

နိုဝါသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.
အတၢ်ကွၢ်ထွဲလၢပုၤသးလီၢ်
သးကျဲယုဖံးယုမၤ,ပုၤဘၣ်ကီ
ဘၣ်ခဲဒီးပုၤတမ့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

MENTAL HEALTH CARE FOR IMMIGRANTS, REFUGEES AND VISITORS

Karen

နိုင်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
အတၢ်ကွၢ်ထွဲလၢပုၤသုးလီၤ
သုးကျဲၤယုဖံးယုမၤ, ပုၤဘၣ်ကီ
ဘၣ်ခဲဒီးပုၤတမံၤတဖၣ်အဂီၢ်

WayAhead

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

1300 794 991

info@wayahead.org.au

www.wayahead.org.au

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်တဖၣ်

ပုၤသုးလီၤသုးကျဲၤယုၤဖံးယုၤမၤဒီးပုၤဘၣ်ကိၣ်ဘၣ်ခဲတဖၣ်	5
မ့ၢ်ပၤန့ၢ်ပၤနီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢ အိးစၢၣ်တြၢ်လယါအပူၤဒဲလဲၣ်.	6
နီၢ်သးအတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်	6
လုၢ်လၢ်ထူၤသန္တအတၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးနီၢ်သး အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.	7
တၢ်ကဘၣ်လဲၤဆိလၢတၢ်လီၤဖဲလဲၣ်ဒီးတၢ် လၢတၢ်ကဘၣ်သ့ၣ်ညါ	8
တၢ်လီၤအဂၤလၢနလဲၤမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၣ်သ့ၣ်န့ၢ်အိၣ်ဖဲလဲၣ်.	10
လီၤတဲစိအကျိၤဒီးပုၤယဲၤသန္တလၢအကဲဘျုးတဖၣ်	14
ပုၤကတိၢ်ကျိးထံတၢ်အတၢ်မၤစၢၣ် အတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်	14
တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါ	15

**“ဂုဏ်ဒိဋ္ဌိမးလၢတၢ်
ကထံၣ်န့ၣ်ပုၤလၢထံ
ကိၢ်အသိတဘျုးအ
ပုၤလီၤ.”**

Ed O’Brien

နို်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအဂ့ၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ဖဲပအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်လိာ်ဖိးဒုဒီးပုၤကစၢ်အသးဒီးဃုာ်ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. ဖဲမ့ၢ်အိၣ်ဒီးနို်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအဂ့ၤအခါ, ပအိၣ်ဒီးစုကဝဲၤအလၢအပွဲၤလၢ တၢ်ကသ့လဲၤခိဖျိကွံာ်တၢ်ကဲထီၣ်အသးလၢအတဂ့ၤဒီးဒီးတမၤမ့ၢ်ပသးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤသးလိာ်သးကျဲဃုာ်ဖိးဃုမၤဒီးပုၤဘၣ်ကီဘၣ်ခဲတဖၣ်

ပုၤသးလိာ်သးကျဲဃုာ်ဖိးဃုမၤဒီးပုၤဘၣ်ကီဘၣ်ခဲတဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကလဲၤခိဖျိဘၣ်တၢ်တၢ်တၢ်တနီၤလၢအတၢ်ကမၤဘၣ်လိာ်ဖိးဒုဒီးအခိၣ်ဃၢၤတၢ်အိၣ်ဝးတရံးလၢအသီတခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကီတၢ်ခဲတဖၣ်ဃုာ်ဃုာ်ကျိာ် အတၢ်နိးတၢ်ဘျးတဖၣ်, ဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးပုၤတ ဝါအတၢ်ဆိၣ်ထွဲတအိၣ်လၢၤ, စဲၣ်နီၤအတၢ် သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အီၤစ့ၤဒီးတၢ်ပျံၤတီၢ်တၢ်ဆါလၢအလဲၤခိဖျိဘၣ်ဖဲတၢ်သးလိာ်သးကျဲတချးကဲထီၣ်ဒီးကဲထီၣ်အလိာ်ခံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အါမံၤအါကလုာ်ဒုးတူၢ်ဘၣ်န့ၣ်တၢ်သးအုးသ့လီၤ, တၢ်သးအုးတခါအံၤဘၣ်တဘၣ်ကအိၣ်ထီၣ်လၢတၢ်တမ့ၢ်လိာ်ဟံၣ်အပူၤလီၤ. တၢ်ကသ့ၣ်ကသံးဒီးန့ၣ်ဆၢၣ်အတၢ်တဒ်သိးလိာ်အသး, တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဒ်သိးလိာ်အသးမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆါလၢနကန့ၣ်အီၤလၢကွဲၤလုလိၤအပူၤမ့ၢ်တမ့ၢ်ခိဖဲၣ်အစိမၤအိၣ်ထီၣ်နတၢ်သ့ၣ်နီၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးနထံနကီၢ်, နဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးနတၢ်အိၣ်မူလၢညါသ့ဝဲဒၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဒုးကဲထီၣ်န့ၣ်န့ၣ်တၢ်သးအုးဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်သ့လီၤ.

ဖဲတၢ်ဒ်သိးအံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အခါ, ထီၣ်ကဆုၣ်လီၤနသးဒီးဟံၣ်နသးဂ့ၤဂ့ၤလၢနကစၢ်အလိၤတက့ၢ်. တၢ်အံၤဂ့ၤဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကဟံၣ်ပနီၣ်တူၢ်လိာ်တၢ်ကဲထီၣ်သးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးတၢ်လၢနတူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးနတၢ်လိာ်ဘၣ်လၢတၢ်ကကတိၤတၢ်ဒီးပုၤတဂၤလၢနန့ၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ.

မှ်ပန်ပါ်နီသးအတ်အိန်ဆူန်အိန်ချလအီးစ တြလယါအပူဒဲလဲန်.

“ပုသုတ်တဖန်” မှ်တံကတိယျာန်လတ်သုအီအါအါကလဲာ်လအီးစတြလယါအပူဒဲ
ဒီးတံအံတမံယီဒ်တံကတိယျာန်လတ်အမု်” ပုလအအိန်ဆီးယုဒီးတံလဲဒီဖျိလအ
ဘန်ထွဲဒီးနီသးအတ်ဆူးတံဆါ” န့လီ. တံအံမု်ပုလအကွဲယုတ်မၤစၤမု်လအ
အိန်ဒီးနီသးတံအိန်ဆူန်အိန်ချအတ်ဂံကီအယိန်လီ. လအီးစတြလယါအပူ, ပုသု
တ်တဖန်ဒီးပုလအအိန်ဆီးယုဒီးနီသးတံဆူးတံဆါအတ်လဲဒီဖျိတဖန်အိန်ဒီးတံယု
ထဒီးခွဲယံတဖန်လအဘန်ထွဲဒီးတံကူစါလအဝဲသုန်အင်္ဂီန့လီ.

နီသးအတ်ဆူးတံဆါအတ်ပနီန်တဖန်

နီသးအတ်ဆူးတံဆါဒီးအတ်ပနီန်လအညီန့ကဲထီန်အါကတံတနီဒီးမှ်တံကကွဲ
နီန်အီဒဲလဲန်န့မု်ဝဲ-

- တံသးသဟီန်လီဒိန်ဒိန်-တံအံမု်ဝဲဒန်ဖဲနတူာ်ဘန်တံသးအုဒီးတံသးစဲဟါမံ
ကွဲာ်လတ်လအနဲခဲမၤအီတဖန်အပူန့လီ. ဘန်တဘန်နကတူာ်ဘန်တံတဂ့
တဘန်လအနကစါအသး, မံတန့, နသးအုလအနတ်အိန်မူအဖီခိန်, လီဘုးလီတီ
မုတမုာ်ဟီန်အါအါကလဲာ်အါန့လီ.
- တံဘန်ယိန်ဘန်ဘီ-တံဘန်ယိန်ဘန်ဘီအတ်တဘန်လီဘန်စးအတ်ပနီန်လအ
အကဲထီန်ညီန့တနီလအဘန်တဘန်အကအိန်ဒီးန့ခဲအံခဲအံမု်ဝဲတံဘန်ယိန်တံ
တဖန်, သးယျာန်စံန်ချ့ဆိကမိန်တံထီဘီမုတမုာ်တံသကဲာ်ပဝးလအနတူာ်ဘန်လအ
ဖိန်ဂံာ်ဘာ်တန့ဘန်တဖန်န့လီ.
- နီသးအတ်တထံတဆး-တံအံမု်ဝဲဒန်ဖဲပုတဂၤတသုန်ညါလၤတံလအနီကီ
ဒီးတံလအတမုာ်အနီကီအဘာ်စၤန့လီ. ပုကညီတနီဘန်တဘန်ကအိန်ဒီး
တံန့လအကမုာ်လအညီန့တမၤအသးလအဝဲသုန်အလုာ်အလုာ်ထူသန့အပူဘန်
န့လီ. နီသးအတ်တထံတဆးအတ်ပနီန်လအဆိတနီန့မုာ်တံအဲန်ဒီးအိန်ထဲ

တဂၢၤထီၣ်ဘိမ့တမ့ၢ်အါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်,မံတန့ၢ်,တၢ်ဟံၣ်ဖျါအသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်စ့ၤ, တကန့ၢ်ဃုာ်လၢၤနီၢ်တဂၢၤအတၢ်ကဆဲးကဆဲး, ဖဲအိၣ်လၢဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီး တံၤသကိးတဖၣ်အကပဒၣ်လဲၣ်န့ၢ်အတၢ်န့ၢ်ပုၤဂၤတအိၣ်, ဆိကမိၣ် ကမ့ၢ်တၢ်ဒီးတသ့ၣ်ညါမ့ၢ်အမံၤတၢ်ဧါမ့ၢ်တမ့ၢ်မ့ၢ်အကဲထီၣ်အနီၢ်ကီၢ်ဧါန့ၢ်လီၤ.

- သ့ၣ်ပျါတၢ်ဆါ-သ့ၣ်ပျါတၢ်ဆါအပနီၣ်တနီၤမ့ၢ်တၢ်န့ၢ်ကမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်လၢအတမ့ၢ်(တၢ်န့ၢ်ကမ့ၢ်တၢ်တဖၣ်), တၢ်ထံၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်န့ၢ်ဟူတၢ်လၢပုၤအဂၤတထံၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တန့ၢ်ဟူ, တူၢ်ဘၣ်တၢ်သးအန့ၢ်ဒီးကတိၤတၢ်တလိၤတသီၤဘၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

မၤနီၣ်-

တၢ်ပနီၣ်လၢတၢ်ရဲၣ်လီၤအီၤလၢထးမ့ၢ်ထဲဒၣ်လၢတၢ်နဲၣ်ဖျါဖုၣ်ကိာ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. ဖဲနမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢန့ၢ်မ့ၢ်ပုၤတဂၢၤဘၣ်တဘၣ်ကအိၣ်ဒီးနီၢ်သးအတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်အခါ, ဆဲးကျိးဘၣ်န့ၢ်လီၤကဝီၤကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်နီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကရူၢ်တက့ၢ်.

လုၢ်လၢထူသန့အတၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးနီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.

လုၢ်လၢထူသန့အါမံၤအိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်အါမံၤလၢနီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဖီခိၣ်လီၤ. လုၢ်လၢထူသန့တနီၤထံၣ်ဝဲဒၣ်လၢဖဲပုၤတဂၢၤမ့ၢ်န့ၢ်ဟူတၢ်ကလုၢ်လၢပုၤအဂၤတန့ၢ်ဟူန့ၢ်ကဲတၢ်ပနီၣ်လၢအဂ့ၢ်မ့ၢ်လၢတၢ်အံၤဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤဒ်အကဲတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအဂ့ၢ်တခါလၢပုၤလီၤဆီအဂီၢ်,အဒိဒ်သိး ဝံသရၣ်ကူၤစါယါဘျါတၢ်န့ၢ်လီၤ. နကဘၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်မ့ၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်လၢအကူၤစါန့ၢ်ဒီးမၤလီၤတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်န့ၢ်ပၢ်န့ၢ်လုၢ်လၢထူသန့ဒီးနီၢ်သးဂ့ၢ်ဝီအတၢ်တူၢ်တၢ်န့ၢ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

မ့ၢ်နကလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဧါန့ၢ်ညါန့ၢ်အယံၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်တဖဲဖိလၢတၢ်ကသ့ၣ်ညါအီၤလီၤ. သန့က့တဘျီဖဲနမ့ၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်အကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနကလဲၣ်မၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဖဲလဲၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်ကဘၣ်လဲၤဆိလၢတၢ်လီၤဖဲလဲၣ်ဒီးတၢ်လၢ တၢ်ကဘၣ်သ့ၣ်ညါ

ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်ဘၣ်ဃးဒီးန့ၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤန့ၣ်, တၢ်လီၤအိၣ်ထံးတခါမ့ၢ်တၢ်ကလဲၤဆူကသံၣ်သရၣ်တၢ်လၢတၢ်သ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကိးဒ်ထီၣ်ရီၤက သံၣ်သရၣ် (GP)န့ၣ်လီၤ.

လၢအိးစၢတြၢလယါအပူၤ, GP တနီၤန့ၣ်န့ၣ်ဘၣ်နီၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟု ကယၢ်အတၢ်သိၣ်လိလီၤဆိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နကိးဝဲဒၣ် Beyondblue လၢ 1300 22 4636 ဒီးယုန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်တၢ်လၢအိၣ်လၢန့ၣ်လီၤကဝီၤအပူၤအတၢ်ဆဲးကျိးလီၤတၢ်တက့ၢ်.

ပုၤလၢအကြးဘၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကန့ၢ်ဘၣ် Medicare န့ၣ်ညီၣ်ဟ့ၣ်စ့တဆံးတက့ၢ်လၢတၢ် ကထံၣ်ဝဲဒၣ် GP သ့ဝဲဒၣ်ဒီးလၢတၢ်အိၣ်သးတနီၤ အပူၤန့ၣ်တလိၣ်ဟ့ၣ်တၢ်နီၣ်တမံၤ(တၢ်ကိး အမံၤဒ်"တၢ်ထုးကွၢ်ကသံၣ်သရၣ်ယုအါထီၣ်တၢ်အလဲ"န့ၣ်လီၤ.)

တၢ်ဆဲးလီၤမံၤလၢ Medicare အပူၤ-

Medicare မ့ၢ်အိးစၢတြၢလယါကမျါတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အုၣ်ကီၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ, အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢပုၤအိးစၢတြၢလယါလီၤအိၣ်လီၤဆိးဖိလၢအကြးဘၣ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးတဖၣ်အ ကိးန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ကမၤန့ၢ် Medicare အကးတခါအဂီၢ်-

ကိးလီၤတဲစိနီၤဂီၢ် 132 011 ဒီးသံကွၢ်ဘၣ်န Medicare အဝဲၤဒီးလၢအဘူးဒီးန့ၣ်တဖျၢၣ်တ က့ၢ်.

လဲၤဘၣ်ဆူ Medicare အဝဲၤဒီးလၢတၢ်ကမၤပုၤဝဲဒၣ်တၢ်ဆဲးလီၤမံၤအလံာ်တက့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ် ဟံးန့ၢ်အီၤဖဲ-<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/forms/ms004> တက့ၢ်.

ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကိးဘၣ် Medicare ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်အလီၤကျိၤလၢ 131 450 တက့ၢ်. ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဖၣ်န့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကျိၣ်တဘျုးကျိၣ်အပူၤလီၤ.

ပုလၢအအိၣ်ဆိးလၢအီးစတြၢလယါအပူၤ-တဟ်ဃုာ် Norfolk Island ဘၣ်- တဖၣ်ကြး ဘၣ်ဝဲဒၣ်လၢ Medicare ဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်လၢလၢ်တခါခါအခါလီၤ-

- အီးစတြၢလယါအထံဖိကီၢ်ဖိ
- ပုၤအိၣ်ဆိးလီၤစိၤသ့တဖၣ်
- ညူစံၣ်လဲ(န)ထံဖိကီၢ်ဖိ
- လံာ်ပတံထီၣ်လၢပုၤအိၣ်ဆိးလၢထံကီၢ်အပူၤသ့အဘၣ်စၣ်လီၤဆီတနီၤဒီးပုၤလၢအဖီၣ်ဃာ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤအဘၣ်စၣ်လၢအသးသမူအိၣ်ဒီးတခါ
- ဘၣ်စၣ်လၢအသးသမူအိၣ်ဒီးတခါဒီးပုၤအီးစတြၢလယါအထံဖိကီၢ်ဖိမ့တမ့ၢ်ပုၤအိၣ်ဆိးလီၤစိၤသ့တဖၣ်အမိၢ်အပၢ်,မၤဝၤမ့တမ့ၢ်ဖိ
- ဘၣ်တၢ်ကျါၣ်ဘၢအီၤခီဖျိ Reciprocal Health Care Agreement (တၢ်ဟ့ၣ်ဆၢက့ၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲအတၢ်အၢၣ်လီၤ) ဃုာ်ဒီးထံကီၢ်အဂၤတဘျီ

ကိုဖိတဖၣ်

ဖဲနမ့ၢ်လဲၤအိၣ်သကိးအီးစတြၢလယါဃုာ်ဒီးကိုဖိအဘၣ်စၣ်တခါန့ၣ်, ပုၤတဟ့ၣ်နၤဒီး Medicare ဘၣ်. နကဘၣ်ပုၤန့ၣ်ကစၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကျါၣ်ဘၢလီၤ. မ့တမ့ၢ်ဒ်န့ၣ်ဘၣ်ဒီးနကဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်အပူၤကလံၤအလၢအပဲၤလၢတၢ်ကူၤစါတမံၤလၢလၢနလိၣ်ဘၣ်အီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲအကးတဖၣ်

ပုၤလၢအစုတၢ်ဟဲန့ၣ်တဖၣ်ဒီးပုၤလၢအဒီးန့ၣ်ဘၣ်ပဒိၣ်အတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်ဒီးပုၣ်စၣ်တဖၣ်ဘၣ်တဘျီကကြးဘၣ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဝဲဒၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲအကးတခါအဂီၢ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲအကးမ့တမ့ၢ်ပုၤအိၣ်ပုၣ်စၣ်တၢ်ထုးစုၤလီၤန့ၣ်အပူၤအကးန့ၣ်မၤစၢၤမၤစုၤလီၤတၢ်အလဲလၢကသံၣ်ကသီလၢကသံၣ်သရၣ်ကွဲးဟ့ၣ်လီၤအလဲတဖၣ်အဂီၢ်သ့ဝဲဒၣ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်တနီၤတဃုအါထီၣ်တၢ်အလဲလၢပုၤဆါလၢအအိၣ်ဒီးကးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအအိၣ်ဘၣ်.

တၢ်လီၤအဂၤလၢနလဲၤမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤသ့န့ၢ် အိၣ်ဖဲလဲၣ်.

ကသံၣ်သရၣ်ကူစၢၤသးတၢ်ဆိကမိၣ်

ကသံၣ်သရၣ်ကူစၢၤသးတၢ်ဆိကမိၣ်မ့ၢ်ကသံၣ်ကသီအသရၣ်တဂၤလၢအမၤလိတၢ်စဲၣ်နီၤလၢတၢ်ကကူစၢၤနီၤသးအတၢ်ဆူးတၢ်ဆါန့ၢ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်ကူစၢၤသးတၢ်ဆိကမိၣ်အါဂၤပညိၣ်မၤတၢ်လၢတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်ဒီးဟ့ၣ်ကသံၣ်ကသီ,ဖဲအဝဲသ့ၣ်မၤဝဲဒၣ်တၢ်ကူစၢၤအကလုာ်လၢအဂၤသ့စ့ၢ်ကီးလီၤ. ကသံၣ်သရၣ်ကူစၢၤသးတၢ်ဆိကမိၣ်အလဲန့ၢ် Medicare ကျၢၢ်ဘၢန့ၢ်အီၤတနီၤလီၤ. သန့က့ၢ်“တၢ်အလဲကအိၣ်ဒီးတနီၤ”လၢနကဘၣ်ဟ့ၣ်အီၤလၢနကစၢ်န့ၢ်လီၤ. န GP ဆုၢ်ဃီၤန့ၢ်ဆူလီၤကဝီၤကသံၣ်သရၣ်ကူစၢၤသးတၢ်ဆိကမိၣ်တဂၤအအိၣ်သ့လီၤ.

သရၣ်ကူစၢၤနီၤသးတၢ်ဆိကမိၣ်

သရၣ်ကူစၢၤနီၤသးတၢ်ဆိကမိၣ်န့ၢ်ဟ့ၣ်လီၤကသံၣ်ကသီတသ့ဘၣ်. သန့က့ၢ်အဝဲသ့ၣ်သမံသမိးဒီးမၤတၢ်ကူစၢၤလၢနီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတဖၣ်အဂီၢ်သ့လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်တၢ်တၢ်ပိၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးနီၤသးတၢ်ကူစၢၤလၢအဒီးသန့ထီၣ်လၢပုၤဆါအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်အဖီခိၣ်န့ၢ်လီၤ. Medicare ဟ့ၣ်စၢၤသရၣ် ကူစၢၤနီၤသးတၢ်ဆိကမိၣ်အလဲတနီၤဖဲ GP တဂၤမ့ၢ်ဆုၢ်ဃီၤန့ၢ်အခါန့ၢ်လီၤ. ဒ်န့ၢ်အသိး, “တၢ်အလဲကအိၣ်တ့ၢ်ဒီးတနီၤ” လၢနကဘၣ်ဟ့ၣ်ဖဲန့ၢ်ထံၣ်ဝဲဒၣ်ကသံၣ်သရၣ်ကူစၢၤသးတၢ်ဆိကမိၣ်အခါစ့ၢ်ကီးလီၤ.

ပုၤတဝါနီၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.

န GP အမံၣ်ညါ, ပုၤတဝါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၤအကျဲတနီၤန့ၢ်ဘၣ်တဘၣ်ကဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်မၤစၢၤဃုာ်ဒီးနီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုာ်ဆိးပၤအတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်တဖၣ်လီၤ. တၢ်လီၤတနီၤန့ၢ်ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်ပုၤဂ့ၢ်ဝီၤအပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သရၣ်ကူစၢၤသးတၢ်ဆိကမိၣ်လၢအဟ့ၣ်တၢ်တၢ်ပိၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးခဲလၢန့ၢ်ဘျးစဲလီၢ်အသးဒီးလီၤကဝီၤကသံၣ်သရၣ်ကူစၢၤသးတၢ်ဆိကမိၣ်န့ၢ်လီၤ.

ပျာတဝါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၤအကျဲတဖၣ်ညီၣ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤမၤတၢ်ဖိလၢအိၣ်ဟဲလၢလုၢ်လၢထူသန့အါမံၤအပူၤလၢကမၤစၢၤပူၤလၢအအိၣ်ဟဲလၢလီၤကဝီၤကလုာ်ဒုၣ်ဖိတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ခိၣ်ဃၢၤတၢ်လီၤတၢ်ကျဲတဖၣ်ညီၣ်န့ၣ်ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်ပူၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲတဖၣ်လၢပူၤအိၣ်ဆိးလၢလီၤကဝီၤတဖၣ်အပူၤအဂီၢ်လီၤ. လၢတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖိးတၢ်မၤတနီၤအဂီၢ်တၢ် အလဲတဆံးတက့ၢ်ကအိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ.ညီၣ်န့ၣ်နတလိာ်ဘၣ်တၢ်ဆုၤဃီၤတခါဘၣ်.

သရၣ်တၢ်ပိာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်တဖၣ်

သရၣ်တၢ်ပိာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်တဖၣ်န့ၣ်ကတိၤတၢ်ဒီးပူၤကညီဘၣ်ဃးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢကယုၤန့ၣ်ကျိၤကျဲလၢတၢ်ကလဲၤခီဖျိကွံာ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဘၣ်တဘၣ်ကဲတၢ်မၤစၢၤသ့ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးသးနီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤတခါအခါမ့တမ့ၢ်ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢအဂၤဒ်သိးဒီးတၢ်ဘၣ်မိၣ်ဘၣ်မး,တၢ်ရဲၣ်လိာ်မ့ၢ်လိာ်ဟးကူၢ်ဟးဂီၤ,တၢ်ဖိးတၢ်မၤအတၢ်ဘၣ်ယိာ်ဘၣ်ဘီတဖၣ်,အဂၤဆူၣ်ညါအခါန့ၣ်လီၤ.

NSW လုၢ်လၢထူသန့အါမံၤအဘၢၣ်စၢၤနီၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၤအကျဲ (NSW Transcultural Mental Health Centre)

NSW Transcultural Mental Health Centre ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်ကသံၣ်ဒီးအပူၤတၢ်မၤစၢၤလၢအဟံၤဃုာ်တၢ်သူၣ်ကျိၣ်အါကျိၣ်နီၤသးပူၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်သမံသမိး,တၢ်တၢ်ပိာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး,နီၤတဂၤစုာ်စုာ်,ဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးကရူၢ်နီၤသး-တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဒီးကျိၣ်လီၤလီၤဆီဆီတၢ်တုၤလီၤတုၤကျဲအကသံၣ်ဒီးတဖၣ်လၢတၢ်ကမၤလၢပျဲၤနီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤလၢအအိၣ်ဟံၤတဖၣ်ဒီးမၤစၢၤပူၤသူၣ်တၢ်တဖၣ်ဒီးပူၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်လၢကမၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတုၤလီၤတီၤလီၤအါထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နလိာ်ဘၣ်တၢ်ဆုၤဃီၤတခါလၢတၢ်ကဒီးန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတခါအံၤန့ၣ်လီၤ. ကိးဘၣ်နီၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၤကျိၤလၢ 1800 011 511 မ့တမ့ၢ်ဆဲးကျိးဘၣ်နလီၤကဝီၤပျာတဝါနီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကရူၢ်တက့ၢ်.

ပုၤယုၤထံၣ်ရှၢ်ကီၢ်သးတၢ်အိၣ်ကဒုအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်တီၢ်ကျိၤ (The Asylum Seeker Assistance Scheme, AMES)

AMES န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢပုၤလၢအအိၣ် လၢပုၤယုၤထံၣ်ရှၢ်ကီၢ်သးတၢ်အိၣ်ကဒုအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ အပူၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. AMES မၤစၢၤန့ၣ်လၢတၢ်ဆီလီၤဟံၣ်လီၤကျိၤအပူၤသ့ၣ်ခိဖျိတၢ် ဟ့ၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤအကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်လီၤ. တမ့ၢ်လၢပုၤကိးဂၤဒဲးန့ၣ်ကြၢၤ ဘၣ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးလၢကဒိးန့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတခါအံၤအဂီၢ်ဘၣ်. နက ဘၣ်ဆဲးကျိး AMES လၢတၢ်ကယုၤသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်အဂီၢ်လီၤ.

NSW တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ကူၤစါဒီးတၢ်ဂ့ၤထီၣ်ကဒါက့ၤလၢပုၤလၢ အအိၣ်မူဝဲဒၣ်ဒီးတၢ်လဲၤခိဖျိလၢအမ့ၢ်တၢ်ဒိတီၢ်ဒီးတၢ်မၤပျံၤမၤဖုး အယိတၢ်ပျံၤတီၢ် (NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors, STARTTS)

STARTTS ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်မၤစၢၤတဘျုးမံၤဆူပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲလၢအလဲၤခိဖျိဘၣ်တၢ်ဒိ တၢ်တီၢ်ဒီးတၢ်ပျံၤတီၢ်တၢ်ဆါတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်မၤစၢၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဟံၣ်ယုာ်တၢ်သမံသ မိးတၢ်တၢ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး,ဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်ကူၤစါ,ကရူၢ်တၢ်ကူၤစါ,တၢ်ဆီၣ်ထွဲအကရူၢ်တဖၣ်ဒီးသးစၢ်အကရူၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်တူၢ်လိာ်ဆူတၢ်ဆါဟံၣ်

ပုၤတဂၤတၢ်တူၢ်လိာ်ဒုးထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်လၢ NSW Mental Health Act (NSW နီၢ်သးအ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သိၣ်တၢ်သီ)အဖီလၢပဲၤတၢ်မ့ၢ်သးမၤကလီမ့တမ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤမ့ၢ် သးမၤကလီအပူၤဆါတဂၤအသိးန့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကဲထီၣ်အသးဖဲပုၤတဂၤတၢ်ဆိကမိၣ် လၢအအိၣ်ဒီးနီၢ်သးအတၢ်ဆူးတၢ်ဆါမ့တမ့ၢ်နီၢ်သးတဘၣ်လီၤဘၣ်စးဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤပျံၤ လၢကမၤဆူးမၤဆါလီၤအသးမ့တမ့ၢ်ပုၤအဂၤတဖၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဟံၣ်

ဃုာ်နီၤခိအတၢ်ဘၣ်ဒိ, မၤဘၣ်ဒိအလၢကပီၤ, တၢ်ရၤလိာ်မုၢ်လိာ်တဖၣ်, ကျိၣ်စ့ဂ့ၢ်ဝီဒီးတၢ်တကန့ၢ်ဃုာ်လီၤကစၢ်အသးဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်လၢတဖီၣ်ဃံးတၢ်တခါတအိၣ်ဝဲဒၣ်အခါန့ၢ်လီၤ. ဖဲန့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်လၢနကစၢ် အသးမ့တမ့ၢ်လၢပုၤတဂၤအဂီၢ်အခါ, ဆဲးကျိးဘၣ်န့ၢ်လီၤကဝီၤနီၤသးအတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတက့ၢ်.

တၢ်တူၢ်လိာ်ဒုးထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ပုၤတၢ်မုၢ်သးမၤကလီၤ-ကဲထီၣ်အသးဖဲပုၤတဂၤတူၢ်ဘၣ်လၢအနီၢ်သးတကပၤတဆူၣ်တချ့ဒီးထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်လၢတၢ်ဆါကတီၢ်တခါအဂီၢ်လၢအကကူစါအသးန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်လၢတၢ်ဘၣ်မၤဆူၣ်အီၤ-န့ၢ်ကဲထီၣ်အသးဖဲပုၤတဂၤတၢ်လဲၤကိးဆူတၢ်ဆါဟံၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ကူစါအီၤလၢတၢ်လီၢ်တခါလၢတၢ်မၤအံၤအထီၣ်ဒါလိာ်အသးဒီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အဲၣ်ဒီးတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

တဘျီဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်လဲၤတုၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ် န့ၢ်, အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်တၢ်သမံသမိးအီၤ ခိဖျိကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဆါတံာ်တခါန့ၢ်တၢ်ကမၤအီၤမ့ၢ်တၢ်ကူစါလၢတၢ်ဆါဟံၣ်အပူၤမ့ၢ်အဖိးမံဒါတဖိးမံဘၣ်နီၤန့ၢ်လီၤ. ပုၤတဂၤန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤဒီးခွဲးယၢ်အတၢ်ဟံၣ်ဖျါတခါလၢတၢ်အိၣ်သးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအဖီလၢဒီးဃုမၤန့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအသဘျုးသ့ဝဲဒၣ်ဖဲအမ့ၢ်န့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ဖီၣ်ဃာ်အီၤပုၤတၢ်တတီၢ်တကြါအခါန့ၢ်သ့လီၤ.

တၢ်ဆိၣ်ထွဲအကရူၢ်တဖၣ်

တၢ်ဆိၣ်ထွဲအကရူၢ်တဖၣ်ဟ့ၣ်တၢ်လီၢ်လၢအပူၤဖျဲးဖဲပုၤကညီၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢအဒ်သိးလိာ်အသးတဖၣ်ကထံၣ်လိာ်တဲသကိးဒီးနီၤဟ့ၣ်နီၤတဂၤအတၢ်လဲၤခိဖျိတဖၣ်န့ၢ် လီၤ. ပုၤအါဒ်အါဂၤထံၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ဆိၣ် ထွဲအကရူၢ်န့ၢ်ကဲတၢ်မၤစၢၤဒိၣ်ဒိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်လီၤ.

လီတဲစိအကျိုးဒီးပှ်ယဲၤသန့လၢအကဲဘျးတဖၣ်

WayAhead တၢ်န့ၣ်ကျဲ - လီပှ်ယဲၤအဖီခိၣ်တၢ်တိစၢမၤစၢဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်စရီလၢအကျိၢ်ဘၢတၢ်မၤစၢမၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးနီၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ လၢအအိၣ်လၢ NSW ခဲလၢန့ၣ်လီၤ.

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

နီၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ်အလီကျိၢ် - 1300 794 991

Transcultural Mental Health - (02) 9912 3850

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

Medicare ထီရီၤအလီကျိၢ် - 132 011

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

Medicare ပှၤကတိၤကျိၢ်ထံတၢ်အလီကျိၢ် - 131 450

Beyond Blue - 1300 22 4636

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

အီးစတြဲလယါသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဂ့ၢ်ဝီအပှၤတတ (Australian Psychological Society) - 1800 333 497

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

Red Cross NSW - 1800 733 276

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

Centrelink ကျိၢ်အါကျိၢ်အလီၤခၢၣ်သး - 131 202

Centrelink - 136 150

NSW တၢ်မၤစၢမၤလၢတၢ်ကူစါဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ကဒါက့ၤလၢပှၤလၢအအိၣ်မူဝဲဒၣ်ဒီးတၢ်လဲၤခီဖျိလၢအမ့ၢ်တၢ်ဒိတီၢ်ဒီးတၢ်မၤပျံၤမၤဖုးအဃိတၢ်ပျံၤတီၢ် (STARTTS) - 02 9646 6700

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

Department Home Affairs

<https://www.homeaffairs.gov.au/>



ပှၤကတိၤကျိၢ်ထံတၢ်အတၢ်မၤစၢမၤ အတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်

ဖဲန့ၣ်လိာ်ဘၣ်ပှၤကတိၤကျိၢ်ထံတၢ်တဂၤအခါ,ဝံသးစူၤကိးဘၣ်လီတဲစိအပှၤကျိၢ်ထံတၢ်အတၢ်မၤစၢမၤလၢ 131 450 တက့ၢ်.



တၢ်ဘိးဘၢ်သ့ၣ်ညါ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်ထဲလၢတၢ်ကူၣ်ဘၢ်ကူၣ်သ့အတၢ်ပညိၣ်အဂီၢ်ဧၤလီၤ. လံာ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤမ့ၢ်တမ့ၢ်ပၢ်ယဲၤသန့နီၣ်တခါန့ၣ်မၤစၢၤဒုးသ့ၣ်ညါလၢပၤတဂၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤန့ၣ်တသ့ဘၢ်, အယီၤထီၣ်ဘိးန့ၣ်အကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကမၤန့ၣ်စံၣ်နီၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီး, မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဖဲလိၣ်ဘၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. WayAhead ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကဒါတၢ်ထံၣ်တၢ်ဟံးသးဒီးတူၢ်လိာ်မ့ၢ်တၢ်ထံၣ်ဘၢ်သးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်နီၣ်နီၣ်အကဘျးအံၤဘၢ်တဘၢ်တၢ်ထုးထီၣ်အီၤဃုာ်ဒီးတၢ်ဟံးပနီၣ်စံးဘျးစံးဖျိၣ်ဝဲဒၣ် WayAhead – Mental Health Association NSW န့ၣ်လီၤ.

“ယထံၣ်န့ၣ်ပၤလၢအန့ၢ်ပၢ်တၢ်လၢယဘၢ်လဲၤခီဖျိအီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.”

WayAhead - Mental Health Association NSW
Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,
Pymont, NSW 2009
info@wayahead.org.au

Last reviewed by TM - May 2021



