



စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်း

မကြာခဏ မေးသည့်မေးခွန်းများ

Burmese | မြန်မာ

OFFICIAL

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းမှ ပေးမည့် ဝန်ဆောင်မှုများ အကြောင်း ပိုသိစေရန် ဤအချက်အလက်စာစောင်ကို ရေးသားထားသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းများသည် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်တစ်ဝန်း ၂၀၂၆ ခုနှစ် ကုန်ဆုံးပိုင်းလောက်တွင် နေရာပေါင်း ၆၀ အထိ စတင် ဖွင့်လှစ်ပေးမည့် စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုအသစ် ဖြစ်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းများသည် အသက် ၂၆ နှစ်နှင့်အထက်အရွယ်များကို ကုသမှု၊ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပံ့ပိုးမှု လုပ်ဆောင်ပေးမည်။

၎င်းဝန်ဆောင်မှုများကို လွှဲစာမလိုအပ်ဘဲ အခမဲ့၊ မိမိဆန္ဒအလျောက်နှင့် အလွယ်တကူ ရယူနိုင်ပါမည်။ အရေးကြီးသည်မှာ - 'ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုကူညီရမလဲ' အခြေခံ၍ 'နေရာမှားလာခြင်း မဖြစ်စေရ' ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်းအရ သင့်စိတ်တိုင်းကျ ပံ့ပိုးမှုကို သင်လိုချင်သည့်ပုံစံအတိုင်း စီမံခွင့်ပေးခြင်းဖြင့် ဤဝန်ဆောင်မှုသစ်များကို ပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။

သင့်အတွက်ပံ့ပိုးမှုကို သင့်အိမ်၊ မိသားစုများ၊ စောင့်ရှောက်သူများနှင့် ကူညီသည့်အသိုင်းအဝိုင်းများ အနီးအနားတွင် ရယူနိုင်ရန် ထိုဆေးခန်းများက လွယ်ကူအောင် လုပ်ပေးပါမည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းများတွင် မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးမည်နည်း။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းများမှ ရနိုင်မည်များမှာ-

- ကုသမှုနှင့် ကုထုံးများ
- တစ်ဦးချင်းအလိုက် စိတ်သာယာရေး ပံ့ပိုးမှုများ
- ပညာပေးရေး၊ အလားတူချင်း ပံ့ပိုးမှုနှင့် ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း
- ကုသခံသူမှ ဦးဆောင်သည့် စောင့်ရှောက်မှု စီစဉ်ခြင်းနှင့် အခြား ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

ဒေသန္တရဆေးခန်းတစ်ခုတွင် ကုသမှုနှင့် ပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများအားလုံးကို ပေးနိုင်ရန် အချိန်ယူရမည် ဖြစ်သော်လည်း၊ လုပ်ငန်းခွင်အပြည့် လည်ပတ်လာချိန်တွင် လူတွေ၊ ဖုန်းမှတစ်ဆင့်နှင့် အဝေးရောက် ဝန်ဆောင်မှုများကို တစ်ယောက်ချင်း သို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက်အနေဖြင့် စီစဉ်ပေးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါမည်။

အကယ်၍ ကျွန်တော်သည် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်း နှစ်မျိုးလုံး ကြုံတွေ့နေရလျှင် ဘာဖြစ်မည်နည်း။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်း တစ်ချိန်တည်း ကြုံတွေ့နေရသူ မည်သူမဆိုအတွက် ပံ့ပိုးမှု ရရှိနိုင်ပါသည်။

သင်၏ ရည်မှန်းချက်များနှင့် လိုလားချက်များနှင့်ကိုက်ညီမည့် စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲရန် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းများသည် သင့်နှင့်အပြင် သင်သဘောတူပါက သင့်မိသားစု၊ စောင့်ရှောက်သူများနှင့် ပံ့ပိုးပေးသူတို့နှင့်အတူ လုပ်ကိုင်ပေးပါမည်။

မိမိ ကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးသည့်အဖြစ်ကို သုံး၍ အခက်အခဲများ ရှိနေသူများအား ပံ့ပိုးပေးမည့် အလားတူဖြစ်ဖူးသော ပံ့ပိုးဝန်ထမ်းများကိုလည်း သင့်အား လမ်းညွှန် ပံ့ပိုးပေးရန် ရနိုင်ပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းများကို မည်သူတို့က အသုံးပြုနိုင်သနည်း။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းများကို စိတ်ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် စိတ်သာယာရေး ပြဿနာများ ကြုံတွေ့နေရသည့် အသက် ၂၆ နှစ်နှင့်အထက်အရွယ်များအတွက် စီမံထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများရှိသူတစ်ယောက်ယောက်၏ မိသားစုဝင်၊ စောင့်ရှောက်သူ၊ မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးပေးသူဖြစ်ပါက သင့်စောင့်ရှောက်မှုပေးရန်အတွက် သို့မဟုတ် သင့် စိတ်ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်များ အထောက်အကူပြုရန်အတွက် သင်လည်း ပံ့ပိုးမှုကို ရယူနိုင်ပါသည်။

ငယ်ရွယ်သူများအား ပံ့ပိုးပေးမှုအကြောင်း အချက်အလက်ကိုသိရှိရန် အောက်ပါ 'အသက် ၂၆ နှစ်အောက် အရွယ်များအတွက် မည်သည့် ပံ့ပိုးမှုများ ရရှိနိုင်သနည်း' ဟူသော မေးခွန်းကိုကြည့်ပါ။

ဝန်ဆောင်မှုများသည် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာကို မထိခိုက်ဘဲ လိုက်လျောညီထွေ ရှိပါသလား။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းများသည် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များနှင့် မတူကွဲပြားမှုကို လက်ခံလေးစားပြီး လိုက်လျောညီထွေ ရှိပါသည်။

ဆေးခန်းလာသူအားလုံးသည် တန်းတူမျှတသော ရပိုင်ခွင့်အပြင် ယဉ်ကျေးမှုကို မထိခိုက်ဘဲ လိုက်လျောညီထွေမည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို နိမ့်ချဆက်ဆံခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကင်းစွာ ရရှိပါမည်။ ဤတွင် ကနဦးနေခဲ့သော ရှေးတိုင်းရင်းသားနှင့် တောရက်စံရေလက်ကြား ကျွန်းသားလူမျိုး၊ LGBTIQ+ အသိုင်းအဝိုင်းလူများ၊ ယဉ်ကျေးမှုအရနှင့် ဘာသာစကားအရ ကွဲပြားသော

အသိုင်းအဝိုင်းလူများ၊ ဒုက္ခသည် နောက်ခံများမှလူများ၊ ခိုလှုံခွင့် တောင်းခံနေသောလူများ၊ မသန်စွမ်းသူများနှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ချို့တဲ့မှုရှိသူများလည်း အပါအဝင်ဖြစ်သည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းများသည် အခမဲ့ဖြစ်ပါသလား။

ဖြစ်ပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှုများမှာ လူတိုင်းအတွက် မက်ဒီကဲကတ်ပြား မရှိသည့်တိုင်အောင် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းသို့သွားရန် ကျန်းမာရေး ပညာရှင်ထံမှ လွှဲစာ လိုအပ်ပါသလား။

မလိုအပ်ပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းမှ အထောက်အပံ့ရယူရန် သင့် ဆရာဝန်ထံမှ၊ သို့မဟုတ် အခြား ကျန်းမာရေး ပညာရှင်တစ်ဦးဦးထံမှ လွှဲစာ မလိုသလို စိတ်ကျန်းမာရေး ကုသမှု အစီအစဉ်လည်း မလိုအပ်ပါ။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းသည် အခြားသော စိတ်ကျန်းမာရေး ဌာနများနှင့် မည်သို့ ကွာခြားပါသလဲ။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းများသည် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင် စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်က ပေးနိုင်သည်ထက် ပိုမိုသော ပံ့ပိုးမှုကို လိုအပ်သူများအား စောင့်ရှောက်ပေးပါမည်။ သို့သော် ဆေးရုံအဆင့်ပံ့ပိုးမှုများ မလိုအပ်သူ ဖြစ်ရပါမည်။

ဤဆေးခန်းများသည် သင့်ဒေသရှိ လက်ရှိဌာနများကို အစားထိုးမည် မဟုတ်ပါ။ ဤဆေးခန်းများသည် ဆရာဝန်များ၊ ပုဂ္ဂလိက စိတ်ကျန်းမာရေး ကုသပေးသူများ၊ အရက်နှင့်အခြား မူးယစ်ဆေး ကုသပေးသူများနှင့် အခြား လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဝန်ဆောင်ဌာနများတို့နှင့်အတူ အနီးကပ်တွဲ၍ သင့် ပံ့ပိုးမှု လိုအပ်ချက် အားလုံးနှင့် ကိုက်ညီစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းကို မည်သို့ ဆက်သွယ်ရမည်နည်း။

သင့် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ နည်းလမ်း များဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းသို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

- ဖုန်း-၁၃၀၀ ၃၇၂ ၃၃၀
- ဝက်ဘ်ဆိုက်- စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်း <<https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal>>

အင်္ဂလိပ်စကား မဟုတ်ဘဲ အခြား စကားပြောပါက ပံ့ပိုးမှု ရရှိနိုင်မည်လား။

ရရှိပါသည်။ အကယ်၍ သင့်ဘာသာစကားဖြင့် အကူအညီ လိုအပ်လျှင် TIS National ဖုန်း 13 14 50 သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပြီး စကားပြန် တောင်းခံပါ။ ထို့နောက် အနီးဆုံး စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းကို ဆက်သွယ်ခိုင်းပါ။

ပထမအကြိမ် သွားသောအခါ ဘာဖြစ်မည်နည်း။

သင် စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း တစ်ဦးနှင့် စကားပြောရပါမည် (လူချင်း၊ အွန်လိုင်း သို့မဟုတ် ဖုန်းဖြင့် ဖြစ်နိုင်သည်။)

နားထောင်ပြီး နားလည်အောင် အားထုတ်ပါမည်။ သို့မှသာ ဝန်ထမ်းများသည် သင်နှင့်အပြင် သင်သဘောတူပါက သင့်မိသားစု၊ စောင့်ရှောက်သူများ၊ ကူညီပေးသူများနှင့်အတူ တွဲ၍ သင့် ရည်မှန်းချက်များနှင့် လိုလားချက်များနှင့် ကိုက်ညီသော စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲပေးနိုင်ပါမည်။

သင့် အစီအစဉ်တွင် သင့်လိုအပ်ချက်များအပေါ် အခြေခံပြီး ပံ့ပိုးမှုများနှင့် ကုထုံးများကို ရောနှောပေးနိုင်သည်။ ဤပံ့ပိုးမှုများအနက် အချို့ကို သင် ပထမဦးဆုံးအကြိမ် လာရောက်သည့်အခါ လုပ်ပေးနိုင်သည်။ အခြားပံ့ပိုးမှုများကို နောက်ထပ်လာသည့်အခါ လုပ်ပေးနိုင်သည်။

သင့်လိုအပ်ချက်များကို အခြား ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်ဌာနက ပိုမို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည်မှာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ ဤသို့ဖြစ်လျှင် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းသည် ဤဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိစေရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

အလားတူဖြစ်ဖူးသော ပံ့ပိုးဝန်ထမ်းများကိုလည်း သင်နှင့်တကွ သင့်မိသားစု၊ စောင့်ရှောက်သူများနှင့် ပံ့ပိုးပေးသူများကိုလည်း လမ်းညွှန်ပေးရန်နှင့် ပံ့ပိုးပေးရန် ရရှိနိုင်ပါသည်။

စိတ်ရောဂါ ခံစားနေရသည့်လူ၏ စောင့်ရှောက်သူများ၊ မိသားစုများနှင့် မိတ်ဆွေများအတွက် ပံ့ပိုးမှု ရရှိနိုင်ပါသလား။

ရရှိနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများရှိနိုင်ဖွယ် ရှိသူတစ်ဦး၏ မိသားစုဝင်၊ စောင့်ရှောက်သူ၊ မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် ကူညီပေးသူဖြစ်ပါက သင့်အတွက် အကူအညီနှင့် ပံ့ပိုးမှုကို စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းမှ ရရှိနိုင်ပါသည်။

စောင့်ရှောက်ပေးသူအနေဖြင့် ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သင့်ကိုယ်တိုင် စိတ်ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်များအရ ဖြစ်စေ အကူအညီ ရယူလိုပါက - သင်လိုအပ်သည့် စောင့်ရှောက်မှု၊ ပံ့ပိုးမှု နှင့် အကြံဉာဏ်ကို သင် လိုအပ်သည့်အချိန်၌ ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။

အသက် ၂၆ နှစ်အောက် အရွယ်များအတွက် မည်သည့် ပံ့ပိုးမှု ရရှိနိုင်သနည်း။

အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင် ပံ့ပိုးပေးနေသူတစ်ဦးသည် အသက် ၁၂ နှစ်နှင့် ၂၅ နှစ်အရွယ်အကြားဖြစ်လျှင် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ပံ့ပိုးမှုအတွက် သင့် ဒေသခံ Headspace ဌာနကို သွားပါ သို့မဟုတ် ဆက်သွယ်ပါ။

သင်နှင့်အနီးဆုံး Headspace ဌာနကို ရှာဖွေရန် ဝက်ဘ်ဆိုက် [headspace](https://headspace.org.au/) <<https://headspace.org.au/>> တွင် ဖတ်ပါ။ အွန်လိုင်း တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်မှုဖြင့် နှင့် တယ်လီဖုန်းဖြင့် ပံ့ပိုးမှုတို့ကိုလည်း Headspace မှတစ်ဆင့် ရနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် လူငယ်တစ်ဦးဖြစ်လျှင် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းများက အောက်ပါအခြေအနေအချို့တွင် ကူညီပေးနိုင်သည်။

- စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းသို့ အကူအညီရရန် ဆက်သွယ်လာသည့်အခါ
- Headspace သို့မဟုတ် ဆေးရုံမှ အကူအညီရရန် ခက်ခဲနေပြီး သင် အထောက်အပံ့ ချက်ချင်း လိုသည့်အခါ
- စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းသို့ ပံ့ပိုးမှုရယူနေသူ၏ မိသားစုဝင်၊ စောင့်ရှောက်သူ၊ မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးပေးသူဖြစ်လျှင်

ကျွန်တော် သို့မဟုတ် ကျွန်တော့်အသိ အရေးပေါ်အကူအညီ လိုအပ်လျှင်။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်းသည် မိမိကိုယ်ကို သို့မဟုတ် အခြားသူများကို ချက်ချင်း အန္တရာယ်ပြုနိုင်ဖွယ် ကြုံတွေ့နေရသူများအတွက် အရေးပေါ်ဌာန မဟုတ်ပါ။

တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရသည့် သို့မဟုတ် အန္တရာယ် ချက်ချင်း ကျရောက်မည့် အရေးပေါ်အခြေအနေ၌ သုညသုံးလုံး (000)ကို ဆက်သွယ်ပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေဟု မသေချာလျှင် သုညသုံးလုံးကို ခေါ်ဆိုပါ။

ဒေသန္တရဆေးခန်းများသည် ၂၄ နာရီ မဖွင့်ပါ။ အချိန်မရွေး သေရေးရှင်ရေး အကူအညီအတွက် Lifeline ၁၃ ၁၁ ၁၄ ကို ခေါ်ဆိုပါ။

နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို မည်သည့်နေရာမှ ရရှိနိုင်သနည်း။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်း တည်ထောင်ခြင်း နှင့်စပ်လျဉ်း၍ နောက်ဆုံးထွက်သတင်းကို ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန ဝက်ဘ်ဆိုက်ရှိ [စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ဒေသန္တရဆေးခန်း](https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services) စာမျက်နှာ၌ ဖတ်ရှုပါ- <<https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services>>

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်တစ်ဝန်းတွင် လုပ်ဆောင်နေဆဲ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုလျှင် ကျန်းမာရေးဌာန စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်သာယာရေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု ဝက်ဘ်စာမျက်နှာ <<https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform>> ကိုဖတ်ရှုပါ။

ဤစာစောင်ကို မသန်စွမ်းသူ ဖတ်နိုင်သည့်ပုံစံဖြင့် ရယူလိုပါက National Relay Service 13 36 77 ကိုသုံး၍ (03) 9096 7183 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် localservices@health.vic.gov.au သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health, October 2022.

ISBN 978-1-76131-002-7 (pdf/online/MS word)