

တၢ်သးဟးဂီၤ

တၢ်သးဟးဂီၤအိၣ်ပညိၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်တဖၣ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးလၢ တၢ်ဆဲးတၢ်လၢလၢ အလီၤဆီလိာ်အသးတဖၣ်အပူၤလီၤ. တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ဃးဒီး တၢ်သးဟးဂီၤဒီး တၢ်ယါဘျါအကျဲတဖၣ်လၢ တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်တဖၣ် တမ့ၢ်တၢ်ဒိးသိးလိာ်သးခဲလၢာ်ဘၣ်. လၢတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါအံၤအပူၤ, တၢ်သးဟးဂီၤအံၤမ့ၢ် တၢ်ဒုးန့ၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်အစၢၤအမ့ၢ်ဘၣ်ဃးဒီးသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအမ့ၢ် တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ပုၤလၢ တၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်အုးသးအုး, လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤသ့ၣ်အုးသးအုး လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်အါတက့ၢ်, တၢ်သးခဲတၢ်စ့ၤလီၤဝဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်မုၢ်သးမုၢ်, တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအဘၣ်ဃးဒီး တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကမၣ် မ့တမ့ၢ် နီၣ်ကစၢ်-အလုၢ်အပူၤ စ့ၤလီၤဝဲ, တၢ်မၤတံာ်တၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်မံ မ့တမ့ၢ် ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်သးအိၣ်အိၣ်တၢ်, တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၣ်စ့ၤလီၤ, ဒီးတၢ်သးစၢၤဆၢ စ့ၤလီၤဝဲတဖၣ်လီၤ.

အဝဲအံၤ တၢ်အကလုၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ် တၢ်ကဲထီၣ်အသးအဂ့ၢ်အကျိၤမ့ၢ်ဂ့ၢ် ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်သးဟးဂီၤန့ၢ် တၢ်သိးနီၣ်တကၤဘၣ်. ပုၤကိးဂၤဒဲး အတၢ်မၤအသးတဖၣ်, အတၢ်ဟံးခိၣ်ဖျါဒီး အတၢ်ဆဲးတၢ်လၢတဖၣ် ကလီၤဆီလိာ်အသးလီၤ. တၢ်ကဲထီၣ်အသးအဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ်, တၢ်ဆၢကတီၢ်, တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ကူၤယါဘျါ ခဲလၢာ်ကလီၤဆီလိာ်အသးလၢ ပုၤတကၤစ့ၣ်စ့ၣ် လီၤ.

ဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဖျါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကရၢကရီၤ အတၢ်ဒုးတယာ်တဖၣ်လၢ တၢ်သးဟးဂီၤအံၤ ကမ့ၢ်နီၣ်ဂံၢ်တၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အတၢ်ဘၣ်ယိာ်ခံမံၤလိာ်လၢအမ့ၢ် တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်ဒီး တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ် အဖၢထံဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်ဝဲ 2030¹.

တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ် -

တၢ်သးဟးဂီၤတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ် ဘၣ်တဘၣ်ကလီၤဆီဝဲလၢ ပုၤအါဂၤအကျိၤ ဘၣ်ဆၣ်အါတက့ၢ် အတၢ်တူၢ်ဘၣ်အကဝီၤပုၤလၢအဘၣ်ဃးဒီး တၢ်သးအုးတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤစၢၤအိၣ်တဖၣ်အိၣ်တဖၣ်ကအိၣ်ဝဲလီၤ. တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ် ကလီၤဆီလိာ်အသးလၢ ပုၤကိးဂၤဒဲးဒီး တၢ်ဆဲးတၢ်လၢအကလုၢ်ကလုၢ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဟံးသ့ၣ်ဟံးသးတဖၣ်, တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်, တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်ဒီး နီၣ်ခိၣ်နီၣ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံးသ့ၣ်ဟံးသး

- တဟးဆူတၢ်ချၢ နီၣ်တဘျီလၢဘၣ်
- တမၤဝဲတၢ်မၤလၢ ဟံၣ်/ကွီ
- တထံၣ်လိာ်သးဒီး ဟံၣ်ဖိယိဖိလၢအဘူးအတၢ်ဒီး တံၤသကိးတဖၣ်
- န့ၢ်န့ၢ် သးဒီး ကသံၣ်မံတဖၣ်
- တမၤတၢ်လၢအညီန့ၢ်မၤသးခုအိၣ် အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်
- ကီၢ်ခဲလၢ တၢ်သးစၢၤဆၢတဖၣ်

တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်

- “ယမ့ၢ်ပုၤလၢအတထီၣ်ဘး.”
- “အဝဲအံၤမ့ၢ်ယတၢ်ကမၣ်.”
- “တၢ်အဂ့ၢ်တဖၣ်ကဲထီၣ်ဒီးယၤ တသ့လၢဘၣ်.”
- “ယမ့ၢ်ပုၤလၢအလုၢ်အပူၤတအိၣ်ဘၣ်.”
- “တၢ်အိၣ်မ့ၢ်အံၤ အဘျူးတအိၣ်လၢ ကဘၣ်အိၣ်မ့ၢ်ဘၣ်.”
- “ပုၤအဂၤတဖၣ် ကဂ့ၢ်ဒိၣ်ဖဲ ယတအိၣ်အခါ.”

တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်

- တၢ်လုၢ်ဘၢတၢ်
- တၢ်ကမၣ်အိၣ်
- သးအုန့ၣ်
- တၢ်သးတစူၤ
- တၢ်န့ၢ်န့ၢ်လီၤသး တလၢပုၤဘၣ်
- သးတဖုံဘၣ်
- လၢအစံၣ်ညီၣ်တံာ်တၢ်တသ့ဘၣ်
- တၢ်သးဟးဂီၤ
- လီၤသ့ၣ်အုးသးအုး
- တၢ်သးအုး

နီၣ်ခိၣ်နီၣ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်

- လီၤဘုးထီၣ်ဘိ
- ဂံၢ်ဘါတအိၣ်ဘၣ်
- အိၣ်တဆူၣ်ဒီး ဂံၢ်သဟီၣ်စ့ၤလီၤ
- ခိၣ်ဆါဒီး ညၣ်ထူၣ်တဖၣ်ဆါ
- တၢ်သးဂဲၤ အါန့ၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်
- တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်တဖၣ်အိၣ်လၢတၢ်မံ
- တၢ်ဒုးစ့ၤလီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆိတလဲလၢ တၢ်သးအိၣ်အိၣ်တၢ်
- နီၣ်ကစၢ်အဃၢ စ့ၤလီၤအါအါ မ့တမ့ၢ် အါထီၣ်အါအါ

ပုၤကိးဂၤဒဲး တၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်တဖၣ် တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်လၢ တဘျီဘၣ်တဘျီဒီး တမ့ၢ်ပုၤကိးဂၤလၢအတူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ် တၢ်သးဟးဂီၤကဒီးန့ၢ်ဝဲ တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်. တၢ်သးဟးဂီၤ တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်လီၤဆီဝဲသ့လၢ အစၢၤဒိၣ်မးဆူ တၢ်သးဟးဂီၤအဒိၣ်အအါသ့လီၤ. န မ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ် တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ဃးဒီး တၢ်သးဟးဂီၤ လၢဒိတနံၤညါ-ကိးနံၤဒဲး-မ့ၢ်အါန့ၢ်ခဲန့ၢ်. မ့တမ့ၢ်န့ၢ်ဘၣ်ယိာ်ဘၣ်ဃး တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအအိၣ်ဒီးန့ၤ, နကြၢၤဃုန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢနကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်လီၤ.



တၢ်ဒုးကဲထီၣ်တဖၣ်-

တၢ်သးဟးဂီၤအံၤ မ့ၢ်တၢ်အိၣ်အသးလၢအဘၣ်ဘူဃါဃုာ်လိာ်သးဒီး တၢ်ဒုးကဲထီၣ်တဖၣ် နၢ်ပၢ်အီၤအလၢအပူၤတသ့ဘၣ်. မ့ၢ်န့ၣ်သက့, တၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်အသးအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ် ဆၢအီၤဆူ တၢ်သးဟးဂီၤသ့လီၤ. အဝဲအံၤပာ်ဃုာ်သးစ့ၢ်ကီၢ် တၢ်သးသမူလၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်တမံၤမံၤတဖၣ် (အဒိ, တၢ်ပဲလီၤစၢၤလီၤသ့ၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအဘၣ်ဃးဒီး နီၢ်ခိၣ်ခိၣ်အတၢ်အိၣ်တဆူၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး) ဒီး ဘၣ်ထွဲဒီးသးဂ့ၢ်ဝီၤညါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ရဲလိာ်မုာ်လိာ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်တမံၤမံၤတဖၣ် (တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢ ဒုးသ့ၣ်နီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအပူၤကွံာ် ဖိသၣ်အကတီၢ်, တၢ်ဖဲးတၢ်မၤတအိၣ်, တၢ်အိၣ် လီၤတဲာ်သယုာ်သညိ, မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်မူ-တၢ်ဆီတလဲအသး တၢ်လၢအကဲထီၣ်အသးတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဒၢထီၣ်ဖိ, တၢ်သးလီၤသးကျဲတဖၣ်, ဟံၣ်ဖိဃီဖိ တၢ်အိၣ်လီၤဖးလိာ်သး, ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤဖးဒီးပုၤအဂၤ). အိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢထၢာ်-လၢအယံာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်မူ-အတၢ်လီၤပျံၤလီၤဖုး အတၢ်ဆါတဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ် သးအတၢ်ဆါ, ပျီၤဆါ မ့တမ့ၢ် ခဲစၢၢ်တၢ်ဆါ, လၢအပာ်ဃုာ်သကိးဃုာ်ဒီး တၢ်ဒုးအါထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီလၢအဘၣ်ဃးဒီး တၢ်သးဟးဂီၤလီၤ.

တၢ်ဒီးန့ၣ် တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ -

ပုၤကိးဂၤဒဲးလီၤဆီလိာ်အသးဒီး အဝဲအံၤမတၤမးဒုးန့ၣ်ဖျါ ကျဲလၢတၢ်ကကူစါယါဘျါ တၢ်သးဟးဂီၤအံၤတအိၣ်ဘၣ်. တၢ်ကူစါယါဘျါလိာ်ဘၣ်လၢ တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤလီၤဆီတမံၤမံၤန့ၣ်တၢ်အိၣ်အသး, တၢ်မၤအသးတဖၣ်, တၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီး တၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဒီးအါန့ၣ်တၢ်အဂၤတဖၣ်လီၤ. ပုၤအါတက့ၢ်လၢအအိၣ်ဒီး တၢ်သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သးဟးဂီၤ တၢ်ကဲဘျူးဒီဖျါ တၢ်ပာ်ဖျိတၢ်လၢ အဘၣ်ဃးဒီးတၢ်လၢ တၢ်ပာ်ဖျါလၢလၢအံၤအသိး -

- တၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤအကျိၤအကျဲ အတၢ်ဆီတလဲအသးတဖၣ်ဒီး တၢ်ရဲလိာ်မုာ်လိာ် အတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ
- ဘၣ်ထွဲဒီးသးဂ့ၢ်ဝီၤညါ မ့တမ့ၢ် "တၢ်စံးကတိၤတၢ်" အတၢ်ကူစါယါဘျါတဖၣ်
- ကသံၣ်ဖိာ် အတၢ်ကူစါယါဘျါတဖၣ်

တၢ်ကူစါယါဘျါလၢအညီန့ၣ်မၤအသး အတၢ်ဘူးထီၣ်တဖၣ်လၢ တၢ်သးဟးဂီၤ ပာ်ဃုာ်ဒီး တၢ်စံးကတိၤတၢ် အတၢ်ကူစါယါဘျါတဖၣ်ဒီး ကသံၣ်ဖိာ်တဖၣ်လီၤ.

ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ဂ့ၢ်အမ့ၢ်အတီ အလံာ်ကဘျူး -
တၢ်ဂ့ၢ်အမ့ၢ်အတီအလံာ်ကဘျူးအံၤ ဘၣ်တၢ်ဆီတလဲမၤဘၣ်လိာ်က့ၤလၢ လိာ်ကွဲးနီၣ် ကွဲးယါလၢအလီၤပလိာ် စဲကျဲးထူးထီၣ်ရၤလီၤအီၤလၢ ပုၤ ယဲၤသန့လၢအဘၣ်ဃးဒီး ယုာ်ခ့ၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချလီၤ. လိာ်အ ဂံၢ်ဒိၣ်ထံးန့ၣ်န့ၣ်အီၤသ့ဖဲ
<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/depression>.

တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်ထံး အဂၤအဂၤတဖၣ် ပာ်ဃုာ်ဒီး -
<https://www.beyondblue.org.au/get-support/who-can-assist>

တၢ်စဲကျဲးထူးထီၣ်ရၤလီၤအီၤ 2020

¹ World Health Organisation. (2008). The global burden of disease: 2004 update.

တၢ်စံးကတိၤတၢ်အတၢ်ကူစါယါဘျါတဖၣ်

တၢ်စံးကတိၤတၢ်အတၢ်ကူစါယါဘျါတဖၣ် ပာ်ဃုာ်ဒီး တၢ်စံးကတိၤတၢ်လၢတၢ်န့ၣ်န့ၣ်လိာ်သးဆူ ပုၤအိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လီၤဆီလၢတၢ်သိၣ်လိ န့ၣ်လိာ်အီၤ ဘၣ်ဃးတၢ်ဂ့ၢ်ကိာ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢ အဒုးကဲထီၣ် တၢ်ဘၣ်ယိာ်တၢ်တဖၣ်လီၤ. တၢ်အကလုာ်လၢတၢ်စံးကတိၤတၢ် အတၢ်ကူစါယါဘျါတဖၣ် ပာ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲာ်သကိးတၢ်ဒီး တၢ်ကူစါယါဘျါပုၤလၢအသးတဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး, ဒီးန့ၣ်သံၣ်သရၣ်ကဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၣ်ဘၣ်ဃး ဖဲလဲၣ်တခါလၢကဘူးထီၣ်ဒီးန့ၣ် လၢနကထံၣ်န့ၣ် အဘျူးကအါဖဲလဲၣ်တခါလဲၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်သံၣ်

တၢ်ကူစါယါဘျါ အဂၤအဂၤ အတၢ်ဃုာ်ထုာ်လၢတၢ်သးဟးဂီၤအံၤ လၢကဘၣ်အီၤ တၢ်တြီၤဃးတၢ်လၢအလီၤသးဟးဂီၤကသံၣ်သ့လီၤ. တၢ်တဖၣ်အံၤအီၤကစၢ် ဒုာ်ဝဲသ့ မ့တမ့ၢ် တဲာ်သကိးတၢ်ဒီး တၢ်စံးကတိၤတၢ်ပုၤကူစါယါဘျါ တၢ်တဖၣ်သ့လီၤ.

အဝဲအံၤအိၣ်ဝဲအကလုာ်ကလုာ်လၢအဘၣ်ဃးဒီး တၢ်တြီၤဃးတၢ်လၢအလီၤသးဟးဂီၤကသံၣ်တဖၣ် ဒီးန့ၣ်အီၤသ့ဒီး နတဲာ်ဒီးနကသံၣ် သရၣ်ဘၣ်ဃး ကဂ့ၤဒိၣ်လၢနဂီၢ် ဖဲလဲၣ်တခါလဲၣ်သ့လီၤ. ကသံၣ်ဖိာ်တခါ မ့ၢ်တကဲဘျူး, ဆီ တလဲကသံၣ်လၢအကြားဝဲဘၣ်ဝဲတခါခါသ့လီၤ. အဝဲအံၤ မ့ၢ်တၢ်အကါ ဒိၣ်လၢ နကအိၣ်သံၣ်အံၤ တၢ်ဆၢကတီၢ်အယံာ်လၢ နကသံၣ်သရၣ်တဲာ် န့ၣ်အသိးလီၤ.

အဝဲအံၤဘၣ်တဘၣ် ဖဲနအီၤ တၢ်တြီၤ တၢ်ဃးတၢ်လၢအလီၤသးဟးဂီၤကသံၣ်တဖၣ် ကသံၣ်အတၢ်မၤဘၣ်ဒိတဖၣ်အိၣ်ဝဲသ့လီၤ. ဖဲနယုာ်န့ၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ, နသံၣ်ကွၢ်တၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃး တၢ်ကူစါယါဘျါတဖၣ်, ကသံၣ်အတၢ်မၤဘၣ်ဒိတဖၣ်ဒီး မ့ၢ်ကဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်ဆံးယံာ်လဲၣ်သ့လီၤ.

နမ့ၢ်ဆီကမိာ်လၢနအိၣ်ဒီး တၢ်သးဟးဂီၤ, အဝဲအံၤအကါဒိၣ်လၢနကတဲာ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအမၤန့ၣ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ လၢကလီၤတၢ်အါထီၣ်ဒီး တဲာ်သကိးတၢ် တၢ်ကူစါယါဘျါဖဲလဲၣ်တခါ ကြားဝဲဘၣ်ဝဲဒိၣ် လၢနဂီၢ်ဖဲလဲၣ်တခါလဲၣ်.

နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအဝဲအံၤ

နမ့ၢ်ဆီကမိာ်ပုၤတဂၤကမၤဘၣ်ဒိလီၤအသး မ့တမ့ၢ် ပုၤအဂၤတဖၣ်, မၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတဘျီဃီတက့ၢ်.
ကိးဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ အတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်
စံာ်လီၤလီၤတဲာ်စီနီၣ်ဂံၢ် ဝးသၢဖျါၣ် (000)
ကိး လီၤကျိၤမၤပူၤဖျူးသးသမူ (Lifeline)
စံာ်လီၤ 13 11 14

တၢ်ဂ့ၢ်အမ့ၢ်အတီလံာ်ကဘျူး တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်အီၤ ဒီဖျါကရၢဖိတဖၣ် လၢအမ့ၢ်ဝဲ Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အကရၢလီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်အမ့ၢ်အတီလံာ်ကဘျူးအံၤ ဘၣ်တၢ်ထူးထီၣ်အီၤလၢ -
Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia

