

ས་གནས་དང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གནས་ཚུལ་གྱིས་སེམས་ འཚབ་ཡོང་གི་འདུག་གམ།

ཁྱེད་རང་གཅིག་ཕུ་མ་རེད།

སེམས་ཁྲལ་སྐྱེ་བཞིན་གསར་འགྱུར་དང་པར་རིས་ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་དོན་ལ་
གཞོན་སྐྱོན་ཡོང་གི་དེ།

རང་གིས་རང་ལ་གཅིག་སྐྱས་བྱེད་ལྟངས།

- ཡིད་ཆེས་འཕེར་བའི་ཁུངས་ལྡན་གསར་འགྱུར་གྱི་རྗེས་སུ་འབྲོངས།
- གསར་འགྱུར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་མཐུད་དྲ་རྒྱ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མཚམས་ཞིག།
- རང་གི་བདེ་དོན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་བྱེད་སྒོ་དཔེར་ན།
 - འཆམ་འཆམ་བྱེད་པ་དང་། རང་ཉིད་དགའ་ཚོས་ཡོད་པའི་ལས་དོན་བྱེད་པ། རྒྱུན་ལྡན་ལྟར་གཉིད་ཁྲུག་པ་སོགས་བྱེད།

སེམས་འཚབ་ཆེན་པོས་མནར་ན་རོགས་རམ་ལུ་སྟངས།

- ཡིད་ཆེས་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ལ་སྐད་ཆ་ཤོད།
- རང་གི་བྱིམ་ཚང་སྐྱོན་པར་སྐད་ཆ་ཤོད།
- Transcultural Mental Health Line (རིག་གཞུང་ཀུན་ཁྲུབ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་འབྲེལ་གཏུགས་ཁང་)
ལ་ཁ་པར་ཐོངས། **1800 648 911** (གཟུང་སྐབ་ནས་པ་སངས་བར། སྤོ་རྒྱ་ཚེད་9:00 ནས་ཕྱི་དོ་ 4:30 བར།)
- Witness to War (དམག་འབྲུག་གི་དཔང་པོ་)ལ་ཁ་པར་ཐོངས།
1800 845 198 (གཟུང་སྐབ་ནས་པ་སངས་བར། སྤོ་རྒྱ་ཚེད་ 10:00 ནས་ཕྱི་དོ་ 7:00 བར།)
- Lifeline (སློབ་ཐོག་)ལ་ཁ་པར་ཐོངས།: **13 11 14** (ཉིན་ལྟར་རྒྱ་ཚེད་རིང་ 24 ཡོད།)
 - སྐད་སྐྱུར་གྱི་རོགས་རམ་དགོས་ན་ཨང་གུངས་ **131 450** TIS ལ་ཁ་པར་ཐོངས།

