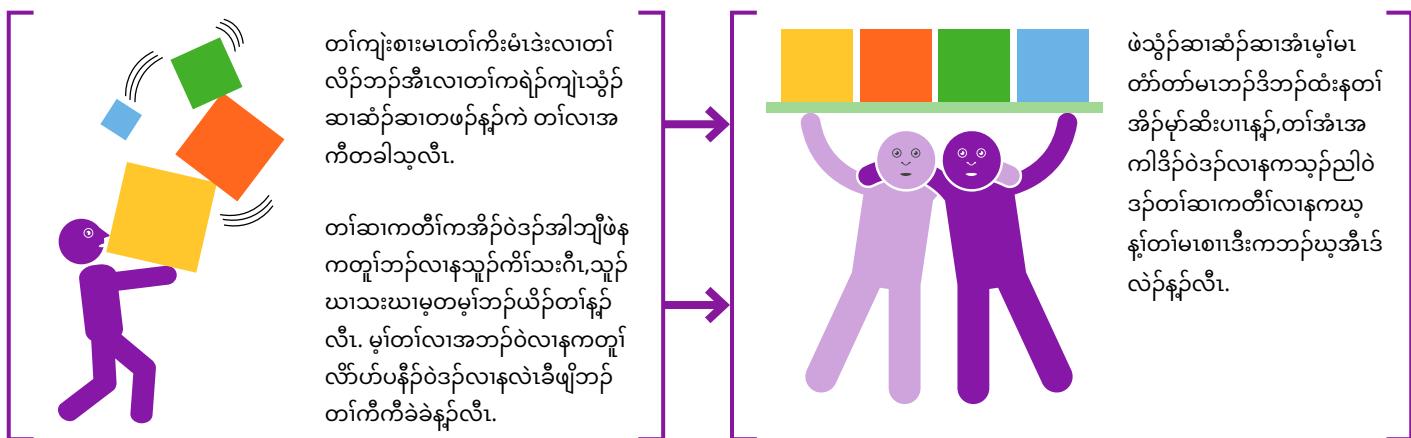


When and how a psychologist can support me: a quick guide - Karen | କଣ୍ଠେଟିକ୍ଷମ

မှုသားတို့ကမိန်ဆိုကမားသရုပ်ကူစီ, ယါဘျိမေစာယာ  
ကသုလေအခါပဲလုပ်ဒီးလေကျွှေးလုပ်- တိန်ကျွှေးအချုပ်တော်



သားတော်ဆီကမ်းသရုပ်ကူစီပါဘူး၏နှင့်က ပုဂ္ဂနိုင်လာယလို့ဘုံအိုခိုက်သွေးသွေးဖို့လဲ။

သာတေသနကိစ်ဆိပ်ကမာမာအသရုပ်ကုစ္စလီယာ၍၏တစ်တွက်ဖြစ်သူ၏သိပ္ပါယ်လီလာအကဆိုရှုံးနဲ့ဒီသီးသာဟိုင်ဆုံးထိပ်ဂျိဝိဒီးကျိုးကြော်လာနဲ့ဆိပ်ကမိုင်တွက်တွေ့တွေ့ဘုရား၏သာတေသနအားဖြေဆိုခဲ့ပါ။



[ndss.com.au/karen](http://ndss.com.au/karen) အလိုနှုန်းတက္ကာ

တုဂ္ဂိုလ်ကတော်ပို့တဲ့သကိုတော်ဒီးသားတော်ဆံကမို့တော်ဆံကမားအသရှုံကူးဖို့  
ဘျိတ်တစ်



## တုက္ခိုးယူ သားတုခံကမို့၏ခံကမားအသရှိ ကူစီ,ယိုဘျိုတုတကေ

လာသေးတိုင်ကမိုဘိကမ်းအသရှုရကူစီယိုဂျိတ်လာအ<sup>၁</sup>  
အို့လာအီးစွဲလယ်ဒါတဘုံးအစရိတခါအဂိုလဲဘုံး။  
[psychology.org.au/FaP](http://psychology.org.au/FaP).

လာတ်ကမ္န်၏သူ မဲဒီးခဲရ်အတ်ထုံးစုလိုက်အပုံတဖို့  
အဂိုင်တိတ်ဒီးန ကသံ့သရှုံးရှိရှိနှုန်းတကု့။

## တိပိဋကဓရဘဏ်

တုအို့ဆီးဒီးသွေ့ဟာဆုံးချုပ်ဆုံးလိုပါၤထို့ဖြစ်အို့ဒီးတုၤ  
သူ့ဟု့သားလာအဘာ့ဒီးအို့ယု့ဒီးတုဆီံ့ထဲ့အခါနှင့်လို့ၤ  
မဘာ့တုတုတမဲ့မေးလာနားမှု့မအေးကိုးနဲ့အဲးတက္ခာၤ  
မဘာ့ဒဲ့လို့သားဒီးဟံ့ၤဖို့ပို့ဖို့ဒီးတုသကိုးတယ်လာအ  
ဆီံ့ထဲ့နဘာနှင့်တက္ခာၤ

ကတိသကိုတော်ဒီမိန္ဒီယိုပါ၊ တော်သကိုတော်ဒီမိန္ဒီယိုပါ။

NDSS ๓๙

တုမေစာအတိဖိုးတုမေဒီးတုခိုးပို့အကလှုံအိမေတာခါအိပ်ပုံသွေးလ၊ NDSS အပူလာတကမေစာနေဂျာနှင့်အာရာအိပ်လာနှင့်လို့။ တုအံပို့ပုံတုဂို့တုဟုတွဲဖိုးသွေးပို့သွေးအတိပုံကျေးပေါ်အာရာအိပ်လာနှင့်လို့။ အံပို့ပုံတုဂို့တုဟုတွဲအတိပုံများများအတွက် NDSS Helpline ဒီအုပ်ယဲအော်ပဲနှင့်လို့။ ပီးလို့တုမေစာအတိဖိုးတုမေတာအံပို့ပုံတုဂို့တုဟုတွဲအတိပုံများများအတွက် NDSS Helpline ဒီအုပ်ယဲအော်ပဲနှင့်လို့။

တုတိစာမေစာတခါလာအီရိထုံးအီရိကွဲ့လိုပ်အသေးလာအဲးကလုံးအကျိုအံသာ၍ပေအီရိထိုံးအီလာအီရိဒီးတုဟ်ဖို့မှသက္ကားပုံ့ပုံတူးအီးစွဲလယ်အလိုခုံသေးလာသေ ကုပ်ပုံးရှုံးဝါအတ်ပုံ့ပုံ့ရှုံးရုံး (Australian Centre for Behavioural Research in Diabetes) လာတုံးမှသက္ကားပုံ့ပုံတူးတုအီရိဆုံးအို့ရုံး ပို့ပို့ထိုံးလုံးနှင့်ဆုံးရုံးသားလုံးတွေအား တုံးမှသက္ကားပုံ့ပုံတူးတုအီရိဒီးတုဟ်ဖို့မှသက္ကားပုံ့ပုံတူးအီးစွဲလယ်

တုဂ္ဂိုလ်ကျိုအံမှုစဲဒ်သာပည့်လေတွေဟံဌနဲ့ကျွဲအဂိုခိုလီ။ တုအံတွေတွေးသူအံလေကမပဲ့ပါတက်စုစုအဂိုတွေအို့ဆူ့အို့ချု့တွေဟုရှိဖို့ ဒီးဖဲ့ဖဲ့အို့ထူးတော်သို့ဘာသို့ဘာသူယူမတမ်းတွေသံကြုံတော်မှု၊ အို့နကာဘာသူဆဲ့ကျိုအို့ဆူ့ချု့ဘာသူမှုဘာသူဒါတယ်လီ။