



မိတ်ဆက်တင်္ဂါနီနီအလံကဘျးနီဂံၣ်-
ဘၣ်ယးဒီးအဲၣ်,မဲးသၢၣ်ဖဲးတမ့နီ

ဘၣ်ယးဒီးအဲၣ်,မဲးသၢၣ်ဖဲးတမ့နီ

ကသံၣ်မူၤဘျးမ့ၢ်တၢ်အသးအကၢ်တခါလၢအမ့ၢ်တၢ်အါနီဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်, လၢတၢ်သူအိၣ်လၢတၢ်ကဆိတလဲနီၣ်မိမိၣ်ပုၤဒီး,မ့တမ့ၢ်သးတၢ်ပလၢဘၣ် တၢ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအတၢ်လဲၤတရံးအသးန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်မူၤဘျးလၢအဆိတလဲသးတၢ်ပလၢဘၣ်တၢ်န့ၣ်တၢ်ကိးအမံၤလၢကသံၣ် ကသီလၢအမၤဟူးဂဲၤသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးဘၣ် မၤဟူးဝဲဒၣ်ပုၤတဂၤအတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်,အတၢ်တူၢ်ဘၣ် တဖၣ်ဒီးအတၢ်သကၢ်ပဝးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢမဲးသၢၣ်ဖဲးတမ့နီမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

မဲးသၢၣ်ဖဲးတမ့နီမ့ၢ်အဲၣ်ဖဲးတမ့နီတကလုၣ်လၢ ၁အထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤမၤအူၣ်ထီၣ်ခိၣ်န့ၣ်ဒီးတူၢ် ပျၢ်သန့ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအ လဲၤတရံးအသးန့ၣ်လီၤ.အိၣ်ဖဲးတမ့နီ လၢအက့ၢ်အဂီၤသၢၣ်လုၣ်န့ၣ်လီၤ-

- စပံး-တၢ်ကမ့ၢ်မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်အဖျၢၣ်တဖၣ်
- ဘျးစ-အပံၤ,တၢ်သးအကၢ်လၢအဘိၣ်ဘျး
- အဲးစ-လၢဂီၤဝါဆံၣ်မ့တမ့ၢ်အသ့ၣ်,တၢ်အကမ့ၢ် လၢအလီၤကလံၤဝါဆံၣ်

ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢတၢ်သူ အက့ၢ်အဂီၤမနုၤတကလုၣ်လဲၣ်အဖိခိၣ်,မဲးသၢၣ် ဖဲးတမ့နီအံၤတၢ်ယုၤလီၤအိၣ်,တၢ်ဩဒီးန့ၣ်လီၤအိၣ် .တၢ်အိၣ်အိၣ်မိၣ်အသးမ့တမ့ၢ်တၢ်ဆဲးန့ၣ်လီၤအိၣ်လၢ ၁သ့ၣ်ကျီၤအပူၤသ့ၣ်ဒီးကျီၤကွၢ်တခါစုၣ်စုၣ်လၢ တၢ်သူအိၣ်အံၤအိၣ်ဒီးအတၢ်လီၤပျၢ်ဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သးတဘၣ်လီၤဘၣ်စးန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲဖဲပုၤတဂၤဘၣ် တဘၣ်လဲၤခိၣ်ဖျိဝဲဒၣ်တၢ်ထံၣ် ကမ့ၢ်တဖၣ်, တၢ်န့ၣ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်ပျၢ်နီၣ်တၢ်န့ၣ် လီၤ-တၢ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ် အံၤညီနီၣ်ဟါမၤကွၢ်ဝဲဒၣ် ဖဲပုၤတဂၤမ့ၢ်တသူလၢမဲးသၢၣ် ဖဲးတမ့နီအိၣ်ဝဲစုၣ်ကီၢ်သိအလီၤခံန့ၣ် လီၤ.

မဲးသၢၣ်ဖဲးတမ့နီအတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးတဖၣ်

မဲးသၢၣ်ဖဲးတမ့နီအတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးအံၤလီၤဆီလီၢ်အသးလၢပုၤတဂၤအူၣ်တဂၤဒီးဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢကသံၣ်အက့ၢ်အဂီၤ, ကသံၣ်အနီၣ်ဂီၢ်နီၣ်ဒီးလၢတၢ်သူအိၣ်,အဝဲသ့ၣ်တူၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်နီၣ်လဲၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ဝဲဒၣ်ကသံၣ်အံၤလၢတၢ်လီၤဝဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. (လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအူၣ်အဂီၢ်ကွၢ်ဘၣ် မိတ်ဆက်တင်္ဂါနီနီအလံကဘျးနီဂံၣ်- တၢ်အံၤတမ့ၢ်ဒၣ် ထဲတၢ်လၢအဘၣ်ယးဒီးတၢ်သူကသံၣ်မူၤဘျးဘၣ် လၢအဆိၣ်လၢအပုၤယဲၤဘျးစအလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.)

တၢ်သူမဲးသၢၣ်ဖဲးတမ့နီအတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးလၢအဆိၣ်ထီၣ်လၢနီၣ်ဒီးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အဖိခိၣ်တနီၣ်မ့ၢ်ဝဲ-

- တၢ်အိၣ်ဒီးအိၣ်တၢ်လီၤစုၤ
- မၤအါထီၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးအိၣ်ယုၣ်တၢ်,တူၢ်ဘၣ်သ့ၣ် ထံးအတၢ်သ့ၣ်အူၣ်သးဂဲၤ
- တၢ်ဂံၢ်ဂုၢ်အဝဲဒီးအူၣ်တၢ်အဝဲ
- ယုတၢ်အူၣ်လီၢ်ဆိးက့ၢ်လီၢ်
- မၤတၢ်လၢအကဲတၢ်လီၤပျၢ်လၢအအါနီၣ်ဒီးညီနီၣ်
- တူၢ်ဘၣ်တၢ်သူၣ်ကီၢ်သးဂီၤ,ပျၢ်တၢ်လၢအလီၤအကျဲ တဘၣ်,သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးအိၣ်ဒီးမၤအူးမၤအါတၢ်

- သးဖျၢၣ်စံၣ်အနီၣ်ဂီၢ်အါထီၣ်ဒီးသ့ၣ်အတၢ်အိၣ် သန့အါထီၣ်
- အမဲးပုၤဖိတဖၣ်လၢထီၣ်,ကပၤကဝါထီၣ်
- တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်လၢအကမံၤဒီးအိၣ်ဂါအိၣ်ဘျးအိၣ်သါတသ့
- တၢ်ကသါလၢအချးတညီနီၣ်လဲၤအသးဒီးအညီနီၣ်အ သိးဘၣ်,အသးနီၣ်ပုၤအါ
- တူၢ်ဘၣ်လၢအဆိၣ်ဒီးတၢ်သးအူၣ်,အမဲးသပူၤ,အဂီၢ် အဘါအိၣ်,ပုၤစိပုၤကမိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤတဂၤလၢအသူမဲးသၢၣ်ဖဲးတမ့နီဒီးယံၣ်မ့တမ့ၢ်သူဝဲအံၤဝဲအံၤတဖၣ်တၢ်အိၣ်သးဒိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢအကလဲၤခိၣ်ဖျိဝဲဒၣ် တၢ်မၤဘၣ်ဒိၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ဒိသိး-

- တၢ်မံတန့ၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘျး
- တၢ်မံတၢ်ဂဲၤတအိၣ်
- အဂီၢ်လီၤထူး
- ခိၣ်အကသံၣ်န့ၣ်လဲၤဒီးဒီးသန့အသးလၢကသံၣ် အလီၤ
- တၢ်သးဒိၣ်တၢ်သးဖျိးထီၣ်သတူၢ်ကလံၤ
- တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ဒီးအဝဲတဖၣ်
- တၢ်ဟးထီၣ်
- လၢကွီၢ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤမ့တမ့ၢ်တၢ်တထီၣ်လၢကွီၢ်

- တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ဒီးပၤကီၢ်
- တၢ်သးဟးဂီၤ,တၢ်သူၣ်ကီၢ်သးဂီၤဒီးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ် ထီၣ်ချလီၤချ
- တၢ်ရဲလီၢ်မုၢ်လီၢ်ဟးဂီၤ
- တၢ်လီၤပျၢ်လၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်ဘၣ် ကလံၤဒီးသးဖျၢၣ်စံၣ်အိၣ်ပတုၣ်
- တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်လၢအမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ် နီၣ်တၢ်ဒီးတၢ်စၢ်အလီၤသး
- တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအသးတဘၣ်လီၤဘၣ်စး

မဲးသၢၣ်ဖဲးတမ့နီ-တၢ်နီၣ်သိလုၣ်ဒီးတၢ်သိၣ်တၢ်သိ

တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်တဖိးသဲးလၢတၢ်ကသူ,တၢ်ဟံးယာ်,တၢ်ဟ့ၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဖိဒီးတုၣ်ဒီးအိၣ်ထီၣ်မဲးသၢၣ်ဖဲးတမ့နီန့ၣ်လီၤ. တၢ်နီၣ်သိလုၣ်လၢအဆိၣ်ဒီးမဲးသၢၣ်ဖဲးတမ့နီအတၢ်လုၢ်ဘၢန့ၣ်ကလဲၤလီၤလီၤအူၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢနသးဒုတလၢကွီၢ်,တၢ်စံၣ် ညီၣ်ဆၢတၢ်တၢ်သူလၢအစုၤဒီးတၢ်သကၢ်ပဝးလၢတၢ်ကမၤတၢ်လၢအလီၤပျၢ်လီၤပုၤန့ၣ်လီၤ.ပၤကီၢ်လၢမ့ၢ်န့ၣ်အိး စတြဲလယါတဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကသမံၤမိးပုၤနီၣ်သိလုၣ်တဖၣ်လၢအမံၤဖဲးတမ့နီအကလုၣ်-လၢအထီၣ် ဟူးထီၣ်ဂဲၤတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



ဖွဲ့ကိစ္စအကတိတ်လကဘဉ်မ

တၢ်သုတလၢကွၢ်မဲးသၢဉ်ဖဲးတမုန့်ဆဲးကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်သုမုတမုၢ်ဒၣ်လဲၣ်တၢ်မုၢ်သုဘဉ်ဆီၤထဲဒၣ်
 စ့ၤကီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.ဖဲပုၤတၢ်မုၢ်သုဘဉ်ဆီၤအိၣ်တၢ်မုၢ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ကတူၢ်ဘဉ်ခိၣ်သၢဉ်ယံၤထီၣ်
 သတူၢ်ကလၢဒီးဆဲးဝဲဒၣ်ခိၣ်ခိၣ်.အသးဖျၢၣ်စိၣ်ချ့.တလဲၤအသးဒ်အညိၣ်န့ၣ်အသးမုတမုၢ်တၢ်လီၤ.
 အနီၣ်ခိၣ်အတၢ်ကီၢ်အသဟီၣ်အိၣ်.အသးတဘဉ်လီၢ်ဘဉ်စးလၢဘဉ်မုတမုၢ်သံဝဲဒၣ်သုန့ၣ်လီၤ.

ဖဲန့ၣ်ဘဉ်ယီၣ်လၢပုၤတၢ်မုၢ်သုဘဉ်တဘဉ်ဆိၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤမုၢ်လၢအသုဘဉ်မဲးသၢဉ်
 ဖဲးတမုန့်အယိဒီး.မုတမုၢ်ကသံၣ်မုၢ်ဘိးလၢအကတၢ်မုၢ်အခါကိးဘဉ်ဝဝတဘျီယိတက့ၢ်.ဖါရၣ်မဲးဒုးသရၣ်
 တဖၣ်ကဒုးဟ်ယုၣ်ပၤကီၢ်ထဲဒၣ်ဖဲးအဝဲသ့ၣ်မုၢ်တၢ်မုၢ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်.ဖဲပုၤအကတၢ်မုၢ်မုၢ်အိၣ်
 လၢတၢ်လီၤပျံၤအလီၤ.သဲးစးကွီၢ်မုၢ်ကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်မုတမုၢ်ပုၤတၢ်မုၢ်သံဝဲဒၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.



ယုန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး

န့တဆိၣ်ထဲဒၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဘဉ်.တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်ဆိၣ်ဝဲဒၣ်
 လၢန့ၣ်အသုဘဉ်လၢသုဝဲဒၣ်လၢအကတၢ်မုၢ်န့ၣ်ဒီးန့တၢ်ဆိၣ်သးအဂ့ၤကတၢ်န့ၣ်
 လီၤ.န့ကတၢ်သကိးတၢ်ဒီးန့ကသံၣ်သရၣ်.န့လီၢ်ကဝီၤပုၤတၢ်သးကိးကသံၣ်
 မုၢ်ဘိးအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်သုဝဲဒၣ်မုၢ်ကိးမုတမုၢ်-



လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအုညါအဂီၢ်

SDERA
 လီၤတံး- (08) 9402 6415
 ဆံမုလ်- sdera.co@education.wa.edu.au
 ပုၤယဲၤဘျးစဲ- www.sdera.wa.edu.au



**အိးစတြလယါသးကိးကသံၣ်မုၢ်ဘိးအတၢ်ကရၢကရီ
 (Australian Alcohol and Drug Foundation)**
 ပုၤယဲၤဘျးစဲ- www.adf.org.au

**တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ဟံၢ်ကသံၣ်ကသီ
 (Drug Aware)**
 ပုၤယဲၤဘျးစဲ- www.drugaware.com.au

လၢတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်

မဲးသံတၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤ (Meth Helpline)
 ဆိၣ်ဝဲဒၣ်တသီ ၂၄န့ၣ်ရၣ်တန့ၣ်သီလၢဂ်လၢတလီၣ်ဟ့ၣ်အပူၤဒီးတၢ်ဟံၢ်အိၣ်တၢ်
 ဂူသုၣ်.တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးတၢ်ဆူၤယါအုညါအတၢ်မၤစၢၤဆိၣ်ဝဲဒၣ်
 လီၤတံး- 1800 874 878
 ဆံမုလ်- alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au
 ပုၤယဲၤဘျးစဲ- alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au

**သးကိးကသံၣ်မုၢ်ဘိးအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအလီၤကျိၤ
 (Alcohol and Drug Support Line)**
 လီၤတံး- (08) 9442 5000
 လီၤတံး- 1800 198 024 (ပုၤကိးတၢ်လၢအဆိၣ်အယံၤဒီးဂူဝုၢ်
 တၢ်လီၢ်တဖၣ်)
 ဆံမုလ်- alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

**ဖိၢ်ဟံၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိၢ်ဖိၢ်အဂီၢ်တၢ်ထီၣ်ထွဲမၤစၢၤဘဉ်သးကသံၣ်မုၢ်ဘိးအလီၤကျိၤ
 (Parent and Family Drug Support Line)**
 လီၤတံး- (08) 9442 5050
 လီၤတံး- 1800 653 203 (ပုၤကိးတၢ်လၢအဆိၣ်အယံၤဒီးဂူ
 ဝုၢ်တၢ်လီၢ်တဖၣ်)
 ဆံမုလ်- alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

**သးကိးကသံၣ်မုၢ်ဘိးအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢပုၤထံလံၤဖိၢ်ဂီၢ်
 (Aboriginal Alcohol and Drug Service)**
 လီၤတံး- (08) 9221 1411
 ဆံမုလ်- info@aada.org.au
 ပုၤယဲၤဘျးစဲ- www.aads.org.au

တၢ်ကျိးထံန့ၣ်တၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်

ဖဲဆဲးကလံးအကျိၢ်မုတမုၢ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်အိၣ်ထံးတကျိၢ်ဘဉ်
 အခါ.န့ၣ်တၢ်ကျိးထံန့ၣ်တၢ်အတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢတလီၣ်
 ဟ့ၣ်အပူၤခိၣ်ဖျိတၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံန့ၣ်တၢ်အတၢ်မၤစၢၤ
 အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ (Translating and Interpreting
 Service) န့ၣ်တက့ၢ်.
 လီၤတံး- 131 450

ဘဉ်သးတၢ်သုဝဲဒၣ်သုကတိၤမုတမုၢ်တၢ်တန့ၣ်ဟူတၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်တဖၣ်

ဖဲန့ၣ်မုၢ်တအၢၤ.မုတမုၢ်ဆိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ဟူတမုၢ်တၢ်သုဝဲဒၣ်သုကတိၤ
 အတၢ်ဂံၢ်တခါဆဲးကျိးဘဉ်ထံလီၢ်ကီၢ်ပုၤတၢ်ဆူၤယါအုညါတတီၢ်
 အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ (National Relay Service)
 န့ၣ်တက့ၢ်.
 လီၤတံး- 1800 555 660
 ဆံမုလ်- helpdesk@relayservice.com.au
 ပုၤယဲၤဘျးစဲ- www.relayservice.gov.au

