

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာရှင်များ၏ ကျန်းမာရေးအကူအညီ ရယူခြင်း - အဆင့်တွေက ဘာတွေလဲ။

ဤသတင်းအချက်အလက်များသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာရှင်များ၏ အကူအညီကို ရယူရမည့် နည်းလမ်းများဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး နှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များနှင့် ဘာသာပြန်ထားသော သတင်းအရင်းအမြစ်များကို ရယူရန် ဤဆိုဒ်သို့ သွားကြည့်ပါ။ <https://embracementalhealth.org.au/>.

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာရှင်များ၏ အကူအညီကို ရယူနိုင်မည့် နည်းများစွာရှိပါသည်။ ဤစာစောင်တွင် ပါဝင်သော သတင်းအချက်အလက်သည် ယေဘုယျ ဖြစ်ပြီး အကူအညီယူနိုင်သည့် နည်းလမ်းအားလုံး မပါဝင်ပါ။ ထို့နည်းတူ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အကူအညီကို ရယူရမည့် အချိန်တွင် လူတစ်ဦးအနေဖြင့် ခံစားနေနိုင်သည့် ရောဂါ လက္ခဏာများအားလုံးကိုလည်း မလွှမ်းမိုးပါ။

သင်ယူပုံစံ အကူအညီလိုအပ်ပါက

တစ်ဦးဦးက သူ့ကိုယ်သူ သို့မဟုတ် အခြားတစ်ဦးကို ထိခိုက်အောင်ပြုလုပ်နိုင်သည်ဟု ထင်ပြီး အရေးပေါ် အကူအညီရယူလိုပါက

အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများကို ဖုန်းဆက်ပါ။

သုည သုံးလုံးကို (000) ကို ခေါ်ဆိုပါ။

အသက်ကယ်နံပါတ်ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

13 11 14 ကို ခေါ်ဆိုပါ။

ဆေးရုံ အရေးပေါ်ဌာနသို့သွားပါ။

အရေးပေါ်ဌာနတွင် ရှေးဦးစွာ အရေးပေါ်ဌာန ဆရာဝန်က စစ်ဆေး ကြည့်ရှုပေးလိမ့်မည်။ ထို့နောက် လိုအပ်ပါက စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်နှင့် တွေ့ရလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် အခြားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပညာရှင် နှင့် ပြောဆိုရလိမ့်မည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအခက်အခဲ ဖြေရှင်းမှု အသင်းကို ရှာဖွေပါ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအခက်အခဲ ဖြေရှင်းမှု အသင်းများက အရေးပေါ်ကုသမှုများ ပြုလုပ်ပေးပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအခက်အခဲရှိသူများကို ကူညီပံ့ပိုးပေးသည်။ ကုသမှုများမှာ များသောအားဖြင့် အိမ်တွင် ကုသခြင်းဖြစ်သည်။

သင့်ရပ်ရွာရှိ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအခက်အခဲ ဖြေရှင်းမှု အသင်းနှင့် ဆက်သွယ်ရန် အနီးဆုံးဆေးရုံကို ဖုန်းခေါ်ပါ။

အကယ်၍ အရေးပေါ် အခြေအနေမဟုတ်ပါက ဆရာဝန်ပြုပါ။

အကယ်၍ အရေးပေါ်အခြေအနေ မဟုတ်သော်လည်း ပြင်းထန်သောလက္ခဏာများရှိနေပါက သို့မဟုတ် ထိုလက္ခဏာများ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်ကြာ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေပါက အကူအညီရယူရန် လိုအပ်နေပြီဖြစ်သည်။

ထိုလက္ခဏာရပ်များမှာ

- စိတ်ပူပန်လွန်းခြင်း
- ဝမ်းနည်းခြင်း သို့မဟုတ် အားငယ်ခြင်း
- အလွန်စိတ်ရှုတ်ခြင်း
- အခြားသူများနှင့် မတွေ့လိုခြင်း
- အချိန်အကြာကြီး သို့မဟုတ် အချိန်အနည်းငယ်သာ အိပ်ခြင်း
- အများကြီးပိုစားခြင်း သို့မဟုတ် နဲ့နဲ့သာစားခြင်း
- စိတ်ဖြေရန် အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲခြင်း
- ဒေါသဖြင့် သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ပေါက်ကွဲခြင်း

ရောဂါလက္ခဏာရပ်များမှာ ထိုမျှမကပါ။ တစ်ဦးချင်းစီ၏ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ၊ သမိုင်းကြောင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုတို့ ကွာခြားပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကြောင်းရင်းများ၊ ကြာမြင့်ချိန်၊ လက္ခဏာများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကုသမှုများ သည်လည်း လူတစ်ဦးချင်းအလိုက် ကွာခြားနိုင်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအကူအညီရယူရာတွင် သင့်ဆရာဝန်နှင့် စတင်တိုင်ပင်သင့်ပါသည်။ သင့်ထံတွင် ပုံမှန် ဆရာဝန်မရှိပါက သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများထံမှ အကြံဉာဏ် တောင်းခံ နိုင်ပါသည်။

ဆရာဝန်နှင့် မချိန်းဆိုမိ-

ဆရာဝန်နှင့် ရက်ချိန်းမတောင်းမီ မေးခွန်းများ မေးကြည့်နိုင်ပါသည်။ သင်မေးနိုင်သည်မှာ-

- သင့်ဆရာဝန်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အတွေ့အကြုံနှင့် သင်တန်းများအကြောင်း
- ဆရာဝန်သည် သင်၏ ဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှု သို့မဟုတ် ကျား/မ စသည့် အထူး လိုအပ်ချက်များ၊ နှစ်သက်မှုများနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိမရှိ။
- ဆရာဝန်ပြုခြင်းက မည်မျှ ကုန်ကျနိုင်သည်ကို အစထဲက မေးမြန်းကြည့်နိုင်ပါသည်။ သင့်ထံတွင် ကျန်းမာရေးအာမခံမရှိပါက ကုန်ကျစရိတ်အပြည့်ကို ပေးရလိမ့်မည်။ ကျန်းမာရေး အာမခံ ရှိပါက ထိုအာမခံက သင့်ကုန်ကျမှု အားလုံး သို့မဟုတ် အချို့အတွက် အကုန်ကျခံလိမ့်မည်။



- သင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအကြောင်း ဆရာဝန်ကို ပြောပြရာတွင် အဆင်မပြေပါက သင်နှင့် အဆင်ပြေနိုင်မည့် နောက်ဆရာဝန် တစ်ယောက်ကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ သင့်အတွက် သင့်တော်သော ဆရာဝန်ရရှိရန် အချိန်ကြာနိုင်ပါသည်။

သင့်ဆရာဝန်ကို ပြောပြရန်မှာ-

- သင်ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲ
- သင့်စိုးရိမ်မှုတွေက ဘာတွေလဲ
- သင့်ခံစားမှုတွေက သင့်ဘဝကို ဘယ်လို ထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်နေသလဲ

သင့်မိသားစုအဖွဲ့ဝင် သို့မဟုတ် အခင်ဆုံး သူငယ်ချင်းကို အထောက်အကူဖြစ်ရန် ခေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ဆရာဝန်ကို အခြေအနေ ရှင်းပြရာတွင် သူတို့က ကူညီနိုင်ပါသည်။ ထိုဆွေးနွေးချက်များကိုကူညီမှတ် သား ပေးရာတွင်လည်း သူတို့က ကူညီနိုင်ပါသည်။

သင့်ဆရာဝန်ကို မေးရန်မှာ-

- ဘာနည်းလမ်းတွေ ရွေးချယ်စရာရှိသလဲ
- ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတွေက ဘာတွေလဲ
- ဘယ်လောက်သက်သာနိုင်သလဲ
- ဘယ်အချိန်လောက်မှာ သက်သာလာမလဲ

ဆရာဝန်ကို မေးခွန်းများမေးခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး ဆရာဝန်ကလည်း သင့်ထံမှ မေးခွန်းများ မျှော်လင့်ထားသည်။

ဘာဆက်လုပ်ရမလဲ

သင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆရာဝန် ပြုပြီးလျှင် သင့်ဆရာဝန်က အောက်ပါအချက်များမှ တချက် သို့မဟုတ် တချက်ထက်ပို၍ အကြံပေးပါလိမ့်မည်။

- ထပ်မံစစ်ဆေးရန်အတွက် နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လာပြရန် ချိန်းဆိုခြင်း
- ဘာရောဂါဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါလိမ့်မည်။ ဥပမာ- စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်များခြင်း။ ဆရာဝန်နှင့် ပထမဆုံး ပြန်ပြောခြင်း

ထိုသို့ရှင်းပြလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ အချိန်တစ်ကြာမြင့်ပြီးမှသာ ဘာရောဂါဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အထူးကုဖြင့် ပြသရန် လွှဲပြောင်း ပေးနိုင်ပါသည်။

- သင့်ရောဂါလက္ခဏာများကို စီမံထိန်းချုပ်ရန် သင့်လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အစားအသောက်၊ အိပ်စက်ခြင်း အလေ့အကျင့်တို့ကို အပြောင်းအလဲလုပ်ရန် အကြံပေးနိုင်ပါသည်။
- သင့်ဆရာဝန်က သင့်ကို အခြား ဝန်ဆောင်မှုများဖြစ်သည့် စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်၊ လူမှုရေးလုပ်သား သို့မဟုတ် ကာယလှုပ်ရှားမှုကုထုံးပညာရှင် တံသို့ လွှဲပြောင်းပေးနိုင်ပါသည်။
- သူတို့က [online programs and resources](#) (မိမိကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်ရမည့် အွန်လိုင်းအစီအစဉ်များနှင့် အရင်းအမြစ်များ) အချို့ကို အကြံပြုနိုင်ပါသည်။
- သူတို့က ပို၍ အချိန်ကြာမြင့်သော တွေ့ဆုံ စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်နိုင်ရန်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစီမံချက်တစ်ခု ရေးဆွဲရန် သင့်ကို ထပ်မံချိန်းဆိုနိုင်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စီမံချက် တစ်ခု သင့်ထံတွင်ရှိပါက တစ်နှစ်အတွင်း [allied mental health services](#) (မဟာမိတ် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ) မှ ဆရာဝန်နှင့် ဘဝ ကြိမ်ပြသခြင်းနှင့် စုပေါင်းပြသမှု ဘဝ ကြိမ်အတွက် လျော့ပေါ့ပေးသည့် [Medicare](#) (ကျန်းမာရေးအာမခံ) နှင့် အကျိုးဝင်သည်။ ထိုဝန်ဆောင်မှုများတွင် [psychologists](#), [occupational therapists](#) and [social workers](#) (စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်၊ ကာယ လှုပ်ရှားမှု ကုထုံး ပညာရှင်များနှင့် လူမှု လုပ်သားများ) အချို့လည်း အကျိုးဝင်ပြီး တစ်နှစ် အတွင်း တစ်ဦးချင်း ပြသမှုနှင့် အုပ်စုလိုက် ပြသမှု ဘဝ ကြိမ်စီ အတွက် ကျန်းမာရေး အာမခံနှင့် အကျိုးဝင်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

သင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ဆရာဝန်နှင့် ပြသပြီးလျှင် ဆရာဝန်၏ အကြံပေးချက် များကို လက်တွေ့လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီး ပါသည်။ သင့်လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများကို ပြောပြထားလျှင် အထောက်အကူဖြစ်ပါသည်။ သူတို့က သင့်အစီအစဉ်ကို အကူအညီပေးနိုင် ပါသည်။

သင်၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးလွတ်လပ်ခွင့်က အရေးကြီးပါသည်။

ဩစတြေးလျားနိုင်ငံတွင် ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုကို အသုံးပြုတိုင်း သင်၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးလွတ်လပ်ခွင့်ကို အကာအကွယ်ပေးထားသော ဥပဒေများရှိပါသည်။

သင့်ဆရာဝန်၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသူ၊ စကားပြန် သို့မဟုတ် အခြားကျန်းမာရေးပညာရှင်များကို ပြောကြားချက်များအား လုံခြုံစွာ ထိန်းသိမ်း ထားရမည်ဖြစ်ပြီး သင့်ခွင့်ပြုချက်မရပဲ အခြားသူများကို ထပ်ဆင့် မပြောပြရဟု ဆိုလိုပါသည်။

ထိုသို့ လုံခြုံစွာထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် တစ်ခုတည်းသော ချွင်းချက်မှာ ဖြစ်လေ့ရှိသော အခြေအနေဖြစ်ပြီး သင့်အတွက် ကြီးမားသည့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော သို့မဟုတ် အခြားသူများကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော၊ အခြားသူများ၏ လုံခြုံရေးကို ထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်သော အခြေအနေမျိုးဖြစ်သည်။

ဤအချက်အလက်စာစောင်အကြောင်း အရင်းအမြစ်များ-

- <https://www.healthdirect.gov.au/talking-to-your-doctor-gp-about-mental-health>
- <https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/fact-sheets/>
- <https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/seeking-help-for-a-mental-health-problem/what-might-happen-at-a-gp-appointment/#WhatMightTheOutcomeOfMyAppointmentBe>

ဤအချက်အလက်စာစောင်အတွက် Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer and Carer group အဖွဲ့ဝင်များက အချက်အလက်များ ပေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။

အချက်အလက်စာစောင်ကို ထုတ်လုပ်သူမှာ- **Embrace Multicultural Mental Health** Mental Health Australia ၂၀၂၀ ခုနှစ်တွင် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

