

အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု နှင့် မိသားစုအတွင်း အကြမ်းဖက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အိမ်တွင်းနှင့် မိသားစုအတွင်း အကြမ်းဖက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ သင့်နှင့် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံသူတစ်ဦးက သင့်အပေါ် ဩဇာလွှမ်းမိုးရန်အတွက် အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများ၊ သို့မဟုတ် မတရားပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို ဆိုလိုသည်။

ထိုသူသည် သင့်နှင့် လက်ပွန်းတတီးနေထိုင်သူ သို့မဟုတ် ချစ်သူချစ်မိသားစုဝင်နေသူ၊ ယခင်က ကြင်ဖော်ကြင်ဖက်၊ သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုအတွင်းမှ တစ်ဦးဦး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသူသည် (သင့်ကို စောင့်ရှောက်မှုပေးနေသည့် မိသားစု ဝင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးကဲ့သို့) တရားဝင်မဟုတ်ဘဲ စောင့်ရှောက်မှုပေးနေသူက သင့်အပေါ် ဩဇာလွှမ်းမိုးမှု ရရန်အတွက် အကြမ်းဖက်ခြင်း သို့မဟုတ် မတရားပြုလုပ်ခြင်းကို သုံးခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုသည် သင့်အား ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စေပြီး လုံခြုံမှု မရှိဟု ခံစားရစေသည်။ ၎င်းသည် ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်မှု အမြဲတန်း ပါဝင်သည် မဟုတ်ပါ။

လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်းသည် အတင်းအဓမ္မ သို့မဟုတ် သင့် သဘောတူညီမှုမပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ သင့် မလိုလားသည့် လိင်ဆက်ဆံမှုကို အတင်းအဓမ္မ၊ သွေးဆောင်ပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ကြိုးကိုင်ချယ်လှယ်ခြင်းပြုပြီး သင့် သဘောတူညီမှုမပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

သဘောတူညီမှုဆိုသည်မှာ လိင်ဆက်ဆံမှုကဲ့သို့သော ပြုလုပ်မှုကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် သဘောတူခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

အိမ်တွင်းနှင့် မိသားစုအတွင်း အကြမ်းဖက်ခြင်း လက္ခဏာများ

တစ်စုံတစ်ယောက် အိမ်တွင်းနှင့် မိသားစုအတွင်း အကြမ်းဖက်ခြင်း ကြုံတွေ့နေရပြီ ဆိုပါက တွေ့မြင်ရမည့် လက္ခဏာများမှာ အောက်ဖော်ပြပါအချက်များ ပါဝင်သည် -

- သူတို့၏ ကြင်ဖော်ကြင်ဖက်၊ ယခင်က ကြင်ဖော်ကြင်ဖက်၊ မိသားစု သို့မဟုတ် တရားဝင်မဟုတ်ဘဲ စောင့်ရှောက်မှုပေးနေသူကို ထိတ်လန့်နေခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့နေခြင်း
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာနေပြီး ပွန်းပဲ့မှုများ သို့မဟုတ် အခြား ဒဏ်ရာများကို ဖုံးကွယ်ထားခြင်း
- သူတို့၏ ငွေကြေးသုံးစွဲမှုအကြောင်း အနည်းငယ်သာ ပြောခြင်း၊ သို့မဟုတ် လုံးဝ မပြောခြင်း
- မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုဝင်များအား တွေ့ဆုံဆက်သွယ်မှု မပြုရန် အတင်းအဓမ္မ တားမြစ်ခံရခြင်းနှင့် အထီးကျန်အဖြစ် ခံစားနေရခြင်း
- အစဉ်အမြဲ စိတ်မချမ်းသာခြင်း၊ ဝမ်းနည်းလာခြင်း၊ ပုံမှန်မဟုတ်သော တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်လာခြင်း သို့မဟုတ် မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်မှု လျော့နည်းလာခြင်းနှင့် မိမိနှစ်သက် ပျော်ရွှင်ခဲ့သည့်အရာများကို နှစ်သက် ပျော်ရွှင်မှု မရှိတော့ခြင်း
- ဖောက်ပြန်သည်ဟု မကြာခဏစွပ်စွဲပြီး မိမိကို ပုံမှန် စောင့်ကြည့်နေတတ်သည့် ကြင်ဖော်ကြင်ဖက်ကို ရထားခြင်း
- မိမိ၏ ကြင်ဖော်ကြင်ဖက်နှင့် ကလေးများကို အတူတကွ လွှတ်မထားခြင်း
- မိမိကို ခြေရာခံခြင်း သို့မဟုတ် နောက်ယောင်ခံလိုက်ခြင်း ပြုနေသည်ဟု ခံစားရခြင်း

အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုတွင်

အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင် သိကျွမ်းသူတစ်ဦးသည် အသက်ဘေးအန္တရာယ် စိုးရိမ်ရသည့်အခြေအနေတွင် ရောက်နေလျှင် သုညသုံးလုံး (000) ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် သင့် မြို့နယ်ဆေးရုံ အရေးပေါ်လူနာဌာနသို့ သွားပါ။

တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်

☎ လူနာတင်ကား 000

အရေးတကြီး ကူညီပံ့ပိုးမှု

အကယ်၍သင်သည် စိတ်ပူပန်ပြီး တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ချက်ခြင်း အခမဲ့ စကားပြောလိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ နံပါတ်များထဲမှ တစ်ခုခုကို ဆက်သွယ်ပါ -

တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်

အသက်ကယ်လိုင်း: 1300 MH CALL
☎ 13 11 44 ☎ 1300 642 255

မိမိကိုယ်မိမိ သေကြောင်းကြံစည်မည့်သူအတွက် ဆက်သွယ်ရမည့် အကူအညီပေးရန် ဝန်ဆောင်မှု
☎ 1300 659 467

အခမဲ့ အကြံဉာဏ် ပံ့ပိုးကူညီမှု ရယူနိုင်သည့် ဖုန်းလိုင်း

DV Connect

DV အမျိုးသမီးများအတွက် ဖုန်းလိုင်း

☎ 1800 811 811 (တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်)

DV အမျိုးသားများအတွက် ဖုန်းလိုင်း

☎ 1800 600 636 (နံနက် 9 နာရီမှ - ညသန်းခေါင်အထိ၊ တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်)

လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်းအတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှု ရယူနိုင်သည့် ဖုန်းလိုင်း

☎ 1800 010 120 (နံနက် 7:30 နာရီမှ ည 11:30 နာရီအထိ၊ တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်)

1800 RESPECT

☎ 1800 737 732 (တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်)

ပြောင်းရွှေ့အခြေချနေထိုင်သူ အမျိုးသမီးများအတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှု ရယူနိုင်သည့် ဖုန်းလိုင်း

☎ 07 3846 3490 (တနင်္လာမှ သောကြာနေ့အတွင်း၊

နံနက် 9 နာရီမှ ညနေ 4 နာရီ အထိ)

ယဉ်ကျေးမှုမျိုးစုံ ဆက်သွယ်နိုင်သည့် ဖုန်းလိုင်း

☎ 1300 079 020 (တနင်္လာမှ သောကြာနေ့အတွင်း၊

နံနက် 9 နာရီမှ ညနေ 4:30 နာရီ အထိ)

ကလေးသူငယ်များ ပံ့ပိုးကူညီမှု ရယူနိုင်သည့် ဖုန်းလိုင်း

☎ 1800 551 800 (တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်)



စကားပြန်ကို အခမဲ့ တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။

ကွင်းစလန် ကျန်းမာရေး
Burmese

သင့်အနေနှင့် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များပြုလုပ်ရန်

ဘေးအန္တရာယ် ကင်းသည်ဟု ခံစားရစေရန် အခွင့်အရေးရှိပါသည်။

အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု၊ မိသားစုအတွင်း အကြမ်းဖက်ခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်း ကြုံတွေ့နေရသူများ အတွက် အခမဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု



Queensland Government

မေ (May) ၏ အတွေ့အကြုံ



မေသည် မိမိ၏ မိသားစုကို ချစ်မြတ်နိုးပါသည်။ သို့သော် မကြာသေးမီကာလမှစပြီး သူမ၏ယောက်ျားသည် အလွန်ပင် အော်ဟစ်နေတတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သူမ ကြောက်နေတတ်ပါသည်။ သူမ၏လက်မောင်းကို ဆုပ်ကိုင်ပြီး ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဖြစ်လာသည့်အခါ ပိုဆိုးပါသည်။

မေက သူမ၏ယောက်ျားသည်သာ အလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်ပြီး စားဝတ်နေရေးအတွက် လုပ်ပေးနေရသူ ဖြစ်သည့်အတွက် ဤအကြောင်းကို သူတစ်ပါးအား မပြောပြရပါ။

အကြံပြုချက် - အကယ်၍ သင်သည် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ မိသားစုအတွင်း အကြမ်းဖက်ခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်း ကြုံတွေ့နေရပါက သင် ယုံကြည်စိတ်ချရသူတစ်ဦးကို ပြောပြပါ။ သူတို့က သင် ဘာဆက်လုပ်ရမည်ကို သိရှိရန် အကူအညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် မိသားစုအတွင်း အကြမ်းဖက်ခြင်း ကြုံတွေ့နေကြောင်း အမှုအရာ လက္ခဏာများ တွေ့လာရပါက တစ်ခုခု လုပ်ပါ - သင်သည်သာလျှင် အကူအညီပေးနိုင်သူ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေပါမည်။ သင်က သူ့ဘဝကို ထူးခြားပြောင်းလဲသွားစေရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါလိမ့်မည်။

အကူအညီရယူခြင်း

တစ်နေ့မှာ မေ၏ယောက်ျားသည် သူမအပေါ် အလွန်အမင်း ကြမ်းတမ်းခက်ထန်ပြီး သူမမှာလည်း ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဒဏ်ရာရခဲ့သည်။ သူမသည် မိမိတို့မြို့နယ်ဆေးရုံ အရေးပေါ်လူနာဌာနသို့ သွားရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။



ဆရာဝန်က မေ မတရားပြုလုပ်ခံနေရခြင်း အကြောင်း နားလည်ရန် အချိန်အတော်ကြာ စဉ်းစားပြီး မေကို မေးခွန်းအချို့ ဖြေခိုင်းပါသည်။ ယင်းသို့ စဉ်းစားပြုလုပ်ခြင်းက သူမအတွက် အကောင်းဆုံး ကူညီပံ့ပိုးမှု ဖြစ်စေပါသည်။

မေသည် ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးရသည်ကို စိတ်လှုပ်ရှားသော်လည်း သူတို့က အကူအညီတောင်းခြင်းသည် မိသားစုအတွင်း အကြမ်းဖက်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်ရန် ပထမဆုံးခြေလှမ်းဖြစ်ကြောင်း ပြောပြကြသည်။

အကြံပြုချက် - သင် စကားပြန်ကို အခမဲ့ တောင်ခံနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍သင့်မှာ အသုံးပြုလိုသော သို့မဟုတ် အသုံးမပြုလိုသော စကားပြန် ရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ထမ်းကို ပြောပြနိုင်ပါသည်။ သင့်အနေနှင့် ကွင်းစလန်ပြည်နယ် ပြင်ပမှ တယ်လီဖုန်းဖြင့် စကားပြန် ဆောင်ရွက်ပေးမည့်သူကိုလည်း တောင်ခံနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍သင့်မှာ Medicare မရှိပါက သင့် တွေ့ကြုံ ခံစားရခြင်းအတွက် အခမဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရရှိနိုင်ပါသည်။



မေသည် မက်ဒီကဲ မရနိုင်သည့်တိုင် သူမတွေ့ကြုံ ခံစားရမှုအတွက် ပြည်သူ့ဆေးရုံများတွင် အခမဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဆရာဝန်က မေကို ကူညီစောင့်ရှောက်ရန် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ထမ်းတစ်ဦး စီစဉ်ပေးပါသည်။ သူတို့က သူမဆေးရုံမှာရှိနေစဉ် ဒဏ်ရာများကို ကုသပေးပါသည်။

မေနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ထမ်းတို့က မေကို သူမ၏ယောက်ျား အနားမှာရှိချိန်များတွင် မည်သို့ နေထိုင်ရမည်ကို အစီအစဉ်လုပ်ကြသည်။

အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် မိသားစုအတွင်း အကြမ်းဖက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပိုမို သိကောင်းစရာများ

