headspace
တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ လူငယ် စိတ်ပိုင်းကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်း

Burmese

headspace က ကူညီရန် ရှိနေပါသည်။

headspace သည် အသက် ၁၂ နှစ်မှ ၂၅ နှစ်အထိ လူငယ်များ စိတ်ပိုင်းကျန်းမာရေးအတွက် အခမဲ့ သို့မဟုတ် ကုန်ကျငွေနည်းသော ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။

headspace က လူငယ်များနှင့် သူတို့၏မိသားစုများအား အဓိကကျသော လေးနေရာတွင် သိကောင်းစရာများနှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှု ပေးပါသည် -

- စိတ်ပိုင်း ကျန်းမာရေး
- ကိုယ်ကာယနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး
- အလုပ်၊ ကျောင်းနှင့် ပညာသင်ကြားခြင်း
- အရက်သေစာနှင့် အခြားသော မူးယစ်ဆေးဝါး

1/4

စိတ်ပိုင်းကျန်းမာရေး ပြဿနာများသည် လူငယ် ၄ ဦးတွင် ၁ ဦးကို ထိခိုက်စေသည်။ လူငယ်တစ်ဦးမှာ စိတ်ပိုင်းကျန်းမာရေးအတွက် ကူညီပံ့ပိုးမှု လို/မလို သိရန်ခက်ခဲနိုင်သော်လည်း အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကဲ့သို့ သူတို့မှာ ပြဿနာများ ရှိနေကြောင်း သိသာစေသည့် သတိပေးလက္ခဏာများ ရှိနေပါသည် -

- သာမန်အားဖြင့် သူတို့ပျော်ရွှင်ခံစားမည့် လုပ်ဆောင်မှုများကို ရှောင်ရှားခြင်း
- သူတို့၏ အစားအသောက်နှင့် အအိပ်အနေပုံစံပြောင်းလဲခြင်း
- အလွယ်တကူ စိတ်လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် စိတ်ဆိုးမှု ဖြစ်လာခြင်း
- အကြောင်းမရှိဘဲ ပုံမှန်နှင့်မတူ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ပူပန်မှု သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းမှု ဖြစ်ပုံရခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်မှု သို့မဟုတ် စိတ်အားတက်ကြွမှုအတွက် အခက်အခဲရှိခြင်း
- အကောင်းမမြင်တတ်သော၊ စိတ်ပျက်စေသော သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သော အတွေးများရှိခြင်း
- သူတို့၏ကျောင်း၊ TAFE၊ တက္ကသိုလ် သို့မဟုတ် အလုပ်တွင် စွမ်းဆောင်နိုင်မှုမှာ ယခင်ကလို သို့မဟုတ် ယခုရှိသင့်သလောက် မရှိခြင်း
- မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်း သို့မဟုတ် အရက်သေစာ အလွန်အကျွံ သောက်ခြင်းကဲ့သို့ ပုံမှန်အားဖြင့် သူတို့ရှောင်ရှားမည့် ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သော အပြုအမူများ ပြုမူနေခြင်း

မှန်ကန်သော ကူညီပံ့ပိုးမှုက လူငယ်တစ်ဦးကို ကျောင်း၊ အလုပ်နှင့် သူ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် မိသားစု ဆက်ဆံရေးတို့တွင် မူလအခြေအနေသို့ ပြန်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။

သိကောင်းစရာများနှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှုအတွက်

headspace.org.au ကိုဖွင့်ဖတ်ပါ၊

အွန်လိုင်းနှင့် တယ်လီဖုန်းဖြင့် ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းအတွက်

eheadspace.org.au ကိုဖွင့်ဖတ်ပါ၊ သို့မဟုတ် **1800 650 890** ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

လူငယ်တစ်ဦးနှင့်ပတ်သက်ပြီး headspace ဝန်ထမ်းနှင့် ပြောဆိုလိုပါက

သင့်မြို့နယ်မှ **headspace** ရုံးကို ဆက်သွယ်ပါ။ **headspace** ရုံးများသည် ဩစတြေးလျားနိုင်ငံတဝန်းတွင် ရှိပါသည်။ သင်နှင့်အနီးဆုံး ရုံးကိုရှာရန်အတွက် **headspace.org.au** ကို ဖွင့်ရှာပါ။

အကယ်၍သင် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သင့်ဘာသာစကားဖြင့် ပြောရန်လိုအပ်ပါက ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု (TIS National) ကို **131 450** တွင် ဆက်သွယ်ကာ သင်လိုအပ်သော ဘာသာစကားကို ပြောပြပါ။

headspace သည် လူငယ်တို့၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအရ လွတ်လပ်ခွင့်ကို လေးစားပါသည်၊ သို့သော် အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့က လူငယ်တစ်ဦး သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်မှာ ဘေးအန္တရာယ် ကြုံကြိုက်မည့်အခြေအနေ ရှိနေသည်ဟု ယူဆခဲ့လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤအချက်အလက်များကို ကူညီပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ သင့်လျော်သောသူများထံ ပေးပို့ပါမည်။ ပိုမိုသိလိုပါက ကျေးဇူးပြု၍ **headspace** ဝန်ထမ်းနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

headspace သည် အရေးပေါ်အခြေအနေဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု မဟုတ်ပါ။

အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် လူငယ်တစ်ဦးမှာ လတ်တလော ကူညီပံ့ပိုးမှု သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဆိုင်ရာအကူအညီ လိုအပ်ခဲ့လျှင် အောက်ဖော်ပြပါနေရာများကို ဆက်သွယ်ပါ -

- အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများ (Emergency Services): 000
- Lifeline: 13 11 14
- Kids Helpline: 1800 55 1800

headspace တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ လူငယ် စိတ်ပိုင်းကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်းကို ဩစတြေးလျားနိုင်ငံအစိုးရ ကျန်းမာရေးဌာနမှ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ပါသည်။