

တၢ်ဒီးန့ၢ် ပုၤသ့ပုၤဘၣ်လီၤဆီ ဘၣ်ဃးဒီးသးအတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အတၢ်မၤစၢၤ - တၢ်အပတီၢ်တဖၣ်မ့ၢ်မန့ၤလဲၣ်?

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤ မ့ၢ်ဒီးသးတၢ်ကဒီးန့ၢ် ပုၤသ့ပုၤဘၣ်လီၤဆီ ဘၣ်ဃးဒီးသး အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အတၢ်မၤစၢၤကသ့ဒ်လဲၣ်လီၤ. ဘၣ်ဃးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ် ကျိၤလၢ သးအတၢ်ဆါအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်ကန့ၢ်လီၤဆီ တၢ်ကွဲး ကျိၣ်က့ၤတၢ် အတၢ်တီၤစၢၤမၤစၢၤ တဖၣ် အဂီၢ် ဝံသးစူၤလဲၣ်ကွၢ်ဖဲ <https://embracementalhealth.org.au/>

ဖဲန့ၢ် ကျဲအိၣ်အါဘိၣ်လၢနကဒီးန့ၢ် ဘၣ်ဃးသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အတၢ်မၤ စၢၤတဖၣ်အိၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤ တၢ်မၤန့ၢ်အီၤလၢ တၢ်ဂ့ၢ်အမ့ၢ်အ တီၤလံာ်ကဘျးအံၤ မ့ၢ်ဝဲတၢ်အါဒ်တက့ၢ်ဒီး တလၢပုၤ လၢတၢ်ဃုထုထဲလၢာ် လၢကဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် ကလၢပုၤလၢ တၢ်လၢဒီးန့ၢ်သ့ တၢ်ဆါအပ နီၣ် ဖဲပုၤတဂၤကတူၢ်ဘၣ်ဖဲ သးတၢ်ဆါ အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အတၢ်မၤစၢၤ လၢတၢ်ဃုဘၣ်အီၤတညီ ဘၣ် လီၤ.

နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ အဝဲအံၤ

နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢ ပုၤတဂၤကတူၢ် ကမၤဆါလီၤအဝဲဒ်ဒ်အကစၢ်ဒ်ဝဲ မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤအဂၤတဖၣ်. ဃုတၢ်မၤစၢၤတဘျီဃီတက့ၢ်.

ကိး ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤအတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်

စံၢ်လီၤလိာ်တံးစိနီၣ်ဂံၢ် ဝးသၢဖျၢၣ် (000)

ကိး လီၤကျိၤမၤပုၤဖျးသးသမ့

စံၢ်လီၤလိာ်တံးစိနီၣ်ဂံၢ် 13 11 14

လဲၣ်ဆူၣ်တၢ်ဆါဟံၣ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤ ဝဲၤကျိၤ

ဖဲဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဝဲၤကျိၤ, တၢ်ကကွၢ်န့ၢ်လၢ အဆိကတၢ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤ ကသံၣ် သရၣ်လီၤ. ဝံၤ, အလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်, တၢ်ကဆုၢ်န့ၢ်ဆူၣ် ကသံၣ်သရၣ်ယါ ဘျီသး အတၢ် ဆိကမိၣ်တၢ်ဆါ မ့ၢ်တမ့ၢ် ဘၣ်ဃးဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပုၤသ့ပုၤဘၣ်လီၤဆီ အဂ့ၤအဂၤ အအိၣ်လီၤ.

ဃုန့ၢ် ဘၣ်ဃးဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဆါနး ကတၢ်အကတီၢ် အကရၢၢ်

ဘၣ်ဃးဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဆါနးကတၢ် အကတီၢ် အကရၢၢ်တဖၣ် ကမၤန့ၢ်ဝဲ တၢ်ကူၤစါယါဘျီချ့ဒီး ကဆိၣ်ထွဲ မၤစၢၤပုၤလၢ အအိၣ်ဒီး ဘၣ်ဃးဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် အတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဆါနးကတၢ်အကတီၢ်လီၤ. တၢ်ကူၤစါယါဘျီအံၤ ညီန့ၢ်ကအိၣ်လၢနဟံၣ်ပုၤလီၤ.

ကိးနတၢ်ဆါဟံၣ် လၢအဘူးကတၢ် အကါဒိၣ်ကတၢ် ဘၣ်ဃးဒီးသး အတၢ်ဆိကမိၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဆါနးကတၢ်အကတီၢ် အကရၢၢ်လၢ ကလဲၣ်န့ၢ်ဆူၣ် နလီၢ်ကဝီၤအပူၤတက့ၢ်.

အဝဲအံၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဘၣ်

ထံၣ်လိာ်နကသံၣ်သရၣ်

အဝဲအံၤမ့ၢ်တမ့ၢ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤ ဘၣ်ဆၣ်နအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်လၢ အနးမး, မ့ၢ်တမ့ၢ် ကဲထီၣ်တၢ်လံာ်အသးလၢအါန့ၢ်စ့ၤန့ၢ်, နကြးဃုထံၣ် န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလီၤ.

တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်ဟံၣ်ဃုဒီး

- တၢ်တူၢ်ဘၣ် လၢကသ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤ
- တူၢ်ဘၣ်လၢ သးအုး
- တူၢ်ဘၣ်လၢ သးအုးန့ၢ်ဒိၣ်မး
- သးတအိၣ်လၢကထံၣ် ပုၤအဂၤဘၣ်
- မဲအါမး မ့ၢ်တမ့ၢ် မဲစ့ၤမး
- အိၣ်တၢ်အိၣ် အါမး မ့ၢ်တမ့ၢ် စ့ၤမး
- အိၣ်သး မ့ၢ်တမ့ၢ် သ့ကသံၣ်မူၤဘျီလၢ ကကြိမၤန့ၢ်အီၤ
- အိၣ်ဒီးတၢ်သးဟဲထီၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်လၢအဘၣ်ဃးဒီး တၢ် သးဂဲၤ လၢအဟံၣ်ထီၣ်ဖုး

တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ် တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အီၤလၢတၢ်တဖၣ်အံၤတအိၣ်ဘၣ်. ပုၤကိးဂၤ အတၢ်မၤစၢၤအသးတဖၣ်, အတၢ်ဟံၣ်ခီဖျိဒီး အတၢ်ဆဲး တၢ်လၢ ကလီၤဆီလိာ်အသးလီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်, တၢ်အယံာ် အထၢ, တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ကူၤစါယါဘျီလၢ ဘၣ်ဃးဒီးသးအ တၢ်ဆိကမိၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ကလီၤဆီလိာ်အသးလၢ ပုၤတဂၤ ဒီးတဂၤလီၤ.

နကသံၣ်သရၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်လီၢ်အဂ့ၤကတၢ်လၢ ဖဲနစးထီၣ်ဃုန့ၢ် ဘၣ် ဃးဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤလီၤ. နမ့ၢ် တအိၣ်ဒီး ညီန့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်, နသံကွၢ်ဟံၣ်ဖဲဃီဖဲသ့ မ့ၢ်တမ့ၢ် တံၤသ ကိးတဖၣ်လၢ ပုၤလၢတၢ်အုၣ်အသးလၢအဂီၢ်လီၤ.

တချးလၢ နသ့ၣ်ဆိတၢ်ဆါကတီၢ် -

အဝဲအံၤ ဂ့ၤကစီဒီလၢ နသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အံၤ တချးလၢနသ့ၣ် ဆိတၢ်ဆါကတီၢ် လၢတၢ်သ့ၣ်ဆါဖးကတီၢ်အဂီၢ်လီၤ. နမ့ၢ်သးအိၣ်သံ ကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ် -

- ဘၣ်ဃးဒီးကသံၣ်သရၣ်အ သးအတၢ်ဆိကမိၣ် အတၢ်အိၣ် ဆူၣ် အိၣ်ချ့ အတၢ်လဲၣ်ဒီးဒီး အတၢ်သိၣ်လိာ်
- ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်ထီၣ်ဘး တၢ်လိာ်ဘၣ်လီၤလီၤဆီတဖၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဒီးဃုထုထဲတဖၣ် နမ့ၢ်အိၣ်, ဒ်အမ့ၢ် ကျိၣ်, တၢ်ဆဲး တၢ်လၢ မ့ၢ်တမ့ၢ် မ့ၢ်ခွါ အကသံၣ်သရၣ်
- နသံကွၢ်သ့ ဖဲအစးထီၣ်သီ မ့ၢ်ဟဲထီၣ်လိာ် နကဘၣ်ဟ့ၣ်အပုၤ ဆဲးအါလဲၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤလၢကကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးတၢ်ဃုထုထဲလၢ ကသံၣ်ကသီအတၢ်ဆဲးထွဲကွၢ်ထွဲ, နကဘၣ်ဟ့ၣ်အပုၤ အပုၤလီၤ. နမ့ၢ် မ့ၢ်ပုၤလၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးတၢ်ဃုထုထဲ, ဝံၤဒီး ကသံၣ်ကသီအတၢ်ဆဲး ထွဲကွၢ်ထွဲ ကမၤစၢၤန့ၢ်တနီၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ခဲလၢာ်လၢတၢ်အပုၤအဂီၢ်
- နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢ တမ့ၢ်ဘၣ်န့ၢ်လၢ နတဲတၢ်ဒီးနကသံၣ်သ ရၣ်ဘၣ်ဃး နသးအတၢ်ဆိကမိၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, နဃုန့ၢ် ပုၤအ ဂၤတဂၤ လၢအကမ့ၢ်ဃုဒီးန့ၢ်သ့လီၤ. တၢ်ဆါကတီၢ်မ့ၢ်ယံာ်လၢနက ထံၣ်န့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲလၢနဂီၢ်



တဲဘ်နကသံသရာ် -

- မှ်နတူာ်ဘဉ်ဒ်လဲာ်
- နတၢ်ဘဉ်ယိာ်တဖၣ်
- နတၢ်တူာ်ဘဉ်တဖၣ်အံၤ မၤဘဉ်ဒ်နတၢ်အိၣ်မူဒ်လဲာ်

နကိးနဟံာ်ဖိဃီဖိ ပုၤတဂၤကၤ မ့တမ့ၢ် တံၤလကိးလၢအဘူးတၢ်ဒီးနၤ လၢကဆိၣ်ထွဲန့ၤအဂီၢ်, အဝဲသ့ၣ်စ့ၢ်ကိး မၤစၢၤနၤလၢကတဲန့ၢ်ပၢၢ်န တၢ်အိၣ်အသးဆူ ကသံသရာ်အအိၣ်, ဒီးအဝဲသ့ၣ်မၤစၢၤပုၤတဂၤ လၢ တၢ်တဲသကိးတၢ်လၢ အအိၣ်ဒီးန့ၤလီၤ.

သံကွၢ်နကသံသရာ် -

- ယတၢ်ဃုထာဲလၢာ်တဖၣ် မှ်မန့ၤလဲာ်?
- မှ်နဆိကမိၣ် တၢ်ဃုထာဲအဂၤကတၢ်တဖၣ်လၢယဂီၢ် မှ်မ န့ၤလဲာ်?
- တၢ်တူာ်ဘဉ်အံၤ ကဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်ဆံးအါလဲာ်?
- ဆံးယံာ်မး ယတၢ်တူာ်ဘဉ်အံၤ ကဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်လဲာ်?

အဝဲအံၤဒ်အညီၣ်ဒီး ဆၢကွၢ်လၢလၢ နကသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဆူ နကသံသရာ်အအိၣ်တက့ၢ်.

ဆူညါတခါ မန့ၤလဲာ်?

နထံာ်လိာ်နကသံသရာ် ဘဉ်ဃးနသးအတၢ်ဆိကမိၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချဝံၤ, နကသံသရာ်ကဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၤ တခါမ့တမ့ၢ်အါန့ၢ်အန့ၢ်လၢ တၢ်လၢအပိာ်ထွဲထီၣ်အံၤ -

- သံကွၢ်နၤလၢနက ဟဲက့ၤကဒါက့ၤ လၢတၢ်ဟံးဂ့ၢ်ပိာ်ထွဲ ထီၣ်အံၤလၢ တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အဂီၢ်
- နကသံသရာ်ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမၤန့ၢ်နၤ လၢတၢ်ကဃုသ့ၣ် ညါတၢ်ဆါမန့ၤတဖၣ်, အဒိ အဝဲအံၤမ့ၢ် တၢ်သးဟးဂီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ် သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤန့ၢ်လီၤ. အဝဲအံၤတကဲထီၣ်အသးထီၣ် အဆိ ကတၢ် တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ် ဝံၤအလီၢ်ခဲဒီး ကဲထီၣ်အသးသ့ထဲ လၢ တၢ်အံး ထွဲကွၢ်ထွဲန့ၤ အဆၢကတီၢ်တလၢ မ့တမ့ၢ် ဆူၣ်န့ၤ ဆူညါတတီၤဆူ ကသံသရာ်လီၤဆိအိၣ်လီၤ.

- နကသံသရာ်ဘဉ်တဘဉ်ကဟ့ၣ်ကူၣ် လၢ ကမၤတၢ် ဆိတ လဲတဖၣ် ဆူနတၢ်ဂဲၤလိတဖၣ်, တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်မံ အလုၢ်အလုၢ် တဖၣ် ဘဉ်တဘဉ်ကမၤစၢၤနၤလၢနကပၢဆူၢ်ကျဲၤက့ၤ တၢ်ဆါ အပနီၣ် တဖၣ်
- နကသံသရာ် ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကဆူၢ်န့ၤတၢ်မၤစၢၤတၢ် ကရၢကရိအဂၤ ဒ်အမ့ၢ် ဘဉ်ထွဲဒီးသးဂ့ၢ်ပိာ်ညါ, ပုၤဂ့ၢ်ပိာ်ပုၤ မၤတၢ်မံ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤ အမၤတၢ်ဒီး ကူၤခါယါဘျါတၢ်တဖၣ် လီၤ.
- အဝဲသ့ၣ်ဘဉ်တဘဉ် ကဆူၢ်အသးလၢ [online programs and resources](#) တနီၤ (တၢ်လၢအအိၣ် လၢအုထၢၣ်နဲးအဖိခိၣ် အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်ဒီး တၢ်ဒုးကဲထီၣ် တၢ်တဖၣ်) လၢကမၤစၢၤနၤ လၢနကကွၢ်ထွဲလီၤနသး
- အဝဲသ့ၣ်ဘဉ်တဘဉ်ကသံကွၢ်စ့ၢ်ကိးနၤ လၢနကဟဲက့ၤက ဒါက့ၤလၢ တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်လၢအယံာ်ဒီး ကဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲ သးအတၢ်ဆိကမိၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ဘဉ်ဃးဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအ တၢ် ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ, နကကြၢးဝဲဘဉ်ဝဲဆူ [Medicare](#) (ကသံကသီ အတၢ် အံးထွဲ ကွၢ်ထွဲ) တၢ်ထူးလီၤန့ၢ်တၢ်အပုၤ တုၤလၢ ပုၤတဂၤ န့ၣ်စ့ၢ် အဘျီ ၁၀ ဒီး လၢကရၢၢ် အတၢ်သ့ၣ်န့ၤဖးသီတဖၣ် အဘျီ ၁၀ ဃုာ်ဒီး [allied mental health services](#) (တၢ်မၤဃုာ် မၤလကိးတၢ် သးအတၢ်ဆိကမိၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ အတၢ်မၤ စၢၤတဖၣ်) လၢ တန့ၣ်အတီၢ် ပုၤလီၤ. အဝဲအံၤ အဒိပညီၣ်မ့ၢ်ဝဲ လၢက လီၤတၢ်အဂီၢ် [psychologists, occupational therapists and social workers](#) (ဘဉ်ထွဲဒီးသး ပိညါကသံသရာ်တဖၣ်, က သံသရာ်လၢ မၤမၤတၢ်ဒီး ကူၤခါယါဘျါ တၢ်တဖၣ်ဒီး ပုၤဂ့ၢ်ပိာ်ပုၤမၤတၢ်မံ တဖၣ်), နကြၢးဝဲဘဉ်ဝဲစ့ၢ်ကိးဒီး တၢ်ဃုထာဲလၢ ကသံကသီအတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢ ပုၤတဂၤန့ၣ်စ့ၢ် အဘျီ ၁၀ ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤနၤ တၢ်အကတီၢ်တဖၣ် လၢတန့ၣ် အတီၢ်ပုၤလီၤ.

နမ့ၢ်ထံာ်လိာ်နကသံသရာ်တဘျီလၢအဘဉ်ဃးဒီး သးအတၢ်ဆိကမိၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ, အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢ နကလူၤပိာ်မၤထွဲ ကိးမံၤဒဲး အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ် လၢအဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်န့ၤတက့ၢ်. အဝဲအံၤကကဲဘျးလၢ နကတဲဟံာ်ဖိဃီဖိ မ့တမ့ၢ် တံၤလကိးတဖၣ် ဘဉ်ဃးနတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ, အယီၤအဝဲသ့ၣ်မၤစၢၤနၤလၢ နကလူၤ ပိာ်မၤထွဲအဂီၢ်လီၤ.

နပုၤတဂၤအတၢ်ဆူၣ်အံၤ အကါဒိၣ်မးလီၤ.

အဝဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘျါသဲးတဖၣ်လၢ ကဒိသဒါ နပုၤတဂၤအတၢ်ဆူၣ် သ့ၣ် တဘျီလၢလၢနစုးကါ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ မ့တမ့ၢ် ဘဉ်ဃး ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအတၢ်မၤစၢၤ လၢအိၣ်စၢၤ လယာ်အပူၤလီၤ.

အဝဲအံၤအဒိပညီၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်လၢနတၢ်ဆူၣ်ကသံသရာ်, ပုၤဟ့ၣ်ကူၣ် တၢ်, ပုၤကတီၢ်ကျိာ်ထံတၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ အပုၤသ့ပုၤ ဘဉ်လီၤဆိ အဂၤအဂၤတဖၣ် အံၤမ့ၢ်တၢ်ပာ်ဆီၤဒ်တၢ်ဆူၣ်ဒီး ဟ့ၣ် ဒုးသ့ၣ်ညါပုၤအဂၤတသ့ဘဉ် မ့တမ့ၢ်ဘဉ်လၢ နတၢ်အာ်လီၤဟ့ၣ်အ ခွဲးဘဉ်လီၤ.

ထဲတမံၤလၢတၢ်ကွၢ်ကဟံာ်ကွၢ်လၢ တၢ်လၢတၢ်ပာ်ဆီၤဒ်တၢ်ဆူၣ်အံၤ တၢ်အိၣ်အသးတဘျီတခါ အတၢ်အိၣ်အသးဖဲ ပုၤတဂၤကၤ အိၣ်ထီၣ် တၢ်ဘဉ်ယိာ်နးလၢအဘဉ်ဃးဒီး ကဘဉ်ဒိ မ့တမ့ၢ် ကမၤဘဉ်ဒိပုၤ အဂၤတဖၣ်, လၢကဒိသဒါပုၤကိးဂၤ လၢကပုၤဖျးဒီးတၢ်ဘဉ်ယိာ် လီၤ.

ဘဉ်ဃးဒီး တၢ်အမ့ၢ်အတီၢ်လံာ်ကဘျးဖိအံၤ -

တၢ်အဂီၢ်ဒိၣ်ထံးတဖၣ် -

- <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>

တၢ်ဂ့ၢ်အမ့ၢ်အတီၢ်လံာ်ကဘျး တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါတုၢ်အံၤ ဒီဖျိကရၢဖိတဖၣ် လၢအမ့ၢ်ဝဲ Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ် အကရၢၢ်လီၤ.

တၢ်အမ့ၢ်အတီၢ်လံာ်ကဘျးဖိအံၤ ဘဉ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အံၤလၢ - **Embrace Multicultural Mental Health**
Mental Health Australia

တၢ်ခဲကျဲးထူးထီၣ်ဂ့ၤလီၤအံၤ 2020

