

# တၢ်မၤန့ၢ်သ့သးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးဂ့ၢ်ဝီ အတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ (Access Mental Health)

1800 332 388

## လၢတၢ်မၤသကိးဃုာ်တၢ်ဒီး “A Tasmanian Lifeline”

### လၢမတၢ်အဂီၢ်လဲၣ်

Access Mental Health အတၢ်မၤစၢၤန့ၢ်မ့ၢ် ဝဲဒၣ်လၢပုၤတဂၤလၢလၢအသးန့ၢ်တခါ လၢလၢတၢ်သ့သ့သးမ့ၢ်ဝဲမ့ၢ်တဖၣ်ညါ ပုၤတဂၤလၢအမ့ၢ်

- ပုၤလၢအဒးန့ၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးလၢအအိၣ်ဖျါတြၢၢ်ကလၢ
- အိၣ်ထီၣ်အိၣ်လီၤတဘၣ်လီၤဘၣ်စး
- တၢ်ထံၣ်/န့ၢ်ဟူတၢ်လၢအတအိၣ်တဖၣ်
- သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤဒီးပျံၤတၢ်
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်အတၢ်အဲၣ်ဒီးမၤသံလီၤသးဒီးအတၢ် ဆိကမိၣ်

### မ့ၢ်နမၤန့ၢ်သ့ကသ့ဒ်လဲၣ်.

ပုၤတဂၤလၢလၢအအိၣ်လၢထဲးစမ့ၢ်န့ၢ် အပူၤန့ၢ်ကိး Access Mental Health လီၤလီၤ လၢ  
1800 332 388 လၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤသ့လီၤ.

### မ့ၢ်အမၤတၢ်ဒ်လဲၣ်.

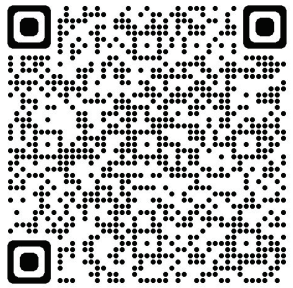
Access Mental Health လဲၤတရံးမၤတၢ်တသီ 24 န့ၢ်ရံၣ်, တနံၣ် 7 သီလၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲထဲးစမ့ၢ် ယါပုၤတဂၤဒီးမၤညီလီၤတၢ်လၢတၢ်ကန့ၢ်သ့ဘၣ် ထဲးစ  
မ့ၢ်နမၤသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးဂ့ၢ်ဝီအတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အသန့န့ၢ်လီၤ.

### မ့ၢ်မတၢ်ပၣ်ဃုာ်မၤသကိးတၢ်လဲၣ်.

Access Mental Health န့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤဖျါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အဝဲၤကျိၤ,ထဲးစမ့ၢ်န့ၢ်လၢတၢ်ဟံၣ်ဃုာ်မၤသကိးတၢ် ဒီး Lifeline Tasmania န့ၢ်  
လီၤ. အဘၣ်တၢ်ဒးလဲၤ တရံးအီၤဖျါသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိ ကမးဆူၣ် ချ့အပူၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်လၢ အအိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ် ဒီးတၢ်လဲၤဖျါတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

### မ့ၢ်နကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤမန့ၢ်လဲၣ်.

- ✓ သတူၢ်ကလၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢလီၤတဲစိအလီၤ
- ✓ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးထဲးစမ့ၢ်န့ၢ်သးတၢ်ဆိကမိၣ် ဆိကမးဆူၣ်ချ့အသန့
- ✓ မၤစၢၤဆူၣ်ပုၤလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဆူၣ်မုၢ် သးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ် မၤစၢၤတဖၣ်ဖဲမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အခါ



ကိးဘၣ် 000 Emergency Services လၢညါဖဲန့ၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤအဂၤတဂၤလၢလၢမ့ၢ်အိၣ်လၢသတူၢ်ကလၢ တၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်တက့ၢ်.