



4. လာခံကတော်,ဟုတ်ဘုတ်ဟုတ်ကူဟုတ်ဟုတ်ဖးလာတော်သူအိသုတကော်.

လာကတော်အိသုကူအညီကတော်မုတ်ကမမဖုလီတော်လီပျံလောအမုတ်ဘုတ်ဘုတ်ထံးဒီးတော်ဆါအယုးအယာတမံလော်လော်(ဟ်ယုတ်တော်ခုတ်ဘုတ်)မုတ်ကကးဘာနနါစုဒီးနကီပုဖဲနကူဒီးကဆဲအခါ(တော်ကုးဝဲဒုတ်လောနစုနုဒ်ခံအလီမုတ်ကူကူကဲဘုးကတော်),ဟ်နစုတဖုတ်ကဆဲကဆီဒီဖျိတော်သုကဆီအဝဲသုတ်တဖုတ်ဒီးခါသိဒီးထံတဖုတ်ခဲအံ့ခဲအံ့မုတ်မုတ်ဒီးဒုးအိဒီးတော်ထွါစုလောအဟ်ယုတ်ဒီးသံးအကီဒီးပဒုးပဒုးတော်ထိးဘုတ်နမံင်ခဲတဖုတ်,နနါစုဒီးကီပုနုတ်တကော်. တော်သုတ်တဖုတ်အံ့မုတ်လော်လောအညီဝဲဒုတ်လောဖိသုတ်တဖုတ်ကမဲဝဲဒုတ်ဒီးကြးမမမအဝဲသုတ်လောအကတော်ဘုတ်ဝဲဒုတ်လောအဝဲသုတ်ကအိဒီးအကစိတော်စိတော်ကမီလောကနုပအုအဝဲသုတ်အနီကစိအတော်အိဒ်သးတဖုတ်နုတ်လီ.

တော်ဆဲးကျိးဆဲးကျိးနုတ်အကီဒိတ်ဝဲဒုတ်လီ.

အကီဒိတ်ဝဲဒုတ်လောတော်ဆဲးကျိးဆဲးကျိးဒီးဖိသုတ်တဖုတ်နုတ်တော်ကြးအိထီပတ်အိထီဘိတဘိယုတ်ယီနုတ်လီ.ဖိသုတ်ဒီးသးစိတဖုတ်လိတ်တော်ဘုတ်လောအသုတ်ညါတော်ဒီးပုဖျဲးဝဲဒုတ်,လီဆိဒ်တဖုတ်အဝဲသုတ်မုတ်နုတ်ဟုတ်တော်ကျိ.အါမံလောမံယုတ်အပူအခါနုတ်လီ.

တော်ထံသကီကရိတ်နုတ်တော်ဆါအယာအတော်အိဒ်သးတဖုတ်ဒီးဖိသုတ်တဖုတ်ဆဲဆဲပျိနုတ်ကဟုတ်ခွဲးယာလောတော်ကမလီတော်ကု.အဝဲသုတ်အသးလောအဝဲသုတ်ပုဖျဲးဒီးမဟါမံကွတ်တော်တော်ကျိလောအတဘုတ်ဝဲဒုတ်လောအဝဲသုတ်နုတ်ဟုတ်ဝဲဒုတ်လောမံယုတ်မုတ်မုတ်ဒီးဖျိတော်သိတ်ဝဲသဲကလောတဖုတ်နုတ်လီ.

တော်ဆိတ်ထွဲမမမလောအအိတ်တဖုတ်

ကွိတ်တဖုတ်ဟ်ဝဲဒုတ်ပုမတော်ဖိတဘုးဂလောကဟုတ်အါထီတော်ဆိတ်ထွဲမမမကွိတ်ဖိတဖုတ်လောဘုတ်တဘုတ်အသုတ်ကီသးဂီဒီးလောတော်ကဟုတ်တော်ကျိ.ဒီးတော်ဟုတ်ကူဟုတ်ဟုတ်ဖးဆုမီပံဒီးပုကူထွဲကဟုတ်ယာတော်တဖုတ်အဂီလီ.ဖဲနမုတ်ဘုတ်ယိတ်ဘုတ်ဘိတဘုတ်ယးနဖိအတော်အိတ်မုတ်ဆိးဟနုတ်,နဆဲးကျိးဝဲဒုတ်အဝဲသုတ်အကီလောတော်ကသံကွတ်တော်ဆိတ်ထွဲမမမလောညါလောဘုတ်တဘုတ်ကွိတ်အိတ်ဝဲဒုတ်တဖုတ်နုတ်လီ.

တော်ဆိတ်ထွဲမမမတဖုတ်ကအိတ်ဝဲဒုတ်လောခူစလဲနပဒိတ်အတော်ကရုကရိတ်တဖုတ်အပူဒီးပုတတတအတော်ကရုကရိတ်တဖုတ်အပူဖုတ်ကီးနုတ်လီ.မိပံဒီးပုကူထွဲကဟုတ်ယာတော်တဖုတ်-

- ကီး13Health (13 43 25 84)လောတော်ဆါကတော်တခါဂုတခါဂုလောတော်ဆုးတော်ဆါအတော်ဟုတ်ကူဟုတ်ဟုတ်ဖးဒီးတော်မမမလောတော်သူအိသုအဂီတကော်
- ကွာသမံသမိးကခါ headspace [တော်ဟုတ်ကူဟုတ်လောတော်ဒိသုတ်ဟ်သးလောအသုတ်အချုလောတံးသကီးဒီးဟ်ပံဖိမိအဂီ.](#)မုတ်မုတ်ဆဲးကျိးဘုတ် headspace လာဖဲဒ်နီအတော်ဆိတ်ထွဲမမမအဂီ
- ဆဲးကျိးဘုတ် Lifeline အိးစတြလယါအလိတဲစိအတော်တုတ်ပိတ်ဟုတ်ကူဟုတ်တော်အတော်မမမအတော်ဖံးတော်မလော13 11 14 လောတော်ဂုတ်ကျိ.တော်ဆုယီးဒီးတော်ဟုတ်ကူဟုတ်တဖုတ်အဂီတကော်
- မနုတ်တော်မမမဒီးတော်ဂုတ်ကျိလောလီကဝီထီရီကသံဒ်သရုတ်မုတ်ပုတတတအိတ်ဆုတ်ဆိတ်ချုအလီဂုတ်သးတကော်.