

သင်တစ်စုံတစ်ဦးအတွက် စိတ်ပူနေလျှင်



BURMESE

မြန်မာ



သင်အဆင်ပြေရဲ့
လားဟု မေးပါ

“မကြာသေးမီက သင့်၌ ပြောင်းလဲမှုအချို့ ရှိခဲ့ခြင်းကို ကျွန်ုပ်သတိထားမိပါသည်။ ဤအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင် ပြောဆိုဆွေးနွေးလိုပါသလား။”



အမြင်ကျယ်စွာ
နားထောင်ပေးပါ

“သင်ထပ်ပြီးပြောလိုလျှင် ကျွန်ုပ်နားထောင်ရန် အသင့်ရှိသည်”



လုပ်ဆောင်မှုကို
အားပေးပါ

“ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် တစ်ဦးဦးနှင့် သင်စကားပြောပြီးပြီလား”



နောက်ဆက်
လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပါ

“ကျွန်ုပ်တို့ နောက်ဆုံးအကြိမ် စကားပြောပြီးကတည်းက အခြေအနေများ တိုးတက်လာခဲ့သလား သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲသွားခဲ့သလား” “သင် နောက်ထပ်အထောက်အပံ့ လိုအပ်သလား”

အတတ်ပညာရှင်များအား ၂၄ နာရီလုံး ဆွက်သယ်ရန် အကျပ်အတည်းဆိုင်ရာ ဖုန်းများ



BURMESE

မြန်မာ

Lifeline (အသက်ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့) ၁၃ ၁၁ ၁၄
Suicide Call Back (သေကြောင်းမကြုံရန် ပြန်ခေါ်ပေးရေးအဖွဲ့) ၁၃၀၀ ၆၅၉ ၄၆၇
Kids Helpline (ကလေးများအား ကူညီပေးရေးအဖွဲ့) ၁၈၀၀ ၅၅၁ ၈၀၀

အသိအမှတ်ပြုချက်
ဤအရင်းအမြစ်ကို Primary Health Tasmania
(Tasmania PHN) (တပ်စ်မေးနီးယား အခြေခံ ကျန်းမာရေး
အဖွဲ့အစည်း) က တပ်စ်မေးနီးယား Suicide Prevention
Trial (မိမိကိုယ်မိမိ သေကြောင်းကြုံစည်မှု တားဆီးရေး
အစီအစဉ်အစမ်း) ၏ အစိတ်တစ်ပိုင်းတစ်ရပ်အဖြစ်နှင့်
ဩစတြေးလျားအစိုးရ၏ Primary Health Program
(အခြေခံ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်) တို့အရ
ထောက်ပံ့ပေးသည်။

