

# မှီယဖိအံ့သ့ဝဲဒၣ် ကသံၣ်မူၤဘျီးဧါ.

ကသံၣ်မူၤဘျီးမှီတၢ်အသံးအကံၢ်တခါလၢအမှီတၢ်အါနီၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်  
တၢ်အိၣ်,လၢတၢ်သ့အိၣ်လၢတၢ်ကဆိတလဲနီၣ်ခိမိၣ်ပှၢ်ဒီး,မ့တမှီသး  
တၢ်ပလၢဘၣ်တၢ်အတၢ်ဖံးတၢ်မၤအတၢ်လဲၤတရံးအသးန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်မူၤဘျီးလၢအဆိတလဲသးတၢ်ပလၢဘၣ်တၢ်န့ၣ်  
တၢ်ကိးအမံၤလၢကသံၣ်ကသီလၢအမၤဟူးဂဲၤသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.  
တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီဘၣ်မၤဟူးဝဲဒၣ်ပုၤတဂၤအတၢ်ဆိကမိၣ်  
တဖၣ်,အတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးအတၢ်သကဲၣ်ပဝးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤကိးဝဲဒၣ်လၢမှီအသ့ဝဲဒၣ်ကသံၣ်မူၤဘျီးမန့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.  
ဖဲတၢ်ဆိတလဲလၢသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ပလၢဘၣ်မ့တမှီတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်  
ဟံၣ်သးတဖၣ်အံၤဘၣ်တဘျီကကဲထီၣ်ခိဖျိတၢ်သ့ကသံၣ်  
မူၤဘျီးသန့ကတၢ်အံၤဘၣ်တဘျီကမ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်လၢပုၤတဂၤကွၢ်ဆၢ  
ၣ်မဲၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်လၢအတၢ်အိၣ်မူအပူၤတန့ၢ်လၢဘၣ်ဒီး  
တၢ်အံၤတဘျီယးလိာ်အသးဒီးတၢ်သ့ကသံၣ်မူၤဘျီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သကဲၣ်ပဝးတနီၣ်လၢဘၣ်တဘျီကကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်ဟံၣ်ယုာ်-

- တၢ်လီၤဘျးလီၤတီၤမ့တမှီတၢ်မံၤတၢ်ဂဲၤအက့ၢ်အဂ  
ၢ်ဆိတလဲအသး
- ဆိတလဲတံၤသကိးတဖၣ်ဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝဲအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်
- အဂံၢ်အဘါစုၤ
- ပဒုၣ်ဟးဆဲးတၢ်ကတိၤတၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆိးဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိ
- သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ထီၣ်ချုလီၤချု
- အသးတဆိၣ်လၢအကစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်
- တထီၣ်ကွီဘၣ်,အမးလီၤမ့တမှီတၢ်သိၣ်ယိၣ်သီယိၣ်  
အတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်
- တဆိၣ်လၢဒီးအသကဲၣ်ပဝးဒ်သိးလၢညါဘၣ်
- တတီတလီၤလၢဘၣ်
- တၢ်ဂ့ၢ်ကိးပၤကိၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ်သကဲၣ်ပဝးသ့ၣ်  
တဖၣ်အံၤအကျါအါတက့ၢ်န့ၣ်ကထီၣ်ညိၣ်န့ၣ်ဝဲဒၣ်ဒီးသးစၢ်တဖၣ်  
လၢအကလဲၤခိဖျိတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်သီမ့တမှီတၢ်ဆၢကတိၤလၢအကိးအခဲတ  
ဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

## ဖဲယမှီဆိကမိၣ်လၢယဖိအံၤသ့ဝဲဒၣ်ကသံၣ် မူၤဘျီးန့ၣ်မှီယကြးမၤမန့ၣ်လဲၣ်.

လၢတၢ်ကျါတၢ်ကွံၣ်န့ၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ထီၣ်အလီၢ်န့ၣ်,တၢ်အဂ့ၤကတၢ်  
လၢတၢ်ကမၤအိၣ်န့ၣ်မှီတၢ်ကတိၤတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ကယုထံၣ်  
န့ၢ်တၢ်မန့ၣ်ကဲထီၣ်လဲၣ်ဒီးဝံၤအလီၢ်ခံယုကျါကျဲလၢတၢ်ကမၤလီၤတံ  
ၢ်ဒီးဆိၣ်ထွဲအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနဖိမှီတဘျီန့ၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်သ့ဝဲဒၣ်ကသံၣ်မူၤဘျီးတဖၣ်အခါန့ၣ်,  
တၢ်သ့ကသံၣ်မူၤဘျီးအါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်,အဒိဒ်တၢ်သ့ကွၢ်အိၣ်လၢတၢ်  
လဲၤခိဖျိအဂီၢ်န့ၣ်ထီၣ်တလဲၤလီၤလီၤဆူတၢ်သန့ထီၣ်အသးလၢကသံၣ်  
အံၤဘၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကိအိၣ်ဝဲဒၣ်ဒီးကသံၣ်န့ၣ်ဘၣ်.

## ဖဲတဲသကိးတၢ်ဒီးနဖိဘၣ်ယးတၢ်သ့ကသံၣ် မူၤဘျီးအခါ

ယုထၢတၢ်ဆၢကတိၢ်တခါဒီးတၢ်လီၢ်လၢတၢ်  
ကကတိၤသကိးတၢ်

တၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးနဖိဘၣ်ယးကသံၣ်မူၤဘျီးအံၤကဲတၢ်လၢအကိ  
အခဲဝဲဒၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.ယုန့ၢ်တၢ်ဆၢကတိၢ်လၢနဖိအိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်  
လၢအမ့ၢ်လၢနကတဲသကိးတၢ်ဒီးအိၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.သံကွၢ်အိၣ်မှီအ  
သ့တၢ်ဘၣ်ဝဲကသံၣ်မူၤဘျီးမန့ၣ်လဲၣ်ဒီးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအသ့ဝဲဒၣ်  
ကသံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.စံးကတိၤတၢ်ကဘျးကယိးဒီးကန့ၢ်အိၣ်လီၤတၢ်လီၤ  
ဆဲးမှီအတဲထီၣ်တၢ်မန့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.ဖဲနမှီသးဖျိးမ့တမှီခိဆၢတၢ်မှီ  
တလၢကွံၣ်အခါးတခါ,နကမၤန့ၢ်တၢ်တဲသကိးလၢအအိၣ်ပျီပျီဒီးကဲ  
တၢ်မၤစၢၤတၢ်န့ၣ်တသ့ဝဲဘၣ်.

နီၤဟ့ၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.  
နီၤဟ့ၣ်အိၣ်ဒီးနတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ယးနဖိအတၢ်သ့ကသံၣ်မူၤဘျီးန့ၣ်  
တက့ၢ်.ဖဲတၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢအဂၤမှီအိၣ်ဒီးနဖိအခါ,ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်  
အိၣ်လၢအကနီၤဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးနၤတက့ၢ်.အိၣ်ကတဲၣ်  
ကတိၤသးဒီးတၢ်လၢအကတဲဘၣ်နၤဒီးခိဆၢက့ၤအိၣ်လၢကျါကျဲလၢ  
တစံၣ်ညိၣ်ဆၢတဲၣ်န့ၢ်တၢ်လၢအဖိခိၣ်ဘၣ်လၢအဒုးန့ၣ်နအိၣ်ဒီးတၢ်ဘ  
ၣ်ယိၣ်ဒီးနအိၣ်ဒီးလၢအဝဲသ့ၣ်ကမၤန့ၢ်တၢ်အဂ့ၤကတၢ်လၢအ  
တၢ်အိၣ်မူအပူၤန့ၣ်လီၤ.ဒုးသ့ၣ်ညါနဖိလၢနအိၣ်ကတဲၣ်ကတိၤနသး  
လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်ဒီးတပူၤယိ,သုယုန့ၢ်ကျဲလဲၤလၢညါသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.



လအဘဉ်ယးဒီးသံးကံမုတမုကသံဉ်မူဘျီးလအကလအတကမ  
စၢအဝဲသ့ဉ်လအကအိဉ်ပူပူဖျးဖျးအဂီတက့ၢ်.ကိးလိသကိး  
တၢ်သ့ဉ်တဖဉ်အံတပူယီတက့ၢ်.နမၤကဲထီဉ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲ  
တခါလအတကမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤမ့ၢ်ဒ်သိးအဝဲသ့ဉ်သ့ဉ်ညါနဘဉ်မၤတၢ်မ  
န့ၢ်လဲဉ်ဖဲအဝဲသ့ဉ်မုတမုအသကိးတဂၤအိဉ်လအတကိတၢ်ခဲအပူဖဲသ့  
သံးကံမုတမုကသံဉ်မူဘျီးလအကလအတဖဉ်မုတမုဖဲဂီၤအူတၢ်အိဉ်  
သးတခါလဲလိမ့ၢ်အိဉ်ထီဉ်အခါန့ဉ်တက့ၢ်.

**လုန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖး**

နတအိဉ်ထဲဒေဉ်နတဂၤစီၤဘဉ်.တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖဉ်  
အိဉ်ဝဲဒေဉ်လၢနမၤန့ၢ်သ့အိဉ်လၢသ့ဒေဉ်လၢအကမၤစၢၤနဒီးနတ  
ဂီၤအိဉ်သးအဂ့ၤကတၢ်န့ဉ်လီၤ.နကတိၤသကိးတၢ်ဒီးနကသံဉ်သ  
ရဲဉ်.နလီၤကဝီၤပုၤတဝၢ်သံးကိးဒီးကသံဉ်မူဘျီးအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲ  
တၢ်မၤတဖဉ်သ့ဝဲဒေဉ်စ့ၢ်ကိးမုတမု-

**အိးစတြဲလယါသံးကံဒီးကသံဉ်မူဘျီးအတၢ်ကရၢကရီ**  
(Australian Alcohol and Drug Foundation)  
ပှၢ်ယဲၤဘျးစဲ- [www.adf.org.au](http://www.adf.org.au)

**တၢ်သ့ဉ်ညါန့ၢ်ပၢ်ကသံဉ်ကသီ**  
(Drug Aware)  
ပှၢ်ယဲၤဘျးစဲ- [www.drugaware.com.au](http://www.drugaware.com.au)

**တၢ်ကျိးထံန့ၢ်တၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖဉ်**

ဖဲအဲးကလံးအကျိဉ်မုတမုဝဲဒေဉ်နကျိဉ်အခိဉ်ထံးတကျိဉ်ဘဉ်  
အခါ.နမၤန့ၢ်တၢ်ကျိးထံန့ၢ်တၢ်အတၢ်ဆိဉ်ထွဲလၢတလိဉ်ဟ့ဉ်အပူ  
ဒိဖျိတၢ်ကျိးထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိးထံန့ၢ်တၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲ  
တၢ်မၤ(Translating and Interpreting Service)န့ဉ်တက့ၢ်.  
လိတဲစိ- 131 450

**ဘဉ်ယးတၢ်တသ့စံးသ့ကတိၤမုတမုတၢ်တန့ၢ်ဟူတၢ်အတၢ်  
ဂ့ၢ်ကိတဖဉ်**

ဖဲနန့ၢ်တၢ်အၢၤမုတမုအိဉ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ဟူမုတမုတၢ်သ့စံးသ့ကတိၤ  
အတၢ်ဂံၢ်စၢ်တခါဆဲးကျိးဘဉ်ထံလီၤကိၢ်ပူၤတၢ်ဆုၤယီၤအူညါတတီ  
ၤအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤ(National Relay Service)  
န့ဉ်တက့ၢ်.  
လိတဲစိ- 1800 555 660  
အံမ့လ်- [helpdesk@relayservice.com.au](mailto:helpdesk@relayservice.com.au)  
ပှၢ်ယဲၤဘျးစဲ- [www.relayservice.gov.au](http://www.relayservice.gov.au)



**လၢတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်**

**မဲးသံတၢ်မၤစၢၤအလီကျိဉ်(Meth Helpline)**  
အိဉ်ဝဲဒေဉ်တသီ ၂၄န့ဉ်ရံဉ်တနံၤသီလၢ်လၢတလိဉ်  
ဟ့ဉ်အပူဒီးတၢ်ဟံးအိၤဒ်တၢ်န့ၢ်.တၢ်ဟ့ဉ်  
ကူဉ်ဒီးတၢ်ဆုၤယီၤအူညါအတၢ်မၤအိဉ်ဝဲဒေဉ်  
လိတဲစိ- 1800 874 878  
အံမ့လ်- [alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au](mailto:alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au)  
ပှၢ်ယဲၤဘျးစဲ- [alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au](http://alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au)

**သံးကံဒီးကသံဉ်မူဘျီးအတၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤအလီကျိဉ်**  
(Alcohol and Drug Support Line)  
လိတဲစိ- (08) 9442 5000  
လိတဲစိ- 1800 198 024 (ပှၢ်ကိးတၢ်လၢအအိဉ်အယံးဒီးန့ဉ်  
တၢ်လီၤတဖဉ်)  
အံမ့လ်- [alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au](mailto:alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au)

**မိၢ်ပၢ်ဒီးဟံဉ်ဖိဖိအဂီၢ်တၢ်ထီဉ်ထွဲမၤစၢၤဘဉ်ယးကသံဉ်**  
**မူဘျီးအလီကျိဉ်(Parent and Family Drug Support Line)**  
လိတဲစိ- (08) 9442 5050  
လိတဲစိ- 1800 653 203 (ပှၢ်ကိးတၢ်လၢအအိဉ်အယံးဒီးန့ဉ်  
တၢ်လီၤတဖဉ်)  
အံမ့လ်- [alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au](mailto:alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au)

**သံးကံဒီးကသံဉ်မူဘျီးအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢပုၤထံလံးဖိ**  
**ဂ့ၢ်စိ(Aboriginal Alcohol and Drug Service)**  
လိတဲစိ- (08) 9221 1411  
အံမ့လ်- [info@aada.org.au](mailto:info@aada.org.au)  
ပှၢ်ယဲၤဘျးစဲ- [www.aads.org.au](http://www.aads.org.au)

**Road Safety and Drug Education Branch**  
**Department of Education**  
လိတဲစိ- (08) 9402 6415  
ပှၢ်ယဲၤဘျးစဲ- [www.sdera.wa.edu.au](http://www.sdera.wa.edu.au)  
အံမ့လ်- [sdera.co@education.wa.edu.au](mailto:sdera.co@education.wa.edu.au)

