ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖြစ်အပျက်များကြောင့် စိတ်ရှုပ်နေပါသလား။

သင်တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါဘူး။

စိတ်ဆင်းရဲစရာ သတင်းများနှင့် ပုံများမှာ သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် သုခကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ပါ။

- ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ သတင်းအရင်းခံ ရှိတာတွေကိုသာ ကြည့်ရှု နားထောင်ပါ။
- သတင်းတွေ၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာတွေ ကိုကြည့်တာ တွေ ကနေ အနားယူပါ။
- သင့်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည့် လှုပ်ရှားမှုများကို အာရုံစိုက်ပါ - လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သင်နှစ်သက်သည့် အရာ တစ်ခုခုကို လုပ်ဆောင်ခြင်း နှင့် ပုံမှန် အိပ်စက်ခြင်းကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ပါ။

စိတ် အင်မတန် ပူပန်နေတယ်ဆိုရင်၊ အကူအညီတောင်းပါ

- သင်ယုံကြည် စိတ်ချ ရတဲ့သူတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောပါ။
- သင့် မိသားစု ဆရာဝန်နှင့် စကားပြောပါ။
- ယဉ်ကျေးမှု နောက်ခံ မျိုးစုံ ကို ကူညီပေးနေတဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး လိုင်း ကိုခေါ် ဆိုပါ။ (Transcultural Mental Health Line): **1800 648 911** (အပတ်စဉ် မနက် 9:00 မှ 4:30 နာရီအထိ)
- စစ်တိုက်ခိုက်ခြင်း အတွေ့ အကြုံရှိခြင်းလိုင်း ကိုခေါ် ဆိုပါ။ (Witness to War): **1800 845 198** (စနေနေ့ မနက် ၁ဂးဂဂ မှ ည ရးဂဂ)
- အသက်ကယ်လိုင်း (Lifeline) ကိုခေါ် ဆိုပါ- **13 11 14** (တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ) - ဘာသာစကား ပံ့ပိုးမှုအတွက် TIS **131 450** သို့ ဖုန်းခေါ် ဆိုပါ။

ဘာသာစကားပေါင်းစုံ ကျန်းမာရေးအချက်အလက်အတွက်၊
www.mhcs.health.nsw.gov.au သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

NSW