



### Beyondblue

1300 22 4636

[beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support](http://beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support)

Beyondblueဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢပုၤလၢအသ့အဘၣ်လီၤဆိၣ်လၢသးခိၣ်န့ၣ်ဆူၣ်ချၢကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်အဆိၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ဖျါသ့ဖဲန့ၣ်တၢ်သးဘၣ်တံၢ်တံၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ, ဖဲတၢ်ကူစါယါဘျါအိၣ်သ့ဖဲန့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢလၢအဲကလံးကျိၣ်န့ၣ်, နဒီးန့ၣ်တၢ်ကျိၣ်ထံတၢ်မၤစၢလၢလီၤသ့ဖဲလၢထံလီၤကိၢ်ပုၤကျိၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤကျိၣ်ထံအဝဲကျိၣ်(TIS National) အဆိၣ်သ့ဖဲလီၤ.

[tisnational.gov.au](http://tisnational.gov.au)

Beyondblueစ့ၢ်ကိၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢသးခိၣ်န့ၣ်ဆူၣ်ချၢအဂီၢ်လၢကျိၣ်အကအါန့ၣ်ဒီးအဲကလံးကျိၣ်န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ဘၣ် [beyond-blue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources](http://beyond-blue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources) တက့ၢ်.

### Lifeline

13 11 14

[lifeline.org.au](http://lifeline.org.au)

ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒီးတၢ်ဒိသအမၤသံမၤဆါလီၤသးကရၢဆူပုၤလၢအလိၣ်တဘၣ်တၢ်မၤစၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတဖၣ်အဆိၣ်န့ၣ်လီၤ.

Lifeline'sတၢ်ဆိၣ်ထွဲဝဲလီၤလၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ 24န့ၣ်ရံၢ်အဂီၢ်အံၤကမၤစၢန့ၣ်ယုဒီး-

- တၢ်ဆိမိၣ်လၢကမၤသံမၤဆါလီၤသး မ့တမ့ၢ် ကျဲးစးမၤဆါလီၤအသး
- နီၢ်ကစၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အနးအကျဲတဖၣ်
- တၢ်မၤတရီၤတပါဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်
- နီၢ်ကစၢ်တၢ်မၤဆါလီၤသးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်လၢတံၤသကိးဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်အဂီၢ်

န့ၣ်တကတိၤအဲကလံးကျိၣ်ဘၣ်ဒီးလိၣ်ပုၤကျိၣ်ထံတၢ်ဖိန့ၣ်, လူပိာ်ထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲးအဖိလၢတဖၣ်အံၤတက့ၢ်.

1. ကိးထံလီၤကိၢ်ပုၤကျိၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်မၤစၢဝဲကျိၣ်(TIS)ဖဲ 131 450
2. ယုလၢနကကတိၤတၢ်ဒီးLifelineဖဲ13 11 14လၢနကျိၣ်တက့ၢ်.
3. TISကကိးန့ၣ်န့ၣ်လီၤလၢလိၣ်ပုၤကျိၣ်ထံတၢ်ဖိလၢနဂီၢ်လီၤ.
4. ကတိၤနတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးLifelineဒီးTISပုၤကျိၣ်ထံတၢ်ဖိလၢလိၣ်တဖၣ်အပူၤတက့ၢ်.

တၢ်ကိးလိၣ်တဖၣ်ဆူ TISအဆိၣ်န့ၣ်တၢ်လၢာ်ဘျုးလၢာ်စ့ၢ်မ့ၢ်ထဲတၢ်ကိးလိၣ်တဖၣ်လီၤကတိၤအပူၤလၢနကိးအိၣ်လၢဟံၣ်လိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ကိးလၢလိၣ်တဖၣ်စိၣ်စ့ၣ်အလုၢ်အပူၤလၢကလၢအါထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

လဲၤဆူ [tisnational.gov.au](http://tisnational.gov.au)လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

### Kids Helpline

1800 55 1800

[kidshelpline.com.au](http://kidshelpline.com.au)

နသးမ့ၢ်အိၣ် 8 တုၤ 25 န့ၣ်န့ၣ်, နဆဲးကျိးယ Kids Helpline သ့ဖဲလၢ ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ, န့ၣ်သီလၢတနံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်မၤစၢလၢအကလီၣ်ဒီးပုၤဟ့ၣ်ထီၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်တကၤကတိၤတၢ်ဒီးန့ၣ်လၢအ့ၣ်ထၢၣ်န့ၣ်အပူၤသ့ဖဲလီၤ. ကျိၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်မၤစၢစ့ၢ်ကိးတၢ်ရဲၣ်ကျဲးန့ၣ်န့ၣ်လီၤ. သံကွၢ်ပုၤကျိၣ်ထံတၢ်ဖိဖဲနကိးအိၣ်အခါ မ့တမ့ၢ် မၤနတံၤသကိးတကၤကမၤစၢန့ၣ်လၢကတဲအါထီၣ်တၢ်လၢနလိၣ်ဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

### eHeadspace

1800 650 890

[headspace.org.au/eheadspace](http://headspace.org.au/eheadspace)

နသးမ့ၢ်အိၣ် 12 တုၤ 25 န့ၣ်, eHeadspace ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢအ့ၣ်ထၢၣ်န့ၣ်အပူၤလၢနဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကိး 1800 650 890 မ့တမ့ၢ် ကတိၤတၢ်လၢအ့ၣ်ထၢၣ်န့ၣ်အပူၤစးထီၣ်ဂီၢ်ခိ 9.00 တုၤဟါ 1.00 န့ၣ်ရံၣ် (AEST) အဆၢကတီၢ်န့ၣ်သီလၢတနံၣ်အတီၢ်ပူၤ [headspace.org.au/eheadspace](http://headspace.org.au/eheadspace) တက့ၢ်.

### Headspace

(03) 9027 0100

[headspace.org.au](http://headspace.org.au)

နသးမ့ၢ်အိၣ် 12 တုၤ 25 န့ၣ် Headspace ဟ့ၣ်ထီၣ်အတၢ်ဆိၣ်ထွဲကလီ မ့တမ့ၢ် တၢ်လၢာ်ဘျုးလၢာ်စ့ၢ်မ့ၢ်ထဲတၢ်ကိးလိၣ်တဖၣ်လီၤကတိၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. လဲၤဆူ [headspace.org.au](http://headspace.org.au) လၢကသ့ၣ်ညါကရၢလၢအဘူးကတၢ်ဒီးန့ၣ်လၢကမၤတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ယုဒီးအဂီၢ်တက့ၢ်.

**Q-Life**

**1800 184 527**

[qlife.org.au](http://qlife.org.au)

QLife မ့ၢ်အိးစကြိလယၢ်ထံလီၢ်ကီၢ်ပူၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးကရၢအဆိက တၢ်တဖုလၢပုၤလၢအမ့ၢ်ခါဒီးသိး. မ့ၢ်ဒီးသိး. ကဲမ့ၢ်ခါ, ဆိတလဲမ့ၢ်ခါ ကွၢ်ဂီၤ မ့တမ့ၢ် intersex (LGBTI) တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. လဲၤဆု [qlife.org.au](http://qlife.org.au) မ့တမ့ၢ် ကိး A1800 184 527 တက့ၢ်.

**တၢ်မၤစၢၤလၢပိၣ်ခါတဖၣ်အဂီၢ်**

**MensLine**

**1300 78 99 78**

[mensline.org.au](http://mensline.org.au)

MensLine မ့ၢ်ထံလီၢ်ကီၢ်ပူၤလိတဲၣ်ဒီးအ့ၣ်ထၢၣ်နးအပူၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိးဒီးတၢ်ဆုခါအတၢ်မၤစၢၤလၢပိၣ်ခါသးန့ၣ်ခဲလၢၣ်အဂီၢ်ယုၣ်ဒီးဟံၣ် ဖိယိဖိဒီးတၢ်ရူၤလိၣ်သးအတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

**သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်**

သ့ၣ်လိတဲၣ်လၢအပူၤဖျဲး, ဒ်သိးကမ့ၢ်လိတဲၣ် မ့တမ့ၢ် နတံၤသကိးအ လိတဲၣ်, ဝဲဆဲးကျိးကရၢတဖၣ်လၢတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တဘၣ်သ့ၣ်န ကစၢ်အလိတဲၣ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်လိတဲၣ်တဂ့ၢ်, ဘၣ်တဘၣ်ပုၤကလူၤယုၣ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် နၢ်ဟူနတၢ်ကတိၤတဖၣ်န့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. ဟံးတၢ်ပလီၢ်လၢခိၣ်ဖျဲးထၢၣ် မ့တမ့ၢ် ထဲဖလဲးတက့ၢ်. သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢအပူၤဖျဲးဝဲကမ့ၢ်လိၣ်ရိၤဒီးအပူၤ မ့ တမ့ၢ် နသကိးလၢနနၢ်အိၤတဂၤအခိၣ်ဖျဲးထၢၣ် မ့တမ့ၢ် ထဲးဘလဲးန့ၣ်တက့ၢ်.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ်မၤတရီၤတပါန့ၣ်ဖျိတၢ်ဆဲးကျိးအလိစးအပူၤအံၤ တမ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ဝဲဘၣ်ဒီးတမ့ၢ်နတၢ်ကမၣ်ဘၣ်လီၤ. တၢ်မၤစၢၤအိၣ်ဝဲလီၤ.