

ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ၊  
ဒုက္ခသည်များနှင့် ဧည့်သည်  
များအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေး  
စောင့်ရှောက်မှု

# MENTAL HEALTH CARE FOR IMMIGRANTS, REFUGEES AND VISITORS

Burmese

ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ၊  
ဒုက္ခသည်များနှင့် ဧည့်သည်  
များအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေး  
စောင့်ရှောက်မှု

**WayAhead**  
Mental Health Association NSW  
Building C, 33-35 Saunders St  
Pymont 2209

1300 794 991  
[info@wayahead.org.au](mailto:info@wayahead.org.au)  
[www.wayahead.org.au](http://www.wayahead.org.au)

# အကြောင်းအရာ

ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများနှင့် ဒုက္ခသည်များ	5
ဩစတြေးလျမှာ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လိုနားလည်သလဲ။	6
စိတ်ရောဂါလက္ခဏာများ	6
ယဉ်ကျေးမှု နောက်ခံနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး	7
ဘယ်ကို အရင်သွားရမှာလဲ နှင့် ဘာတွေသိထားရမှာလဲ	8
တခြားဘယ်မှာ အကူအညီ သွားတောင်းနိုင်မလဲ။	10
အသုံးဝင်သော ဖုန်းလိုင်းများနှင့် ဝဘ်ဆိုဒ်များ	14
စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု	14
ရှင်းလင်းချက်	15

“နိုင်ငံခြားမှာ  
ကိုယ့်ကို  
တွေ့ရတာ  
အရမ်းကောင်းပါ  
တယ်။”

Ed O'Brien

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများအကြား ဟန်ချက်ညီညီ နေထိုင်သော အခါ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သောအခါ အဆိုးများနှင့် စိတ်ပျက်စရာဖြစ်ရပ်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာမှာ ပိုကောင်းပါသည်။

## ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများနှင့် ဒုက္ခသည်များ

ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူများနှင့် ဒုက္ခသည်များသည် ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်နှင့် လိုက်လျာညီထွေဖြစ်စေရန် စိန်ခေါ်မှုအချို့ကို ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ အခက်အခဲများတွင် ဘာသာစကားအခက်အခဲများ၊ မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်၏ ထောက်ပံ့မှုမရခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အချင်းများကို အသိအမှတ်ပြုမှု မခံရခြင်းနှင့် ရွှေ့ပြောင်းခြင်းမပြုမီ သို့မဟုတ် အပြီးတွင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် စိတ်ဒဏ်ရာများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

ကိစ္စတော်တော်များက သင့်အား ဝမ်းနည်းစေနိုင်ပါသည်။ ဤဝမ်းနည်းမှုကို မထင်မှတ်ဘဲ ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ မတူညီတဲ့ ရာသီဥတုနဲ့ သဘာဝ၊ မတူညီတဲ့ အစားအစာ သို့မဟုတ် ရေဒီယိုမှာ လာတဲ့ သီချင်း ဒါမှမဟုတ် ကော်ဖီနဲ့တွေ့က ကိုယ့်နိုင်ငံ၊ ကိုယ့်မိသားစုတွေကို သတိရသွားစေနိုင်ပြီး သင့်ဘဝကို အိမ်ပြန်ရောက်သွားသလို ခံစားရစေနိုင်ပါသည်။ ဒါက သင့်ကို အလွန်ဝမ်းနည်းစေနိုင်ပါသည်။

ဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိမ်မွေ့ ကြင်နာပါ။ ဤဖြစ်ရပ်များနှင့် ခံစားချက်များကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ယုံကြည်ရသူတစ်ဦးအား ပြန်ပြောပြရန် လိုအပ်ပါသည်။

# ဩစတြေးလျမှာ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လိုနားလည်သလဲ။

“စားသုံးသူများ” ဟူသောစကားရပ်သည် ဩစတြေးလျတွင် အသုံးများသော အသုံးအနှုန်းဖြစ်ပြီး ‘စိတ်ကျန်းမာရေးမကောင်းသောသူများ’ ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ၎င်းဝေါဟာရသည် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကြောင့် အကူအညီတောင်းရသူများကို ရည်ညွှန်းသည်။ ဩစတြေးလျတွင် စားသုံးသူများ (customers) နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး မကောင်းသောသူများ သည် ၎င်းတို့ကိုကုသမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်များနှင့် အခွင့်အရေးများ ရှိသည်။

## စိတ်ရောဂါလက္ခဏာများ

အဖြစ်များဆုံးသော စိတ်ရောဂါအချို့နှင့် ၎င်းတို့ကို ဘယ်လို သိရှိနိုင်မလဲဆိုတာ အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည် -

- စိတ်ကျရောဂါ - စိတ်ကျရောဂါဆိုသည်မှာ ဝမ်းနည်းသလိုခံစားရပြီး မိမိနှစ်သက်လေ့ရှိသောအရာများကို စိတ်ဝင်စားမှုပျောက်ဆုံးနေသော အချိန်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မကောင်းတာတွေ ခံစားရမယ်၊ အိပ်မပျော်တာ၊ ဘဝကို မပျော်မေ့တာ၊ မောပန်းတာ၊ တအားငိုတာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။
- စိုးရိမ်ပူပန်မှု - သင့်တွင် စိုးရိမ်ပူပန်မှုရောဂါရှိနေနိုင်သည့် အဖြစ်များဆုံး လက္ခဏာအချို့မှာ တရစပ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊ နှလုံးခုန်သံ မြန်ခြင်း၊ ဟိုတွေးသည်တွေး တွေးခြင်းများ သို့မဟုတ် ချုပ်တည်းနိုင်စွမ်းမရှိဟု ခံစားရသော အပြုအမူများ စသည်တို့ ဖြစ်သည်။
- စိတ်ရောဂါ - အစစ်အမှန်နှင့် အစစ်အမှန်မဟုတ်သောအရာကြားတွင် စိတ်ရှုပ်ထွေး နေချိန်ဖြစ်သည်။ လူများသည် မိမိတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုတွင် တွေ့နေကျမဟုတ်သောအရာများနှင့် ပတ်သက်ပြီး မှားယွင်းသည့် ယုံကြည်မှုများ ရှိနိုင်ပါသည်။ စိတ်ရောဂါ၏ အစပိုင်းလက္ခဏာအချို့မှာ တစ်ချိန်လုံး သို့မဟုတ်

အချိန်တိုင်းလိုလို တစ်ယောက်တည်းနေလိုခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှုနည်းခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို လျစ်လျူရှုထားခြင်း၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုဝင်များ အနားတွင်ရှိလျှင်ပင် သံသယဖြစ်ခြင်း၊ အိပ်မက် မက်တာလား တကယ်ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာလား မသိကွဲသော စိတ်ကူးယဉ်ဆန်ဆန် တွေးခေါ်မှုများ တို့ဖြစ်သည်။

- စိတ်ကစဉ်ကလျားဖြစ်ခြင်းရောဂါ - အချို့သော စိတ်ကစဉ်ကလျားဖြစ်ခြင်းရောဂါ လက္ခဏာများသည် မမှန်သောအရာ (စိတ်ထဲတွင် ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း)၊ အခြားသူများ မမြင်နိုင် မကြားနိုင်သော အရာများကို မြင်နေကြားနေခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်းနှင့် ရှုပ်ထွေးသော စကားများကိုပြောနေခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

### မှတ်ချက် -

အထက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများသည် အကျဉ်းချုပ်သာဖြစ်သည်။ သင် သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦးဦးသည် စိတ်ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိနေသည်ဟု ထင်ပါက သင့်ဒေသခံ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (Mental Health Team) ထံ ဆက်သွယ်ပါ။

## ယဉ်ကျေးမှု နောက်ခံနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး

မတူကွဲပြားသော ယဉ်ကျေးမှုများသည် စိတ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အမျိုးမျိုး ယူဆကြသည်။ အချို့သော ယဉ်ကျေးမှုများတွင် လူတစ်ဦးသည် အသံများကို ကြားနေရပါက ၎င်းအား တန်ခိုးရှင် ( ဆိုလိုသည်မှာ အကြားအမြင်ဆရာ) တစ်ဦး၏ အစွမ်းဟု နားလည်လက်ခံထားသောကြောင့် ကောင်းသောလက္ခဏာ ဖြစ်သည်။ သင့်အား ကုသပေးမည့် ဆရာဝန်နှင့်ပတ်သက်၍ သက်တောင့်သက်သာရှိရမည်ဖြစ်ပြီး သင့်ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာရေးယုံကြည်ချက်များကို သူတို့နားလည်အောင် သေချာဆောင်ရွက်ပါ။

သင် အကူအညီ လို/မလို သဘောပေါက်ရန် အချိန်အနည်းငယ်ကြာတတ်သော်လည်း သဘောပေါက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အကူအညီရနိုင်သည့်နေရာကို သိရန် အရေးကြီးပါသည်။

# ဘယ်ကို အရင်သွားရမှာလဲ နှင့် ဘာတွေသိထားရမှာလဲ

သင့် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် စိတ်ပူပါက အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန် (GP) ဟုခေါ်သော ဆရာဝန်ထံ အရင်ဆုံး သွားပြသင့်သည်။

ဩစတြေးလျတွင် အချို့သော အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန် (GP) များသည် စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အထူးလေ့ကျင့်ထားကြသည်။ Beyondblue 1300 22 4636 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပြီး မိမိနေထိုင်ရာဒေသရှိ ဆရာဝန်တစ်ဦး၏ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအာမခံ (Medicare) ခံစားခွင့်ရှိသူများသည် များသောအားဖြင့် အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန် (GP) နှင့်ပြသရာတွင် ပိုက်ဆံအနည်းငယ်သာပေးရပြီး အချို့ကိစ္စများတွင် လုံးဝပေးစရာမလိုပါ။ (၎င်းကို 'အခမဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု (bulk billing)' ဟုခေါ်သည်)။

## ကျန်းမာရေးအာမခံ (Medicare) စာရင်းသွင်းခြင်း-

ကျန်းမာရေးအာမခံ (Medicare) သည် ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၏ အများပြည်သူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအာမခံအစီအစဉ်ဖြစ်ပြီး သတ်မှတ်ချက်နှင့်ကိုက်ညီသော ဩစတြေးလျတွင် နေထိုင်သူများအတွက် အကျုံးဝင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအာမခံ (Medicare) ကတ် ရယူရန်-

132 011 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆို၍ သင့်နှင့်အနီးဆုံး ကျန်းမာရေးအာမခံ (Medicare) ရုံးကို စုံစမ်းပါ။

စာရင်းသွင်းပုံစံကို ဖြည့်ရန် ကျန်းမာရေးအာမခံ (Medicare) ရုံးသို့သွားပါ သို့မဟုတ် <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/forms/ms004> တွင် ဧည့်သည် လုပ်ပါ။



အကူအညီလိုအပ်ပါက ကျန်းမာရေးအာမခံ စကားပြန် (Medicare Interpreter) ဖုန်းလိုင်းနံပါတ် 131 450 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ ဘာသာစကား ပေါင်း များစွာအတွက် စကားပြန်များ ရှိပါသည်။

Norfolk ကျွန်းမှလွဲ၍ သြစတြေးလျတွင်နေထိုင်သူများသည် အောက်ပါအချက်များထဲမှ တစ်ချက်နှင့်ကိုက်ညီပါက ကျန်းမာရေးအာမခံ (Medicare) ရရှိနိုင်ပါသည် -

- သြစတြေးလျနိုင်ငံသား
- အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်ရှိသူများ
- နယူးဇီလန်နိုင်ငံသား
- အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်မရှိသောအတွက် လျှောက်လွှာနှင့် တရားဝင်အလုပ်မိမိဖက်ကိုက်ဆောင်ထားသူ
- တရားဝင်မိမိဖက်ဖြစ်ပြီး မိဘ၊ အိမ်ထောင်ဖက် သို့မဟုတ် ကလေးသည် သြစတြေးလျနိုင်ငံသားဖြစ်သူ သို့မဟုတ် အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်ရသည့် အဆင့်အတန်းရှိ သူ
- အခြားနိုင်ငံတစ်ခုနှင့် အပြန်အလှန်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုသဘောတူညီချက် (Reciprocal Health Care Agreement) ဖြင့် အကျုံးဝင်သူ

### ကျောင်းသားများ

ကျောင်းသားမိမိဖက်ဖြင့် သြစတြေးလျတွင် ရောက်ရှိနေပါက ကျန်းမာရေးအာမခံတွင် အကျုံးမဝင်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် ကျန်းမာရေးအာမခံပြုလုပ်ထားသင့်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ပါက လိုအပ်သည့် ကုသမှု ကုန်ကျစရိတ်တိုင်းကို အပြည့်အဝပေးဆောင် ရမည်။

### ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကတ်များ

ဝင်ငွေနည်းသူများနှင့် အစိုးရထံမှ ခံစားခွင့်များအချို့နှင့် ပင်စင်လစာရှိသူများသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကတ်ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကတ် သို့မဟုတ် ပင်စင်စားသက်သာခွင့်ကတ်သည် ဆရာဝန်များညွှန်းသော ဆေးဝါးများအတွက် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာစေရန် အထောက်အကူပြုပြီး အချို့သောဆရာဝန်များသည် ဤကတ်ပါရှိသည့် လူနာများအတွက် အခမဲ့ကုသပေးမည်ဖြစ်သည်။

# တခြားဘယ်မှာ အကူအညီ သွားတောင်းနိုင်မလဲ။

## စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်

စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်သည် စိတ်ရောဂါကို ကုသရာတွင် အထူးပြုသော ဆေးဆရာဝန်ဖြစ်သည်။ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန် အများအပြားသည် ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ဆေးဝါးများကို အာရုံ စိုက် ကြပြီး အခြားသော ကုထုံးများကို လည်း ပြုလုပ်နိုင် ပါသည်။ စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်ကို ပြသရသည့် ကုန်ကျစရိတ်ကို ကျန်းမာရေးအာမခံ (Medicare) မှ တစ်စိတ် တစ်ပိုင်း အကျုံးဝင် သော်လည်း သင်ပေးဆောင်ရမည့် 'ကုန်ကျစရိတ် လိုအပ်ချက်' ရှိပါသည်။ သင်၏ အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်က သင့်အား ဒေသ တွင်း စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်ထံ လွှဲပေးနိုင်ပါသည်။

## စိတ်ပညာရှင်

စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးသည် ဆေးဝါးကို မညွှန်းနိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့သည် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက် ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် လူနာ၏ လိုအပ်ချက်များအပေါ် မူတည်၍ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် စိတ်ကုထုံးတို့ဖြင့် ကုသပေးပါသည်။ ထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်က သင့်အား စိတ်ပညာရှင်ထံ လွှဲပြောင်းပေးပါက စိတ်ပညာရှင်အတွက် ကုန်ကျစရိတ်အချို့ကို ကျန်းမာရေးအာမခံ (Medicare) မှ ပေးဆောင်ပါသည်။ စိတ်ပညာရှင်ကဲ့သို့ပင် သင်ပေးဆောင်ရမည့် 'ကုန်ကျစရိတ်လိုအပ်ချက်' လည်း ရှိနိုင်သည်။

## ရပ်ကွက် စိတ်ကျန်းမာရေး

သင့်မိသားစု ဆရာဝန်အပြင်၊ အချို့သော ရပ်ရွာ ကျန်းမာရေးဌာနများသည် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေးပြဿနာများအတွက် အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ အချို့သော ဌာနများတွင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုပေးသော လူမှုဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် စိတ်ပညာရှင်များ ရှိတတ်ကြပြီး အားလုံးသည် ဒေသဆိုင်ရာ စိတ်ရောဂါ အထူးကု နှင့် ချိတ်ဆက်ထားကြသည်။

ရပ်ရွာ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ဒေသခံတိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများမှ လူများကိုကူညီရန် ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ ထားပေးလေ့ရှိသော်လည်း ရပ်ကွက် စင်တာ များသည် ဒေသတွင်းနေထိုင်သူများအတွက် လူမှုရေးနှင့် အစီအစဉ်များကို မကြာခဏ ပေးလေ့ရှိပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှုအချို့အတွက် အခကြေးငွေ အနည်းငယ်ရှိနိုင် သည်။ သင်သည် များသောအားဖြင့် လွှဲပြောင်းစာ မလိုအပ်ပါ။

### နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသူများ

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသူများသည် လူများ၏ ပြဿနာများနှင့် ခံစားချက်များအကြောင်း ပြောဆိုကာ ၎င်းတို့ကို ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေ ရာမှာ ကူညီပေးသည်။ သင့်တွင် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိလျှင် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦးကွယ်လွန်သွား၍ ပူဆွေးသောကရောက်ခြင်း၊ ချစ်သူရည်းစားဖြင့် ပြတ်ခြင်း၊ အလုပ်ဆိုင်ရာ စိုးရိမ်သော ကများ စသည်ဖြင့် အခြားအခက်အခဲများရှိနေသည့်အခါ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းသည် အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။

### NSW ယဉ်ကျေးမှုယှက်သွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန (NSW Transcultural Mental Health Centre)

NSW ယဉ်ကျေးမှုယှက်သွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန (NSW Transcultural Mental Health Center) သည် လက်တွေ့ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးပြီး ယင်းဝန်ဆောင်မှုများတွင် ဘာသာစကားပေါင်းစုံ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ တစ်ဦးချင်း၊ မိသားစုနှင့် အုပ်စုလိုက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်းနှင့် ရှိရင်းစွဲ စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ဖြည့်စွက်ရန်နှင့် လူနာများ၊ လူနာစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့အစည်းဖြင့် ပိုမိုထိရောက်စွာ အသုံးပြုရေး အထောက်အကူပြုရန်အတွက် ဘာသာစကား ကို အထူးပြု ပြီး ထပ်တ ဆင့် ဖွင့်ပေး သည့် ဆေးခန်းများ ပါဝင်သည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုကိုရယူရန် လွှဲပြောင်းစာ လိုအပ်ပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဖုန်းလိုင်းနံပါတ် 1800 011 511 သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် မိမိ၏ ဒေသခံလူထုစိတ်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (Community Mental Health Team) သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

## ခိုလှုံခွင့်တောင်းခံသူ အကူအညီပေးရေးအစီအစဉ် (AMES)

AMES သည် ခိုလှုံခွင့်တောင်းခံသူ အစီအစဉ် (Asylum Seeker Program) တွင် ပါဝင်ပြီးသားလူများအတွက် ဖြစ်သည်။ AMES သည် သင့်အား အမျိုးမျိုးသော ဝန်ဆောင်မှုများပေးခြင်းဖြင့် ဖြေရှင်းရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုကို လူတိုင်းရယူခွင့်မရှိပါ။ ပိုမိုသိရှိနိုင်ရန် AMES သို့ ဆက်သွယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

## ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ခံစားခဲ့ရသူများကို ကုသရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အတွက် NSW ဝန်ဆောင်မှု (STARTTS)

STARTTS သည် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာများ ခံစားခဲ့ရသော ဒုက္ခသည်များ အတွက် ဝန်ဆောင်မှုများစွာကို ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုများတွင် ဆန်းစစ် အကဲဖြတ်ခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ မိသားစုကုထုံး၊ အုပ်စုလိုက်ကုထုံး၊ ထောက်ပံ့ကူညီရေးအဖွဲ့များနှင့် လူငယ်အစီအစဉ်များ ပါဝင်သည်။

## ဆေးရုံတက်ရောက်ခြင်း

လူတစ်ဦးသည် NSW စိတ်ကျန်းမာရေးဥပဒေ (NSW Mental Health Act) အရ မိမိသဘောဆန္ဒအလျောက် သို့မဟုတ် မဖြစ်မနေဆေးရုံပို့ရမည့် လူနာအဖြစ် ဆေးရုံသို့ တက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ လူတစ်ဦးသည် စိတ်မနှံ့သူ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းနေသည်ဟု ယူဆရပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို သို့မဟုတ် အခြားသူများကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်နိုင်ခြေရှိသည့်အခါ ဆေးရုံသို့ ပို့ရပါသည်။ ယင်းထိခိုက်မှုများတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှု၊ ဂုဏ်သိက္ခာ ထိခိုက်မှု၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ ငွေကြေးနှင့် မိမိကိုယ်ကို လျစ်လျူရှုမှုနှင့် ကန့်သတ်ချုပ်တည်းမှုနည်းပြီး အခြားဘာကိုမှ ဂရုမစိုက်နိုင်သည့်အချက်တို့ ပါဝင်သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦးအတွက် စိတ်ပူပါက မိမိနေထိုင်ရာဒေသရှိ စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

မိမိသဘောဆန္ဒအလျောက် ဆေးရုံတက်ရောက်ခြင်း - လူတစ်ဦးသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မကျန်းမမာခံစားရပြီး ကာလတစ်ခုအထိ ကုသမှုခံယူရန် မိမိကိုယ်တိုင် ဆေးရုံသို့ တက်ရောက်ခြင်းဖြစ်သည်။

မဖြစ်မနေဆေးရုံပိုမရမည့် လူနာအဖြစ် ဆေးရုံတက်ရောက်ခြင်း- လူတစ်ဦးကို ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ကုသရေးဌာနသို့ ပို့ဆောင်သည့်အခါတွင် ဖြစ်ပေါ်သည်။

ဆေးရုံရောက်သည်နှင့် ၎င်းတို့ကို ဆရာဝန်များက စစ်ဆေးပြီး ဆေးရုံတက်ကုသမှုနှင့် သင့်လျော်မှု ရှိ/မရှိ ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည်။ ဤအခြေအနေမျိုးတွင် လူတစ်ဦးဦးအား ရပိုင်ခွင့်များဆိုင်ရာ ကြေညာလွှာ (Statement of Rights )တစ်ခု ပေးထားပြီး ၎င်းတို့အား မတရား ချုပ်နှောင်ခြင်းခံနေရသည်ဟု ယုံကြည်ပါက လွတ်လပ်သောအကြံဉာဏ်ကို ရယူနိုင်သည်။

### အထောက်အကူပြုအဖွဲ့များ

အထောက်အကူပြုအဖွဲ့များသည် အလားတူ ပြဿနာများရှိသူများအား တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးရန်နှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အဖြစ်အပျက်များကို မျှဝေရန် လုံခြုံစွာကင်းစင် သာနေရာကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ အထောက်အကူပြုအဖွဲ့များသည် ၎င်းတို့အတွက် အလွန်အထောက်အကူဖြစ်ကြောင်း လူတော်တော်များက သိကြသည်။

# အသုံးဝင်သော ဖုန်းလိုင်းများနှင့် ဝက်ဆိုဒ်များ

**WayAhead Directory** - NSW တွင် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်သည့် စာရင်း စုံစုံလင်လင်ရရှိနိုင်သော အွန်လိုင်းအရင်းအမြစ် ဖြစ်သည် -

<https://directory.wayahead.org.au/>

စိတ်ကျန်းမာရေးအချက်အလက်ဆိုင်ရာ ဖုန်းလိုင်း - 1300 794 991

Transcultural Mental Health - (02) 9912 3850

<https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre>

ကျန်းမာရေးအာမခံ အထွေထွေဖုန်းလိုင်း (Medicare General Line)- 132 011

<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/medicare>

ကျန်းမာရေးအာမခံစကားပြန်ဖုန်းလိုင်း (Medicare Interpreter line) - 131 450

Beyond Blue - 1300 22 4636  
<https://www.beyondblue.org.au/>

ဩစတြေးလျစိတ်ပညာအသင်း - 1800 333 497

<https://www.psychology.org.au/>

NSW ကြက်ခြေနီအဖွဲ့ (Red Cross NSW) - 1800 733 276

<https://www.redcross.org.au/>

Centrelink Multilingual Centre - 131 202

Centrelink - 136 150

ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ခံစားခဲ့ရသူများကို ကုသရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက် NSW ဝန်ဆောင်မှု (STARTTS) - 02 9646 6700

<https://www.startts.org.au/>

Department Home Affairs  
<https://www.homeaffairs.gov.au/>



## စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု

စကားပြန်လိုအပ်ပါက တယ်လီဖုန်းစကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု (Telephone Interpreter Service) ဖုန်းနံပါတ် 131 450 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။



# ရှင်းလင်းချက်

ဤအချက်အလက်များသည် ပညာပေးရန် ရည်ရွယ်ချက်အတွက် ဖြစ်သည်။ လက်ကမ်းစာစောင်များနှင့် ဝဘ်ဆိုဒ်များသည် လူများကို ရောဂါရှာဖွေပေးခြင်း မပြုနိုင်သောကြောင့် လိုအပ်သည့်အခါတွင် လက်တွေ့ကျသော ကြံ့ညာဏ်နှင့်/သို့မဟုတ် အကူအညီရရှိရန် အစဉ် အရေးကြီးပါသည်။  
WayAhead သည် သဘောထားမှတ်ချက်များပေးခြင်းကို အားပေးပြီး ယခုဖော်ပြပေးထားသည့် အချက်အလက်များနှင့်ပတ်သက်၍ သဘောထားမှတ်ချက်များ ပေးနိုင်ပါသည်။ WayAhead - စိတ်ကျန်းမာရေးအသင်း NSW (WayAhead – Mental Health Association NSW) ကို အသိအမှတ်ပြုပေးပြီး ဤအချက်အလက်စာရွက်အား ပြန်လည် ဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။

## “ကျွန်တော် ဘာတွေ ခံစား နေရသလဲဆိုတာ တိတိကျကျ သေချာနားလည်တဲ့သူတွေ ကို တွေ့ခဲ့တယ်”

**WayAhead - Mental Health Association NSW**  
Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,  
Pyrmont, NSW 2009  
[info@wayahead.org.au](mailto:info@wayahead.org.au)

Last reviewed by TM - May 2021



