တက့ၢ်.တၢ်ကထံၣ်န့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်လၢအဘဉ်ကတၢ်တဂၤအဂီၢ်တဘျီတခီၣ်ယံၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လီၤ.

နဆဲးကျိးဝဲဒၣ် Black Dog အတၢ်ကရၢကရိသ့စ့ၢ်ကီးလီၤ. Black Dog အတၢ်ကရၢကရိအိၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲအကရူၢ်တဖၣ်လၢပုၤလၢအအိၣ်ဒီးသးတၢ်တူၢ်ဘဉ်အထီၣ်အလီၤအတၢ်တဘဉ်လီၤဘဉ်စးဒီးနီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်သးလၢအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လဲၤအိၣ်သကိးဘဉ် [www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au) လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

## ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤအခဲအံၤ

ဖဲနမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢပုၤတဂၤမ့ၢ်မဒိလီၤအသးမ့ၢ်သ့န့ၣ်

ကိးဘဉ်ဂီၢ်အူအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်

ဆိၣ်လီၤ ၀းသၢဖျါၣ် (000)

ကိးဘဉ် Lifeline

ဆိၣ်လီၤ 13 11 14

### ဘဉ်ထွဲဒီးတၢ်ဂ့ၢ်နီၤနီၤအကသျးတခါအံၤ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤတမ့ၢ်ကသံၣ်ကသီအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘဉ်. မ့ၢ်တၢ်လၢအဘဉ်ထွဲဒီးတၢ်ခဲလၢဒီး တဟံးန့ၢ်ယုာ်န့ၢ်တဂၤတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်,နီၤခိအတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ,နီၤသးအတၢ်အိၣ်သးမ့ၢ်တမ့ၢ်နီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်ဘဉ်. တဘဉ်သ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤလၢတၢ်က ကူၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ထီၣ်န့ၢ်တၢ်ဆါလၢနကစၢ်ဒဲန့ၣ်,မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤတဂၤအတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်အိၣ်သးဒီးတဘဉ်ကွၢ်ကဟံးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်မၤယံၢ်နသးလၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်တမံၤမဲၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤအယီၤန့ၣ်တဂ့ၢ်. တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်သံကွၢ်တမံၤလၢတၢ်ကြါးဆုၤယီၤအံၤဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤစဲၣ်နီၤလၢအကီၢ်စီထီၣ်ဘးတဂၤအအိၣ်လီၤ. ဖဲသးမ့ၢ်ဒုဒိအခါ,ဝဲသးစူၤထီၣ်ဘိကွၢ်ယုမၤန့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါဂ့ၢ်ဝီအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တက့ၢ်.

### ဂီၢ်ထံးတၢ်တံၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်-

Black Dog Institute - Information about Bipolar Disorder - Black Dog Institute - <https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/bipolar-disorder/>

Reachout.com - What is Bipolar Disorder - [https://au.reachout.com/articles/what-is-bipolar-disorder?gclid=CjwKCAiAxp-ABhALEiwAXm6lyYW1yYiY1mFMfODgS4FOuDuqg3PzDgnPTK\\_EDtU2o\\_muAC78qPgUeZxoCeVMQAvD\\_BwE](https://au.reachout.com/articles/what-is-bipolar-disorder?gclid=CjwKCAiAxp-ABhALEiwAXm6lyYW1yYiY1mFMfODgS4FOuDuqg3PzDgnPTK_EDtU2o_muAC78qPgUeZxoCeVMQAvD_BwE)

Sane.com - Bipolar disorder - <https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

Mental Health Foundation UK - Bipolar Disorder - <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/e/eating-disorders>

တၢ်ဂ့ၢ်နီၤနီၤအလံာ်ကသျးတခါအံၤဘဉ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအီၤခီဖျိ Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ကရၢဖိဒီးပုၤကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယံၢ်တၢ်ကရူၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်နီၤနီၤအလံာ်ကသျးအံၤဘဉ်တၢ်ထုးထီၣ်အီၤခီဖျိ- **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

