

တၢ်သက်ပဝးဒီးလုၢ်လၢ်အတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး

တၢ်သက်ပဝးဒီးလုၢ်လၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ကျိၣ်ကွၢ်လၢပုၤတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်, တူၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်သ့ၣ်ဟံးသးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်လီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးပုၤ ဒီးမ့ၢ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအအိၣ်လၢပကစၢ်အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢပုၤတနီၤအဂီၢ်တၢ်အံၤ အိၣ်ဂၢၢ်တပၢ်ဒၣ်ဒိန့ၣ်လၢတၢ်အိၣ်သးအါမံၤအါကလုာ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်ယံၢ်ယံၢ်ထၢထၢန့ၣ်လီၤ. လၢပုၤတနီၤနီၤအဂီၢ်, အဝဲသ့ၣ်ကလဲၤခီဖျိဘၣ် ကျိၣ်ကွၢ်လၢအဆိကမိၣ်လီၤအသး ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးအကစၢ်အသးဒီးပုၤအဂၢၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သက်ပဝးဒီးလုၢ်လၢ်အတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးန့ၣ်ကဲတၢ်လဲၤခီဖျိကွၢ်ဆၢၣ်မံၣ်တၢ်အကျိၣ်အကျဲလၢအကဲထီၣ်ခီဖျိသးသမူအတၢ်လဲၤခီဖျိတဖၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်လီၤပျဲၤအတၢ်မၤအသး တခါန့ၣ်လီၤ, တၢ်န့ၣ်တမ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢပုၤတၢ်ဆိကမိၣ်ထၢထၢဝဲဒၣ်လၢအကလုာ်သ့ၣ်ဟံးသးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်လီၤလၢကျိၣ်ကွၢ်တခါခါအပူၤန့ၣ်ဘၣ်.

ပုၤတၢ်ဒီးတၢ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သက်ပဝး ဒီးလုၢ်လၢ်အတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးလၢအလီၤဆီလိာ်အသးန့ၣ်လီၤ. တၢ်သက်ပဝးဒီးလုၢ်လၢ်တဖၣ်အိၣ်ထီၣ် ဖဲပုၤကညီတဖၣ်လဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်အိၣ်မ့ၢ်အတၢ်လဲၤခီဖျိလၢအလီၤဆီတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. ပုၤအါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်န့ၣ်ဟံးအသးစၢ်စၢ် ဖဲတၢ်တၢ်ကမၤလိၤန့ၣ်တၢ်လဲၤခီဖျိ လၢအပူၤကွၢ်တဖၣ်ဒီးဆီတလဲၤအသက်ပဝး ဖဲတၢ်လိၣ်ဘၣ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်အခါသ့ၣ်လီၤ. ပုၤတၢ်လၢအအိၣ်ဒီး တၢ်သက်ပဝး ဒီးလုၢ်လၢ်အတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးတၢ်န့ၣ်ကီၢ်ဘၣ်အိၣ်ဒီးမးလၢအကဖီၣ်ဂၢၢ်ယံၢ် အသက်ပဝးဒီးအလုၢ်အလီၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်လဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်အိၣ်ဒိ အမ့ၢ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢအဆူၣ်ဒိၣ်မး ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢကလဲၤခီဖျိကိးန့ၣ်ဒီး လၢအတၢ်အိၣ်မူန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ထီၣ်အိၣ် လီၤလၢကျိၣ်ကျဲၤလၢအဖီၣ်ဂၢၢ်ယံၢ်တန့ၢ်ဒီးဘၣ်ဂံၤလိာ်လၢအကမၤဘၣ်ထွဲအသးဒီးတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်ဒီးပုၤအဂၢၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်လၢတၢ်တၢ်တၢ် သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအပိ, အဝဲသ့ၣ်ညီန့ၣ်လဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအိၣ်ဒိအမ့ၢ်ဒီးတၢ်လၢအအိၣ်ဒိန့ၣ်ဆဲးဆဲးဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ရဲလိာ်မ့ၢ်လိာ်,ဘၣ်ဂ့ၢ်ဝီအတၢ်ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မံၣ်,တၢ်ဖဲတၢ်မၤဒီးက့ၢ်ကီၢ်န့ၣ်လီၤ.¹

တဘျီတခိၣ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး တၢ်သက်ပဝးဒီးလုၢ်လၢ်အတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးတဖၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ကမၢ်လၢအအိၣ်ဒီးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အထီၣ်အလီၤအတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးန့ၣ်လီၤ. တၢ်သက်ပဝးဒီးလုၢ်လၢ် အတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးဟံးယုာ်သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်သက်ပဝးလၢအထီၣ်အလီၤသတူၢ်ကလံာ်မ့တမ့ၢ်လၢအံၤတဘျီလၢန့ၣ်တဘျီဒီးတၢ်အံၤအိၣ်ဝဲဒၣ်ဖးယံၢ်န့ၣ်လီၤ. သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ထီၣ်လီၤအတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးတခါမ့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်အသးလၢအမ့ၢ်သးသဟီၣ်ထီၣ်ဆူၣ်ဆူၣ်ကလံာ်ဒီးသးသဟီၣ်လီၤဆူၣ်ဆူၣ်ကလံာ်လၢတဘျီဒီးတဘျီန့ၣ်တဒိသိးလိာ်အသးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဃးဒီး သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အထီၣ်အလီၤအတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးအတၢ်ဂ့ၢ်နီၤနီၤအလိာ်ကဘျးလၢအအိၣ်ဃုာ်လၢလိာ်တကရူၢ်အံၤအကျိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သက်ပဝးဒီးလုၢ်လၢ်အတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးန့ၣ်မ့ၢ်နီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်တဖၣ် လၢန့ၣ်တၢ်သက်ပဝးဒီးလုၢ်လၢ် ဒီးတၢ်ဟံးသ့ၣ်ဟံးသးဒုးကဲထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤလၢန့ၣ်ဒီးပုၤအဂၢၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ် တၢ်သက်ပဝး ဒီးလုၢ်လၢ်အတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်တျုးကလုာ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဖျိထီၣ်န့ၣ်အိၣ်ကလုာ်ကလုာ်လီၤ.

တၢ်သက်ပဝးဒီးလုၢ်လၢ်အတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးန့ၣ်တၢ်န့ၣ်ပၢ်ဘၣ်အီၤတသ့ညီညီဘၣ်ဒီးအိၣ်ဝဲဒၣ်အကလုာ်အါမံၤန့ၣ်လီၤ. ကီၢ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ထံၣ်သ့ၣ်ညါလီၤတၢ်တၢ်သက်ပဝးဒီးလုၢ်လၢ်အတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သက်ပဝးဒီးလုၢ်လၢ်အတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးအကလုာ်တဖၣ်

တၢ်သက်ပဝးဒီးလုၢ်လၢ်အတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးအကလုာ်လၢအတဒိသိးလိာ်အသးတနီၤန့ၣ်-

တၢ်ထီၣ်ဒါပုၤဂ့ၢ်ဝီ တၢ်သက်ပဝးဒီးလုၢ်လၢ် အတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး - တၢ်အိၣ်သးလၢတအိၣ်ဒီးကန့ၣ်ဃုာ်ပုၤဂၤတုၤလၢအပတီၢ်တခါလၢအိၣ်ဒီးဃုာ်တၢ်အိၣ်လိာ်ဆိးက့ၢ်လိာ်ဒီးသ့ၣ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး,မ့တမ့ၢ်မၤကမၢ်ပုၤအဂၢၢ်တဖၣ်အခွဲးအယာ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပဒုးဟးဆုးတၢ် တၢ်သက်ပဝး ဒီးလုၢ်လၢ်အတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး - တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးသ့ညီတလၢဖဲတၢ်မ့ၢ်ဟံးအာဟံးသိအီၤမ့တမ့ၢ်သမၤအီၤဒီးလဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်မံၣ်ဆုးလၢအဆူၣ်တလၢကဲၣ်ဆိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အဆၢအဘၢကဝီၤတၢ်သက်ပဝးဒီးလုၢ်လၢ်အတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး- အိၣ်ထီၣ်အိၣ်လီၤဒဲးအသးဆုၢ်အီၤ, ဟံးန့ၢ်မၤဝဲဒၣ်တၢ်လၢအလီၤပျဲၤတဖၣ်, လဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤအိၣ်ဒိအမ့ၢ်, အိၣ်ဒီးတၢ်သးဒိၣ်လၢအဟီၤဖးထီၣ်မ့တမ့ၢ်သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအတၢ်တကျိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်လီၤသးအါတလၢခၢး တၢ်သက်ပဝးဒီးလုၢ်လၢ်အတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး- တၢ်န့ၣ်လၢန့ၣ်ပုၤလၢအဂ့ၢ် ဒိၣ်န့ၢ်ပုၤအဂၢၢ်တဖၣ်ခဲလၢာ်.

တၢ်သးစဲလၢတၢ်တမံၤမဲၤဆူၣ်ဆူၣ်ကလံာ် တၢ်သက်ပဝးဒီးလုၢ်လၢ်အတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး - ဖိၣ်ယံးတၢ်ဒိၣ်ဒိၣ်ကလံာ်, အသးစဲထဲဒၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်မၤတၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်, သးစဲလၢတၢ်ဘျုး ဒီးတၢ်လဲၤအသး ဒိၣ်န့ၢ်အသိး, စူးကွၢ်တၢ်လၢအလီၤလဲၤမ့တမ့ၢ်တၢ်လၢအသ့ၣ်ဖးဟးဂီၤတဖၣ်တသ့တန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

စကံးစိၣ်ထဲးဖၢၣ်လဲၤ တၢ်သက်ပဝး ဒီးလုၢ်လၢ်အတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး- ပုၤအဂၢၢ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်အိၣ်ဒိလဲၣ်န့ၣ် တကန့ၣ်ဃုာ်ဘၣ် ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်လၢတမ့ၢ်ညီန့ၣ်တၢ်မၤသး, အဒိဒိသိးတၢ် “ဆိကမိၣ်လီၤကမၢ်မၢ်”-တၢ်ဒိသိးဒီးအတၢ်န့ၣ်လၢအလုၢ် ဘၢပုၤကညီဒီးမူးတဖၣ် ခီဖျိန့ၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

¹ What are personality disorders? | Personality disorders | ReachOut Australia - <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders>



ပုလုအအိပ်ဒီး တံသကံပဝးဒီးလုလံ အတံတဘဉ်လီၤဘဉ်စးန့ၣ်ထီၣ်ဘိန့ၣ် တသ့ၣ်ညါဝဲဒ်လုအအိပ်ဒီး တံတဘဉ်လီၤဘဉ်စးတခါမုၢ်လုအဝဲသ့ၣ်အတံ ဆိကမိၣ်ဆိကမးဒီးတံဟံသ့ၣ်ဟံသးန့ၣ်အိပ်ဖျါဘဉ်အီၤဒဲပတီၢ်မုၢ်အသိးလု အဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်ဒီးမုၢ်တံလုအဘဉ်ထွဲဒီးအဝဲသ့ၣ်အသကံပဝးအလုအလုန့ၣ် လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အတံဆိကမိၣ်ဒီး တံသကံပဝးတဖဉ်ဘဉ်တဘဉ် တံဒီးသဒါ လီၤသးအတံခိဆါလုတံပျဲတံအတံကံထီၣ်အသးဒီးမုၢ်တမုၢ်တံကံထီၣ်လု အတဂ့ၤတဖဉ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တံဆါအပနီၣ်တဖဉ် -

တံသကံပဝးဒီးလုလံအတံတဘဉ်လီၤဘဉ်စးအတံပနီၣ်တဖဉ်မုၢ်ဝဲတံသ ကံပဝးလီၤဆိတဖဉ်လုပုကိးဂးဒဲးဘဉ်တဘဉ်ကဟံဖျါထီၣ်လုတံဆါကတီၢ် တကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တံလီၤဆိမုၢ်ပုလုအအိပ်ဒီး တံသကံပဝးဒီးလုလံအတံ တဘဉ်လီၤဘဉ်စးတဖဉ်လုအဝဲသ့ၣ်အသကံပဝးန့ၣ် လဲၤတလုကွံအခါဒီး, ညီန့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်မလိာ်ဖိးဒုအသးတသ့ၣ်မုၢ်တမုၢ်ဆိတလဲအီၤတန့ၣ်ဘဉ်န့ၣ်လီၤ.

တံသကံပဝးဒီးလုလံအတံတဘဉ်လီၤဘဉ်စးတဖဉ်ညီန့ၣ်တုလီၤလု ပုတဂါအသးပုထီၣ် ၁၈န့ၣ်ဘဉ်ဒီးတံထီၣ်တဲအီၤ လုအမုၢ်တံဆါလီၤ န့ၣ်တသ့ၣ်မုၢ်လုပသကံပဝးဒီးလုလံန့ၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒိၣ်တလီၤလီၤ တုလီၤလုသးန့ၣ်အဝဲန့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသ့ၣ်ဒီးအန့ၣ်တဆဲးဘျဲသးစံတဖဉ်အိပ်ဒီး ဟီၣ်မိအတံဆိတလဲအသးတဖဉ် လုအမုၢ်ဘဉ်ဒိအဝဲသ့ၣ်အသးတံတုဘဉ်ဒီးတံပနီၣ် တဖဉ်ကဲတံတမံၤမုၢ်မုၢ် တမုၢ်ဒဲးလီၤအသးဒီးတံသကံပဝးဒီးလုလံအတံတဘဉ်လီၤဘဉ်စးတခါ န့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်မုၢ်လဲၤခီဖျါဘဉ် တံသကံပဝးလုန့ၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒိၣ်တလီၤလီၤ ဒီးမလိာ်တံနကိးန့ၣ်ဒဲးအတံအိပ်မုၢ်န့ၣ်, ဝဲသးစူထီၣ်လီၤသးဒီးနကသံၣ်သရျဲ တက့ၢ်.

တံအပနီၣ်တနီၤလုပုတဂါအိပ်ဒီး တံသကံပဝးဒီးလုလံအတံတဘဉ်လီၤ ဘဉ်စးန့ၣ်ဘဉ်တဘဉ်ကအိပ်ဒီး-

- အသးတံတုဘဉ်ထီၣ်လီၤတလီၤလီၤ
- ဒီးသန့ၣ်ထီၣ်အသးဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်လုပုတဂါအဖိခိၣ်
- တံအဲၣ်လီၤသး(လုအပတီၢ်အဒိၣ်အမုၢ် အပုၤ)
- နီၤတဂါအတံလုလီၤမုၢ်လီၤလုအတပျဲတပျဲအသးတဖဉ်
- ပုဂံဝဲအတံအိပ်လီၤဖျါ
- တံသးဒိၣ်ပဂံထီၣ်သတုကလံ
- တံသးဒုဒီးတနဲဝဲဒ်ပုအဂါတဖဉ်
- တံဂုၢ်ကီၤလုတံကယုမုၢ်တံသကံပဝးဒီးလုလံအတံတဘဉ်လီၤဘဉ်စး
- လိၣ်ဘဉ်တံမလုသ့ၣ်မံသးမုၢ်ပုလုအသးထီၣ်
- ဖိၣ်ဂံတံသးဂဲလုအအိပ်ထီၣ်သတုကလံတနီၤ
- တံသ့ၣ်ကမၣ်သးမုၢ်တမုၢ်ကသံၣ်မုၢ်ဘျီ
- မလုဘဉ်ဒိလီၤအသးမုၢ်မုၢ်ပုလုမုၢ်ကျဲးစးမလုသဲလီၤအသး

ပုကိးဂးဒဲးဘဉ်တဘဉ်ကလဲၤခီဖျါဘဉ်တံသ့ၣ်တဖဉ်အံၤတနီၤလုတံဆါက တီၢ်တခါ ဘဉ်တခါဒီးပုကိးဂးဒဲးလုအအိပ်ဒီးတံသကံပဝးဒီးလုလံအတံ တဘဉ်လီၤဘဉ်စးတဂါတအိပ်ဒီးတံအပနီၣ်သ့ၣ်တဖဉ်အံၤခဲလံဘဉ်. ဖဲန့ၣ်မုၢ် လဲၤခီဖျါဘဉ်တံအပနီၣ်သ့ၣ်တဖဉ် အံၤလုတသီအတီၢ်ပုတံဆါကတီၢ်အါတ က့ၢ်န့ၣ်-ကိးန့ၣ်ဒဲး-မုၢ်တမုၢ်ဖဲန့ၣ်မုၢ်ဘဉ်ထီၣ်တံ ဘဉ်သးဒီးတံတုဘဉ်တမံၤလုလံ လုအအိပ်ဒီးန့ၣ်န့ၣ်, နကပြဲးယုမုၢ်တံမလုလုလုနကသံၣ်သရျဲအအိပ်န့ၣ်လီၤ.

တံလုအဒုးကံထီၣ်တံတဖဉ်-

တံလုအဒုးကံထီၣ်တံသကံပဝးဒီးလုလံအတံတဘဉ်လီၤဘဉ်စးမုၢ်တံမ န့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်တံတသ့ၣ်ညါအီၤလီၤတံလီၤဆဲးဘဉ်. သန့ၣ်က့ၢ်, တံဂုၢ်လီၤလီၤဆိဆိ တနီၤတံအိပ်သးအါလုကဒုးကံထီၣ်ပုတဂါလုကအိပ်ထီၣ်ဒီးတံအံၤလဲၣ်န့ၣ် လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဟံသ့ၣ်-

- ဟံၣ်ဖိဃီဖိအတံစံၣ်စံၣ်လုအိပ်ဒီးတံသကံပဝးဒီးလုလံအတံတဘဉ် လီၤဘဉ်စးတခါမုၢ်တနီၤသးအတံအိပ်ဆူၣ်အိပ်ချအတံဘဉ်ယိၣ်လုအ ဂါတဖဉ်
- တံမတရီၤတပါမုၢ်တမုၢ်တံတကန့ၣ်ယုၣ်အံၤဖဲဖိသ့ၣ်အကတီၢ်
- ဟံၣ်ဖိဃီဖိအတံအိပ်မုၢ်လုတဂါတကျါမုၢ်တမုၢ်တံသဘိၣ်သဘိၣ်ဖဲနီၤဆဲး အခါ
- တံထီၣ်လုအိပ်ဒီးဖိသ့ၣ်အကတီၢ်အတံအိပ်ထီၣ်အိပ်လီၤအတံတဘဉ်လီၤ ဘဉ်စး
- အမိၢ်အပံၤသံမုၢ်တမုၢ်လီၤဖးလုအလီၤပျဲလီၤဖးတခါဖဲဖိသ့ၣ်အကတီၢ်
- တံလီၤပျဲအတံကံထီၣ်အသးအဒိၣ်အမုၢ်လုအဂါတဖဉ်

ပုလုအအိပ်ဒီးတံသကံပဝးဒီးလုလံအတံတဘဉ်လီၤဘဉ်စးတယုထာဝဲဒ် တံတုဘဉ်လုအဝဲသ့ၣ်တုဘဉ်န့ၣ်ဘဉ်, ဒီးတအိပ်ဒီးမုၢ်ဒါလုအကအိပ်ထီၣ်ဒီး တံတဘဉ်လီၤဘဉ်စးတခါအံၤအဂီၢ်န့ၣ်ဘဉ်.

တံမလုတံဆိၣ်ထွဲ-

တံကူစါယါဘျါအကလုန့ၣ်ဒီးသန့ၣ်ထီၣ်လုတံသကံပဝးဒီးလုလံအတံ တဘဉ်လီၤဘဉ်စးအကလုန့ၣ်လီၤ. တံသကံပဝး ဒီးလုလံအတံတဘဉ်လီၤ ဘဉ်စးအဒိၣ်တံတက့ၢ်န့ၣ်ဘဉ်ထွဲလီၤအသးဒီးနီၤသးအတံအိပ်ဆူၣ်အိပ်ချအ တံဘဉ်ယိၣ်လုအဂါတဖဉ်ဖဲတံသကံပဝးအံၤညီန့ၣ်အယံၤအထာဒီးတဘျါ ညီညီဘဉ်န့ၣ်လီၤ. အဒိၣ်န့ၣ်, တံသးစဲလုတံတမံၤမုၢ်အဖိခိၣ်လုအတလုအ ခါးတံသကံပဝးဒီးလုလံအတံတဘဉ်လီၤဘဉ်စးန့ၣ်ဘဉ်ထွဲဒီးတံသးစဲလု တံတမံၤမုၢ်အဖိခိၣ်လုအတလုခါးအတံတဘဉ်လီၤဘဉ်စး, စကံးစဝါး(တ) တံသကံပဝးဒီးလုလံအတံတဘဉ်လီၤဘဉ်စးဘဉ်ထွဲဒီးသ့ၣ်ပျဲတံဆါ ဒီးတံပဒါဒါးဆဲးတံတံသကံပဝးဒီးလုလံအတံတဘဉ်လီၤဘဉ်စးန့ၣ်မုၢ် တံပျဲပုဂံဝဲအတံလုလီၤမုၢ်လီၤန့ၣ်လီၤ. လုတံန့ၣ်အယံၤ, တံကူစါယါဘျါ အကျါအကွံ လုအဒဲးလီၤအသးတနီၤ ဘဉ်တဘဉ်တံကယုအီၤန့ၣ်လီၤ. လု တံအဆါအဘါကဝီၤတံသကံပဝးဒီးလုလံအတံတဘဉ်လီၤဘဉ်စး, တံ ကတီၢ်သကံးတံအတံကူစါတဖဉ်မုၢ်တံကူစါအကျါအကွံအိပ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ကသီန့ၣ်တံသ့ၣ်အီၤလုတံကူစါတံတဘဉ်လီၤဘဉ်စးအတံအိပ်သး တနီၤသ့ၣ်လီၤ.

တံကထီၣ်န့ၣ်တံသကံပဝးဒီးလုလံအတံတဘဉ်လီၤဘဉ်စးတခါန့ၣ်ကဲတံ လုအကီၤခဲတခါသ့ၣ်ဒဲးဒီးတဘျါတခိၣ်တံအိပ်ဆူၣ်အိပ်ချအပုစံၣ်နီၤတဖဉ်မုၢ် ကဲထီၣ်တံဂုၢ်ကီၤလုပုတဂါလုအဂီၢ်လီၤ. အယံၤတံအံၤ ကဲတံမလုၤသ့ၣ်ဒဲးဖဲ ပုကွံထွဲကဟံကယံတံတဂါလုအသ့ၣ်ညါပုတဂါမုၢ်နီၤနီၤကဲထီၣ်လီၤ သးဒီးကသံၣ်လုတံကမလုၤရဲပုးတံလုအကဲထီၣ်ဒီးကဲတံဆိၣ်ထွဲလုပုတ- ဂါလုအလဲၤခီဖျါဘဉ်တံဆါအပနီၣ်တဖဉ်ဒီးအတံအိပ်ဖျါထီၣ်တဖဉ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲပတံနီၤပဂံလုတံကူစါယါဘျါလုအတုလီၤတံလီၤဝဲဒ်လုပုတဂါလုအသ့ၣ် အသးအသကံပဝးအတံတဘဉ်လီၤဘဉ်စးအဂုၢ်အံၤဒိၣ်ထီၣ်ဆူၣ်ညါရုၤအ သိး, တံမုၢ်ကူစါအီၤဒဲးဆိဒီးတံအိပ်သးလုအကတုထီၣ်ထီၣ်န့ၣ်ကအါထီၣ်ဝဲ ဒ်န့ၣ်လီၤ.



နကသံဉ်သရ်ကဲတံလီၤအဂၤကတၢ်လၢတၢ်ကစးထီၣ်အိၣ်ဖဲမၤန့ၢ်နီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအခါန့ၣ်လီၤ.တၢ်ဂ့ၢ်နီၤနီၤအလံာ်ကဘျးလၢတၢ်ကွဲးရဲၣ်တခါအံၤ *Getting Professional Mental Health Help* (မၤန့ၢ်စဲၣ်နီၤနီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤ)အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူၣ်လၢတၢ်ကကွၢ်ယုစံၣ်နီၤတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနတူၢ်ဘၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တလၢလၢတၢ်ကကတိၤတၢ်ဒီးနကသံဉ်သရ်ဘၣ်သးဒီးနနီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တခါ,နကွၢ်ယုပုၤအဂၤတဂၤလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်မ့ၢ်ဒီးအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.တၢ်ကထံၣ်န့ၢ်ကသံဉ်သရ်လၢအဘၣ်ကတၢ်တဂၤအဂီၢ်တဘျီတခိၣ်ယံာ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လီၤ.

Project Air အိၣ်ဒီးဂီၢ်ထံးတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤ လၢပုၤမၤန့ၢ်သ့တၢ်တဖၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ်,ပုၤမၤသကိးတၢ်တဖၣ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်တၢ်တဖၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်တၢ်ဂ့ၢ်နီၤနီၤအကဘျးတဖၣ်,ပုၤဟ့ၣ်သ့တၢ်တဖၣ်အတၢ်အိၣ်မ့ၢ်တၢ်လဲၤခိဖျိတဖၣ်ဒီးတၢ်ဂီၢ်မ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ်

<https://www.uow.edu.au/project-air/resources/> လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအခဲအံၤ

ဖဲနမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢပုၤတဂၤမ့ၢ်မၤဒိလီၤအသးမ့ၢ်သ့န့ၣ်

ကိးဘၣ်ဂီၢ်အူအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်

ဆိၣ်လီၤ ၀းသၢဖျါ (000)

ကိးဘၣ် Lifeline

ဆိၣ်လီၤ 13 11 14

ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဂ့ၢ်နီၤနီၤအကဘျးတခါအံၤ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤတမ့ၢ်ကသံဉ်ကသီအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်. မ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ခဲလၢာ်ဒီး တဟံးန့ၢ်ယုာ်န့ၢ်တဂၤတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်,နီၤခိအတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ,နီၤသးအတၢ်အိၣ်သးမ့ၢ်တမ့ၢ်နီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်. တဘၣ်သ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤလၢတၢ်က ကူစါမ့ၢ်ထီၣ်န့ၢ်တၢ်ဆါလၢနကစၢ်ဒဲၣ်န့ၣ်,မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤတဂၤအတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်အိၣ်သးဒီးတဘၣ်ကွၢ်ကဟံးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်မ့ၢ်မၤယံာ်နသးလၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်တမံၤမဲၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤအယိၣ်န့ၣ်တဂ့ၢ်. တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်သံကွၢ်တမံၤလၢတၢ်ကြါးဆူၢ်ယီၤအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤစဲၣ်နီၤလၢအကံာ်စီထီၣ်ဘးတဂၤအအိၣ်လီၤ. ဖဲသးမ့ၢ်ဒုဒိအခါ,ဝဲသးစူၤထီၣ်ဘိကွၢ်ယုမၤန့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါဂ့ၢ်ဝီအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တက့ၢ်.

ဂီၢ်ထံးတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်-

တၢ်ဂ့ၢ်နီၤနီၤအလံာ်ကဘျးတခါအံၤဘၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်ကွဲးဒိအိၣ်လၢလံာ်လၢအဒ်သိးလီၤအသးတခါလၢတၢ်ထူးထီၣ်ရၢလီၤအိၣ်လၢပုၤယဲၤကျးစံ reachout.com အပူၤန့ၣ်လီၤ. လံာ်အိၣ်ထံးတဘၣ်န့ၣ်တၢ်လဲၤကျိၤအိၣ်လၢ <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders> အလီၤသ့လီၤ.

ဂီၢ်ထံးတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤလၢအဂၤတဖၣ်ဟံးဃုာ်-

What is borderline personality disorder? - Mental health and psychosocial disability (nsw.gov.au) - <https://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/psychosocial/foundations/Pages/types-bpd.aspx>

တၢ်ဂ့ၢ်နီၤနီၤအလံာ်ကဘျးအံၤဘၣ်တၢ်ထူးထီၣ်အိၣ်ခိဖျိ-

Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia
9-11 Napier Close
Deakin, ACT 2600
T +61 2 6285 3100
E multicultural@mhaustralia.org
embracementalhealth.org.au

