Getting Professional Mental Health Help - What are the steps?

Getting Professional Mental Health Help - What are the steps?

Burmese

ဤသတင္းအခ်က္အလက္မ်ားသည္ စိတ္ပိုင္းဆိုင္ရာပညာရွင္မ်ား၏ အကူအညီကို ရယူရမည့္ နည္းလမ္းမ်ားျဖစ္ပါသည္။ စိတ္ပိုင္းဆိုင္ရာ က်န္းမာေရး ႏွင့္ ပတ္သက္သည့္ အခ်က္အလက္မ်ားႏွင့္ ဘာသာျပန္ထားေသာ သတင္းအရင္းအျမစ္မ်ားကို ရယူရန္ ဤဆိုဒ္သို႔ သြားၾကည့္ပါ။

https://embracementalhealth.org.au/

စိတ္ပိုင္းဆိုင္ရာ ပညာရွင္မ်ား၏ အကူအညီကို ရယူႏိုင္မည့္ နည္းမ်ားစြာရိွပါသည္။ ဤစာေစာင္တြင္ ပါဝင္ေသာ သတင္းအခ်က္အလက္သည္ ေယဘူယ် ျဖစ္ျပီး အကူအညီယူႏုိင္သည့္ နည္းလမ္းအားလံုး မပါဝင္ပါ။ ထို႔နည္းတူ စိတ္ပိုင္းဆိုင္ရာ က်န္းမာေရးႏွင့္ ပတ္သက္သည့္ အကူအညီကို ရယူရမည့္ အခ် ိ န္တြင္ လူတစ္ဦးအေနျဖင့္ ခံစားေနႏိုင္သည့္ ေရာဂါ လကၡဏာမ်ားအားလံုးကိုလည္း မလႊမ္းျခံဳပါ။ သင္ယခုပင္ အကူအညီလုိအပ္ပါက

doesnt understate mental health issues

• ဗားျပံုမီ- ၾကာျမင့္ခ် ိ န္
• ဗားျပံုမီ- သူငယ္ခ်င္းမ်ားထံမွ အၾကံဥာဏ္ ေတာင္းခံ ႏိုင္ပါသည္။

13 11 14 ကို ေခၚဆိုပါ။

1 | Getting Professional Mental Health Help - What are the steps? - Burmese
Getting Professional Mental Health Help - What are the steps?

- Contact a mental health professional
- Schedule an appointment
- Discuss symptoms, concerns, and experiences
- Share your thoughts, feelings, and behaviors
- Identify areas for improvement and support
- Participate in treatment and follow up

Online programs and resources:

Contact Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer and Carer group for further information.

Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia

2 | Getting Professional Mental Health Help - What are the steps? - Burmese