

တၢ်ဟံၣ်ဖျါဆိဖဲဆၢကတီၢ်အဘၢၣ်စၢၤအပူၤအံၤမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

ဘၣ်တၢ်ဒုးဆိၣ်ထီၣ် ဂျါယၢ်ခိၣ်မံၤဂျါလၢသးထီၣ်ရံၤသးခိၣ်န့ၣ်ဆူၣ်ချ့အကျိၤအကျဲၤ ခိၣ်ဖျါဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါအိၤအါအါဂီၢ်ဂီၢ်လၢသးခိၣ်န့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်တူၤထီၣ်ဝဲလၢ တၢ်ဒုးတၢ်ဖျါအပူၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤအါဂၤလၢအဆိၣ်မူယုၣ်ဒီးသးခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆုးတၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်တဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကူၤယါဘျါ. တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ် အိၤလၢကတဲဘျါဒိၣ်ကတၢ်အခါဒီးအလီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ခိၣ်မံၤဂျါလၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါဆိဖဲယုၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤအကါဒိၣ်လၢကမၤလၢပုၤထီၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်တဘျီယီၤအဂီၢ်ဒီးပၤလီၤအခိၣ်တယၢ်လၢသးခိၣ်န့ၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအသိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်အခိၣ်ထံးတပတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ခိၣ်မံၤဂျါလၢအတၢ်န့ၣ်လီၤလၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါဆိဖဲတၢ်ဟံၣ်ဖျါလီၢ်ခဲကတၢ်အဂီၢ်အံၤ. တၢ်ကဘၣ်မၤဝဲအိၤဝဲ ၂၀၂၀, လၢကဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလၢအကဲထီၣ်နီၣ်နီၣ်ဒီးအမၤဂ့ၢ်မၤ သိၣ်တၢ်ဒ်သိးကဆိတလဲဝဲဒီးကထီၣ်ယါသးခိၣ်န့ၣ်ဆူၣ်ချ့အကျိၤအကျဲၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံၣ်ဖျါဆိဖဲဆၢကတီၢ်အဘၢၣ်စၢၤအပူၤအံၤတၢ်န့ၣ်လီၤအိၤမနုၤလဲၣ်

- တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအသိၣ်လၢသးခိၣ်န့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ဘျါလီၤစ့အဂီၢ်(ခိၣ်သ့ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ခိၣ်သ့)အပူၤ. မ့ၢ်တၢ်မၤလီၤတၢ်အိၤလၢကမၤအိၣ်ကျိၣ်စ့တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢသးခိၣ်န့ၣ် ဆူၣ်ချ့အဂီၢ်-တမ့ၢ်ထဲအခဲအဂီၢ်ဘၣ်ကဘၣ်မ့ၢ်လၢခါအုညါအဂီၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်တူၤထီၣ်ဝဲဒီးကထီၣ်ရံၤယါတၢ်မၤယုၣ်သကိးတၢ်မၤအဝဲလီၢ်ခါသးလၢသးခိၣ်န့ၣ်ဆူၣ်ချ့အတၢ်ဆိၣ်မ့ၢ်ဆိၣ်ပၤလၢကဟံၣ်ဖျါဘၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်အခဲနီၣ်လၢကဟ့ၣ် ဆူၣ်ထီၣ်သးခိၣ်န့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအစၢၤလၢပုၤဝဲထီၣ်ရံၤယါဖိလၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤအိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်လီၢ်မဲး ၁၇၀ ဖျါလၢသးစၢ်ဒီးပုၤနီၣ်ဒိၣ်လၢအတူၢ်ဘၣ်သးခိၣ်န့ၣ်ဆူၣ်ချ့န့ၣ်န့ၣ်ကလဲၣ်အဂီၢ်ဒ်သိးတၢ်ကယုၣ်လီၤဘျါလီၤတၢ်ဆိၣ်သန့းအယံးအစ့ၤဝဲ တၢ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲအလီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤအိၣ်ထီၣ်လဲၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ် တၢ်ဆါဟံၣ်လၢအမၤသကိးစၢၤဘၣ်ယးတၢ်မၤသံလီၤသးဝဲအလီၢ်ခဲ (Hospital Outreach Post-suicidal Engagement (HOPE)) အတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတဖၣ်ဆူၣ်တၢ်လီၤခိၣ်ဆူၣ်ချ့ကရၢအလီၢ်ဒီးန့ၣ်အသိးတၢ်လူၤပိၣ်ထွဲထီၣ်က့ၤတၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲလၢဖိဒ်ဖိသ့ဒီး သးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်. ဒ်သိးကမၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်န့ၣ်တၢ်ယၢ်လၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဆူၣ်တၢ်လီၤအဂၤလၢပုၤဝဲထီၣ်ရံၤယါဖိလၢအိၣ်ဒီးတၢ်မၤသံလီၤအသးအတၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ် တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဒုးဆိၣ်ထီၣ် ပုၤအဘိၤရံၤကျဲၤန့ၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၢ်မုၢ်လီၢ်ဒီးသးတၢ်မိၣ်တၢ်မးအတၢ်မုၢ်တၢ်ပၤအဝဲလီၢ်(Aboriginal Social and Emotional Wellbeing Centre) ဒီးတၢ်မၤလဲၣ်ထီၣ်အဘိၤရံၤကျဲၤန့ၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၢ်မုၢ်လီၢ်ဒီးသးတၢ်မိၣ်တၢ်မးအတၢ်ဆိၣ်မ့ၢ်ဆိၣ်ပၤလၢကဟံၣ်ဖျါဘၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်အခဲနီၣ်လၢကဟ့ၣ် ဆူၣ်ထီၣ်သးခိၣ်န့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအစၢၤလၢပုၤဝဲထီၣ်ရံၤယါဖိလၢအိၣ်ဒီးတၢ်မၤသံလီၤအသးအတၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ် တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဒုးဆိၣ်ထီၣ်ဝဲထီၣ်ရံၤယါပုၤလၢအိၣ်ထီၣ်လၢဟံၣ်ယီၤအဂီၢ်သးခိၣ်န့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤ. ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ကူၤယါဘျါသတူၢ်ကလဲၣ်အဂီၢ်. တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံၣ်လီၤဒီးဘၣ်ဆုၢ်အိၣ်ဖျါ ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်သးခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆုးတၢ်ဆါအတၢ်လဲၣ်ခိၣ်ဖျါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- မၤလဲၣ်ထီၣ်ဒီးဆိၣ်ထွဲပုၤလၢအစုးကတၢ်မၤစၢၤအံၤဒီးဟံၣ်ဖိယီၤတၢ်ကွၢ်ထွဲလၢအဆိၣ်ဒီးတၢ်သးခိၣ်န့ၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်အတၢ်လဲၣ်ခိၣ်ဖျါတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤလီၢ်လၢအလီၤတူၢ်လီၤကတဖၣ်ဒီးကတဲၣ်ကတီၢ်ဝဲလၢကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ပုၤယုၣ်တၢ်ကတဲၣ်ကတီၢ်အိၣ်ထီၣ်တၢ်သိၣ်လိဒီးမၤအိၣ်ထီၣ်ကျဲၤတဖၣ်လၢက မၤအိၣ်ထီၣ်ဝဲကသံၣ်သရၣ်မုၢ်ဖိလၢအဖျါဖျါဖိမိၤဒီးပုၤလၢအဖျါထီၣ်တီၤပတီၢ်လၢဆူၣ်ချ့အကျိၤအကျဲၤအဂၤတဖၣ်လၢကပျါသးခိၣ်န့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ဖဲတၢ်မၤအပူၤတဖၣ် န့ၣ်လီၤ.
- ဒုးဆိၣ်ထီၣ်သးခိၣ်န့ၣ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤအဝဲဒၣ်ဒီးသိးတၢ်ကစးထီၣ်မၤဝဲဒၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်အံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါအလီၢ်ခဲကတၢ်အါ

တမ့ၢ်ဘၣ်, တၢ်ဟံၣ်ဖျါအလီၢ်ခဲကတၢ်န့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်အိၤဝဲလၢအိးကထီၣ်ဘၣ်, ၂၀၂၀ အပူၤန့ၣ်လီၤ.

မတၢ်ကမၤကဲထီၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်အံၤလဲၣ်

ဝဲထီၣ်ရံၤယါပဒိၣ်ဆိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်လီၤအသးလၢကမၤကဲထီၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်အံၤခဲလၢခဲဆူၣ်လၢအဘၣ်တၢ်မၤအိၣ်ထီၣ်လၢဂျါယၢ်ခိၣ်မံၤဂျါလၢန့ၣ်လီၤ.

ခိၣ်မံၤဂျါလၢန့ၣ်လီၤလၢသးခိၣ်န့ၣ်ဆူၣ်ချ့အတၢ်ပိးတၢ်လီၤဝဲဒၣ်ဒီးလၢကဒုးဆိၣ်ထီၣ်ဒီးဒၣ်စးထီၣ်ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ယမ့ၢ်ဆိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါဆိဖဲဆၢကတီၢ်အဘၢၣ်စၢၤအပူၤယကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်

နမ့ၢ်ဆိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢအဘၢၣ်တၢ်ဖဲဆၢအိၣ်ထီၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်, ဆဲးကျိးခိၣ်မံၤဂျါလၢခိၣ်ဖျါ [contact@rcvmhs.vic.gov.au](mailto:contact@rcvmhs.vic.gov.au) ,1800 00 11 34, မ့တမ့ၢ် PO Box 12079, A'Beckett Street, Victoria 8006 သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်လီၣ်ပုၤကျိးထံတၢ်ဖိန့ၣ်, ဝဲသးစုၤကိး 03 7005 3010 တက့ၢ်.

မ့ၢ်ယဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါဆိဖဲဆၢကတီၢ်အဘၢၣ်စၢၤအလံၢ်တၢ်ကွဲးဒိသ့ၤ

ဂျါယၢ်ခိၣ်မံၤဂျါလၢအံၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်လီၤသးလၢကမၤစုၤလီၤလံၢ်ဝဲကျိးထံတၢ်ဖိန့ၣ်ဒီးခိကတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယိ, ခိၣ်မံၤဂျါလၢဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ ဝဲပုၤတဖၣ်လၢကမၤတၢ်ဟံၣ်ဖျါဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကျိးတၢ်အလံၢ်ကွဲးဒိန့ၣ်ကွဲးဒိပၤတဖၣ်အံၤလၢပုၤယဲၤသန့အပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံးဖျါဆိဖဲဆၢကတီၢ်အဘၢၣ်စၢၤအံၤတၢ်ဖးအိၤလၢလံာ်ဖျါလိၤဆိတဖၣ်အကၢၢ်အဂီၢ်အသးသ့ဝဲခါ။

လံာ်ဖျါလိၤဆိလၢတၢ်ဟံးဖျါဆိဖဲဆၢကတီၢ်အဘၢၣ်စၢၤအံၤတၢ်ဖးအိၤတၢ်ဂ့ၢ်ကျါတၢ်လံာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတဖၣ်အံၤန့ၣ်အိၤဖဲခိၤမံၤဂျၢၤအပုၣ်ယဲၤအပူၤဖဲတယံာ်တဖၣ်အတီၢ်ပူၤအံၤသ့ဝဲလီၤ။

န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါန့ၣ်လံာ်ဖျါလိၤဆိအံၤတၢ်မၤအိၤမ့ၢ်ဝံၤလံာ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ် န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပိၣ်ဘၣ်ယးတၢ်လိၣ်လၢလံာ်ဖျါလိၤဆိလၢတၢ်ဖးကျဲးထုးထီၣ်အိၤအကၢၢ်အကျါန့ၣ်, ဆဲးကျဲးခိၤမံၤဂျၢၤခိဖျါ [contact@rcvmhs.vic.gov.au](mailto:contact@rcvmhs.vic.gov.au) မ့တမ့ၢ် 1800 00 11 34 တက့ၢ်။

လၢတၢ်ဟံးဖျါဆိဖဲဆၢကတီၢ်အဘၢၣ်စၢၤအံၤအပူၤဘၣ်မနုၤတၢ်တယဲၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်ခဲလၢခဲဆ့ဘၣ်လဲၣ်။

ပတတုၤယီၤဒံးလၢဂျၢၤခိဖျါအကတီၢ်တတိၤအပူၤဘၣ်လဲၣ်ဒံးဘၣ်, တၢ်ဟံးဖျါဆိဖဲဆၢကတီၢ်အဘၢၣ်စၢၤအံၤမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်စးထီၣ်မၤအိၤန့ၣ်လီၤ။ တၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢပကဘၣ်မၤအိၤအိၣ်ဒီးဝဲဂီၢ်ပုၤန့ၣ်လီၤ။

ခိၤမံၤဂျၢၤန့ၣ်ဟူဝဲလၢပုၤအိၣ်အိၣ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးန့ၣ်ပုၣ်ယုၣ်လၢကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်အကျါအကျဲးအံၤလၢပုၤကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်-ပုၤလၢအိၣ်ဒီးသးခိၣ်န့ၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်အတၢ်လဲၤခိဖျါ, တၢ်အိၣ်ထွဲၣ်ထွဲၣ်ဟံၣ်ဖိယိဖိ, တၢ်ဖဲတၢ်မၤလီၤ, ကွဲးခိၣ်ကွဲးထီၣ်ဒီးသးခိၣ်န့ၣ်ဒီးကရၢအကၢၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ။

ပုၤဝဲလၢလၢအိၣ်ဒီး ၃, ၂၀၀ ဂၤလၢတၢ်ဆူန့ၣ်လီၤအမံၤအသ့ၣ်ခိဖျါခိၤမံၤဂျၢၤန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဖးဘၣ်အိၤလၢခိၤမံၤဂျၢၤ မ့တမ့ၢ် ခိၤမံၤဂျၢၤပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်ကဆဲးတိၤစၢၤမၤစၢၤဝဲဒၣ်ကွၢ်ကွၢ်လၢတၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်ဆူန့ၣ်အတၢ်ဟံးဖျါလိၤခံကတၢ်အဂ့ၢ်ဖဲလၢအိၤကထီဘၣ်, ၂၀၂၀ အပူၤန့ၣ်လီၤ။

တၢ်ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးအကျါအကျဲးဘၣ်ယးဒီးတၢ်ဟံးဖျါဆိဖဲဆၢကတီၢ်အဘၢၣ်စၢၤအံၤအပူၤအိၣ်ဝဲစ့ၢ်ခါ။

ပတမၤတၢ်ဆူန့ၣ်လၢတၢ်မၤအိၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢတၢ်ဟံးဖျါဆိဖဲဆၢကတီၢ်အဘၢၣ်စၢၤအံၤအပူၤဒံးဘၣ်-တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဟံးကိလၢပန့ၣ်ဟူတၢ်လဲၤအိၤ, ယုၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်လီၤလၢတၢ်မၤလၢပုၤထီၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးဒါလီၤတၢ်အိၣ်တယၢ်လၢခါအညါတၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်က့ၢ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

ခိၤမံၤဂျၢၤကဆဲးဒီးန့ၣ်တၢ်ဆဲးကျဲးခိဖျါသန့ၣ်ညီၣ်န့ၣ်အသး - PO Box 12079, A'Beckett Street, Victoria 8006  
မ့တမ့ၢ် [contact@rcvmhs.vic.gov.au](mailto:contact@rcvmhs.vic.gov.au) လီၤ။

ယကဆဲးန့ၣ်လီၤပုၣ်ယုၣ်ကသ့ၣ်လဲၣ်။

ခိၤမံၤဂျၢၤဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤလၢပုၤတၢ်အိၣ်ဖဲတကီၢ်ခါအိၤအိၤခါ, လၢအပုၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး, တၢ်ဆူန့ၣ်ဒီးကမျၢၢ်တၢ်အိၣ်ဖိၣ်ထီၣ်လိာ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ။ တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်အံၤကဆဲးဒုးသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်ခိၤမံၤဂျၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤအညါအဂ့ၢ်ကွၢ်န့ၣ်လီၤ။

ခိၤမံၤဂျၢၤတမၤဝဲတၢ်ပတံထီၣ်အကၢၢ်တဖၣ်လၢဘၣ်. တၢ်ကသုးကွဲးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါလၢတၢ်လူၤထၢဖိၣ်အိၤအလီၤအူတၢ်ဂ့ၢ်ပၣ်ဖိၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲးလၢတၢ်တုၤထီၣ်အကၢၢ်အဂီၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ။

ခိၤမံၤဂျၢၤကဆဲးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲးလၢကဒုးပုၣ်ယုၣ်ဝဲပုၤလၢအတူၢ်ဘၣ်သးခိၣ်န့ၣ်တၢ်လဲၤခိဖျါလၢအတၢ်ဖဲတၢ်မၤအပူၤဒီးလၢတၢ်ပတံထီၣ်တၢ်ဟံးဖျါလိၤခံကတၢ်တဘျီအံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

ခိၤမံၤဂျၢၤကအိၣ်ဒီးကမျၢၢ်တၢ်ထံၣ်လိာ်အိၣ်ဖိၣ်ဖဲလၢအူဖျါ မ့တမ့ၢ် လါမ့ၢ်, ၂၀၂၀ အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ။

လၢကသ့ၣ်ညါအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါဘၣ်ယးတၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢကအိၣ်ထီၣ်တဖၣ်, ပုၣ်ယုၣ်ကမျၢၢ်အတၢ်ထံၣ်လိာ်အိၣ်ဖိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, တၢ်ကဆဲးကျဲးရၢလီၤအိၤဖဲခိၤမံၤဂျၢၤအပုၣ်ယဲၤသန့အပူၤဖဲလၢကတၢ်တဖၣ်အပူၤအံၤန့ၣ်လီၤ။

နဆဲးလီၤန့ၣ်လၢကသ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ်အိၣ်သးအသိဖဲ တၢ်ဆဲးကျဲး အကဘျီးအပူၤသ့ဝဲလီၤ။