Burmese | မြန်မာစာ

Mental Health Services Glossary

စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ အဘိဓာန်

This bilingual glossary explains common mental health terms used in the Victorian Mental Health System. It is designed to help people better understand the mental health system, their rights, and the roles of different professionals involved in care and support.

ဤဘာသာနှစ်မျိုးအဘိဓာန်သည် ဗစ်တိုးရီးယား စိတ်ကျန်းမာရေးစနစ်တွင် အသုံးပြုသည့် အများသုံး စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများကို ရှင်းပြထားပါသည်။ လူများအနေဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေးစနစ်၊ ၎င်းတို့၏ ရပိုင်ခွင့်များ၊ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပံ့ပိုးမှုတွင် ပါဝင်သည့် ပညာရှင်အမျိုးမျိုးတို့၏ အခန်းကဏ္ဍများ စသည်တို့ကို ပိုမိုနားလည်စေရန် ပုံဖော်ထားပါသည်။

ENGLISH	BURMESE
This information has been drawn from a range of healthcare and government websites	ဤအချက်အလက်များကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အစိုးရဝက်ဘ်ဆိုက်အမျိုးမျိုးမှ ထုတ်နုတ်ထားပါသည်
1. Anonymous: Means 'not identified by name' or 'with no name'. For instance, an anonymous letter is one that is not signed.	**1. အမည်မဖော်-** ဆိုလိုသည်မှာ "အမည်ဖြင့်ဖော်ပြမထားပါ" သို့မဟုတ် "အမည်မပါပါ" ဟုဆိုလိုသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ အမည်မဖော်သော စာတစ်စောင်ဆိုသည်မှာ လက်မှတ်မထိုးထားသော စာတစ်စောင်ဖြစ်သည်။
2. Assessment: When a health practitioner asks you questions about your mental or physical health. They may also do tests or a physical examination. This will help identify any problems or needs and find the best ways to address them. See also 'Diagnosis'.	**2. အကဲဖြတ် ဆန်းစစ်ခြင်း-** သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ဦးက သင့်အား မေးခွန်းများမေးသောအခါ။ ၎င်းတို့က စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုများလည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် မည်သည့်ပြဿနာများ သို့မဟုတ် လိုအပ်ချက်များကိုမဆို ဖော်ထုတ်သိရှိနိုင်ပြီး ၎င်းတို့ကို ဖြေရှင်းရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိအောင် ကူညီပေးသည်။ 'ရောဂါရှာဖွေခြင်း' ကိုလည်း ကြည့်ပါ။
3. Care: Giving support and help to another person.	**3. စောင့်ရှောက်မှု-** အခြားသူတစ်ဦးကို ပံ့ပိုးစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ကူညီခြင်း။

ENGLISH	BURMESE
4. Carer: A family member or friend who provides unpaid care and support to someone who needs help with daily activities or health issues.	**4. စောင့်ရှောက်သူ-** နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက် အကူအညီလိုအပ်နေသူတစ်ဦးအား အခကြေးငွေမယူဘဲ စောင့်ရှောက် ကူညီပေးနေသည့် မိသားစုဝင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦး။
5. Care Coordination: Ways in which help from different services are set up to meet a person's needs.	**5. စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း-** လူတစ်ဦး၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ဝန်ဆောင်မှုအမျိုးမျိုးမှ အကူအညီပေးသည့် နည်းလမ်းများ။
6. Care / Support Team: The workers who give the treatment, provide care and help with the wellbeing of the person needing care.	**6. စောင့်ရှောက်မှု / ပံ့ပိုးမှုအဖွဲ့-** စောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်နေသူ၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာရေးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကုသမှု၊ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အကူအညီပေးသည့် ဝန်ထမ်းများ။

ENGLISH	BURMESE
7. Case Manager: Someone who assesses your needs, advises you, and can represent your needs with services (with your permission). A case manager may link you with services and activities that can help you. They are the central point of contact for you so that you do not have to ask different people for help.	**7. ကျန်းမာရေးကိစ္စ စီမံခန့်ခွဲသူ-** သင်၏ လိုအပ်ချက်များကို အကဲဖြတ်၊ အကြံပေးပြီး (သင်၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့်) သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်သည့် လိုအပ်ချက်များကို သင့်ကိုယ်စား ပြောဆိုပေးသူ။ ကျန်းမာရေးကိစ္စ စီမံခန့်ခွဲသူသည် သင့်ကို ကူညီပေးနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်အတွက် အဓိကဆက်သွယ်ရမည့်သူများ ဖြစ်သောကြောင့် အခြားလူများကို အကူအညီတောင်းရန် မလိုအပ်ပါ။
8. CAT Team: The Crisis Assessment and Treatment Team (CATT) is a team of mental health professionals. They provide assessment and intensive community treatment to people who are in crisis or experiencing serious mental illness. This is a crisis service only.	**8. CAT အဖွဲ့-** အကျပ်အတည်း အကဲဖြတ် ဆန်းစစ်ရေးနှင့် ကုသရေးအဖွဲ့ (CATT) သည် စိတ်ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များအဖွဲ့ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အကျပ်အတည်းကြုံတွေ့နေရသူများ သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော စိတ်ရောဂါခံစားနေရသူများအား အကဲဖြတ် ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် အနီးကပ်ကြပ်မတ်မှုပေးသည့် ရပ်ရွာအခြေပြု ကုသမှုများကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ၎င်းသည် အကျပ်အတည်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုသာဖြစ်သည်။
9. Clinical: Describes the direct examination, observation and treatment of signs and symptoms in patients.	**9. ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ-** လူနာများ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို တိုက်ရိုက် စစ်ဆေးမေးမြန်းခြင်း၊ စူးစမ်းအကဲခတ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း တို့ကိုဖော်ပြသည်။

ENGLISH	BURMESE
10. Clinician: A healthcare professional that has direct contact with patients. For example, nurses, doctors, dentists or psychologists are ‘clinicians’.	**10. ဆေးဝန်ထမ်း-** လူနာများနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ဆက်ဆံသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း။ ဥပမာ၊ သူနာပြုများ၊ ဆရာဝန်များ၊ သွားဆရာဝန်များ သို့မဟုတ် စိတ်ပညာရှင်များသည် "ဆေးဝန်ထမ်းများ" ဖြစ်သည်။
11. Community Mental Health Services: Are generally for people with severe forms of mental illness. They are generally based in a clinic and free to the public. They have different types of mental health professionals, including case managers, psychiatrists, social workers, occupational therapists, psychologists and drug and alcohol workers.	**11. ရပ်ရွာအခြေပြု စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ-** ယေဘုယျအားဖြင့် ပြင်းထန်သော စိတ်ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရသူများအတွက် ဖြစ်သည်။ ဝန်ဆောင်မှုများကို အများအားဖြင့် ဆေးခန်းတစ်ခုတွင် အခြေစိုက်ပေးအပ်ပြီး အများပြည်သူအတွက် အခမဲ့ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့တွင် ကျန်းမာရေးကိစ္စ စီမံခန့်ခွဲသူများ၊ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်များ၊ လူမှုဝန်ထမ်းများ၊ အလုပ်ပေးကုထုံးပညာရှင်များ၊ စိတ်ပညာရှင်များနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်ဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ပညာရှင်ဝန်ထမ်းများအပါအဝင် စိတ်ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အမျိုးမျိုး ပါဝင်သည်။

ENGLISH	BURMESE
12. Confidentiality: This means that the information you give to a healthcare professional is private. The healthcare professional must get your agreement before sharing the information with anyone. They need your permission ('consent') to share your information.	**12. လျှို့ဝှက်ထားရှိမှု-** ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးအားပေးသော အချက်အလက်များကို သီးသန့်လျှို့ဝှက်ထားသည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း သည် မည်သူနှင့်မဆို အချက်အလက်မျှဝေခြင်းမပြုမီ သင်၏ သဘောတူညီချက်ကို ရယူရမည်။ ၎င်းတို့သည် သင်၏အချက်အလက်များကို ဝေမျှရန် သင်၏ ခွင့်ပြုချက် ('သဘောတူညီချက်') လိုအပ်ပါသည်။
13. Counselling: Is a conversation or a series of conversations between you and a counsellor. Counselling usually focuses on a specific problem and the steps to address or solve it. It can help you deal with a problem or make decisions when you are unsure which one is best.	**13. နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း-** သင်နှင့် အကြံပေးသူအကြား ပြုလုပ်သည့် အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း သို့မဟုတ် အပိုင်းလိုက် ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းများ ဖြစ်သည်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းသည် များသောအားဖြင့် တိကျသော ပြဿနာတစ်ခုနှင့် ၎င်းကို ကိုင်တွယ်ရန် သို့မဟုတ် ဖြေရှင်းရန် အဆင့်များကို အာရုံစိုက်လေ့ရှိသည်။ ပြဿနာတစ်ခုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် သို့မဟုတ် မည်သည့်အရာသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း မသေချာသည့်အခါ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ENGLISH	BURMESE
14. Counsellor: A counsellor is a trained professional who provides guidance, support, and advice to individuals or groups to help them manage personal, emotional, psychological, or social challenges.	**14. အကြံပေးသူ-** အကြံပေးသူဆိုသည်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး၊ စိတ်ခံစားမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် လူမှုရေးဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့လိုက် လမ်းညွှန်မှု၊ ပံ့ပိုးကူညီမှုနှင့် အကြံဉာဏ်များပေးသည့် တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သည်။
15. Diagnosis: The identification of an illness or other problem (see also 'assessment').	**15. ရောဂါရှာဖွေခြင်း-** ရောဂါတစ်ခု သို့မဟုတ် အခြားပြဿနာတစ်ခုကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း ('အကဲဖြတ် ဆန်းစစ်ခြင်း' ကိုလည်း ကြည့်ပါ)။
16. Disability Pension: Provides financial support if you have a physical, intellectual or psychiatric condition that stops you from working.	**16. မသန်စွမ်းပင်စင်-** သင့်တွင် ပုံမှန်အတိုင်း အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိအောင် ဟန့်တားနေသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဉာဏ်ရည်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေရှိပါက ငွေကြေးဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးပါသည်။

ENGLISH	BURMESE
17. Disability Support Worker: Provides you with personal, physical and emotional support if you require assistance with daily living. A Disability Support Worker can help with showering, dressing and eating, and assist with outings and other social activities.	**17. မသန်စွမ်းမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီရေးဝန်ထမ်း-** သင် နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝအတွက် အကူအညီလိုအပ်ပါက ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များ ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ မသန်စွမ်းမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီရေးဝန်ထမ်းသည် ရေချိုးခြင်း၊ အဝတ်အစား ဝတ်ဆင်ခြင်းနှင့် စားသောက်ခြင်း၊ အပြင်ထွက်ခြင်းနှင့် အခြားလူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများတွင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
18. Eligibility Criteria: Rules about who can use a service.	**18. အရည်အချင်းပြည့်မီမှု သတ်မှတ်ချက်-** ဝန်ဆောင်မှုကို မည်သူတို့ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ။
19. Episode: A period of time in which someone is affected by a specified illness, such a psychosis. An 'episode' has a beginning and an end (as opposed to a chronic condition).	**19. ရောဂါပေါ်သည့်ကာလ-** ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာတစ်ခုလုံးကို ထိခိုက်စေသည့် ပြင်းထန်စိတ်ဝေဒနာကဲ့သို့ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် တစ်စုံတစ်ဦးထိခိုက်ခံစားရသည့် အချိန်ကာလတစ်ခု။ 'ရောဂါပေါ်သည့်ကာလ' တစ်ခုတွင် (နာတာရှည်အခြေအနေနှင့်မတူဘဲ) စတင်ချိန်နှင့် ပြီးဆုံးချိန် ရှိပါသည်။

ENGLISH	BURMESE
20. General Practitioner (GP): Family doctors in Australia are also called General Practitioners (GP). Some doctors work in health centres and hospitals and some work in their own offices. All GPs have university degrees. You can make your own appointment with the GP when you are sick or feeling unwell, or if you want a health check-up to make sure you don't have any health problems.	**20. အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန် (GP)-** ဩစတြေးလျနိုင်ငံရှိ မိသားစုဆရာဝန်များကို အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်များ (General Practitioners - GP) ဟုလည်းခေါ်သည်။ အချို့ဆရာဝန်များသည် ကျန်းမာရေးစင်တာများနှင့် ဆေးရုံများတွင် အလုပ်လုပ်ကြပြီး အချို့မှာ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ရုံးခန်းများတွင် အလုပ်လုပ်ကြသည်။ GP အားလုံးသည် တက္ကသိုလ်ဘွဲ့ရရှိကြသည်။ သင်သည် နာမကျန်းဖြစ်နေချိန် သို့မဟုတ် နေမကောင်းဖြစ်နေချိန်တွင် သို့မဟုတ် သင့်တွင် မည်သည့်ကျန်းမာရေးပြဿနာမျှ မရှိကြောင်း သေချာစေရန် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုတစ်ခု ပြုလုပ်လိုပါက GP နှင့် ပြသရန် ချိန်းဆိုမှု ပြုလုပ်နိုင်သည်။
21. Harm / self-harm: Means 'injury'. It can be physical, psychological, sexual or due to neglect. 'Self-harm' describes what happens when someone intentionally hurts themselves.	**21. ထိခိုက်စေခြင်း / မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်စေခြင်း-** "ထိခိုက်ဒဏ်ရာ" ကို ဆိုလိုသည်။ ၎င်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုဖြစ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် လျစ်လျူရှုမှုကြောင့် ခံစားရသည့် ထိခိုက်မှုဖြစ်နိုင်ပါသည်။ 'မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်စေခြင်း' ဆိုသည်မှာ တမင်တကာ မိမိကိုယ်ကို နာကျင်အောင် လုပ်ဆောင်ချိန်တွင် ဖြစ်လာသည့်အရာကို ဖော်ပြသည်။

Reviewed and updated July 2026

ENGLISH	BURMESE
22. Individual Capacity Building: Helping the person receiving care to be actively involved in decisions that affect them.	**22. ကိုယ်ပိုင်လုပ်နိုင်စွမ်း တည်ဆောက်ခြင်း-** စောင့်ရှောက်မှုခံယူသူအား ၎င်းအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော ဆုံးဖြတ်ချက်များတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်နိုင်ရန် ကူညီခြင်း။
23. Initial Discussion: The first conversation between a worker and the person needing care to decide what help is needed and how urgent it is.	**23. ကနဦး ဆွေးနွေးခြင်း-** မည်သည့်အကူအညီ လိုအပ်သည်နှင့် မည်မျှအရေးတကြီး လိုအပ်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် ဝန်ထမ်းနှင့် စောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သူအကြား ပထမဦးဆုံးစကားပြောဆိုမှု။
24. Lived / Living Experience: A person who has experience of trauma or mental health challenges. The person uses their experience to improve mental health services.	**24. ကိုယ်တိုင်ကြုံခဲ့ဖူးသည့် / ကြုံနေရသည့် အတွေ့အကြုံ-** စိတ်ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများကို ကြုံတွေ့နေရသူ။ ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံကို အသုံးပြု၍ စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို တိုးတက်စေသည်။

ENGLISH	BURMESE
25. Mental Health and Wellbeing: This is when a person feels they are coping with the normal stresses of life and can connect with others. Mental health can change over time and can depend on what happens in a person's life.	**25. စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာရေး-** လူတစ်ယောက်သည် ဘဝ၏ ပုံမှန်စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ပြီး အခြားသူများနှင့် အဆက်အဆံ အပြောအဆိုလုပ်နိုင်သည်ဟု ခံစားရသည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲလာနိုင်ပြီး လူတစ်ယောက်၏ ဘဝတွင် ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာများအပေါ် မူတည်နိုင်ပါသည်။
26. Mental Illness: Mental illness is when problems with feelings or thoughts make daily life hard. Mental illness can change how a person thinks, feels, or acts. Examples of mental illness are anxiety, depression, and schizophrenia.	**26. စိတ်ရောဂါ-** စိတ်ရောဂါဆိုသည်မှာ စိတ်ခံစားချက်များ သို့မဟုတ် အတွေးများနှင့် ပတ်သက်သော ပြဿနာများက နေ့စဉ်ဘဝကို ပုံမှန်အတိုင်း ဖြတ်သန်းနိုင်ရန် ခက်ခဲလာစေသည့် အခြေအနေဖြစ်သည်။ စိတ်ရောဂါသည် လူတစ်ဦး၏ တွေးခေါ်ပုံ၊ ခံစားပုံ သို့မဟုတ် ပြုမူပုံကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။ စိတ်ရောဂါ၏ ဥပမာများမှာ စိုးရိမ်လွန်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် စိတ်ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ENGLISH	BURMESE
27. Mental Health Care Plan: For people with a mental illness who have several healthcare professionals working with them. A Care Plan explains the support provided by each of those professionals and when treatment is necessary. Your GP will use a Care Plan to help you work out what services you need, set goals, and decide on the best treatment for you.	**27. စိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်-** စိတ်ရောဂါခံစားနေရသူများအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များစွာ အတူပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သည့် အစီအစဉ်။ စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်သည် ထိုကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ဦးစီက ပေးနေသည့် ပံ့ပိုးမှုများနှင့် ကုသမှုလိုအပ်သည့်အချိန်ကို ရှင်းပြပေးသည်။ သင်၏ GP သည် သင်လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ခြင်းနှင့် သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး ကုသမှုကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ကူညီရန် စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်ကို အသုံးပြုပါမည်။
28. National Disability Insurance Scheme (NDIS): Provides support for Australians with disability, their families and carers. It is funded by the Federal Government.	**28. နိုင်ငံတော်ဆိုင်ရာ မသန်စွမ်း အာမခံအစီအစဉ် (NDIS)-** ဩစတြေးလျနိုင်ငံသား မသန်စွမ်းသူများ၊ ၎င်းတို့၏ မိသားစုများနှင့် စောင့်ရှောက်သူများအတွက် ပံ့ပိုးမှုပေးသည်။ ၎င်းကို ဖက်ဒရယ်အစိုးရက ငွေကြေးထောက်ပံ့သည်။
29. Neurodiversity: This means that the way people think, learn and behave can be very diverse. It does not mean it is wrong, just different.	**29. ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောစနစ်လုပ်ဆောင်ပုံကွဲပြားမှု-** လူတို့၏ တွေးခေါ်ပုံ၊ သင်ယူပုံနှင့် အပြုအမူတို့မှာ အလွန်မျိုးစုံကွဲပြားနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ယင်းမှာ မှားယွင်းသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ဘဲ ကွဲပြားခြင်းသက်သက်သာဖြစ်သည်။

ENGLISH	BURMESE
30. Occupational Therapist (OT): These workers focus on your ability to perform your daily activities. They aim to improve your independence. They have particular skills in problem solving, and breaking down activities or tasks to make them easier to manage and learn. They can also provide advice and assistance on what equipment can help.	**30. အလုပ်ပေးကုထုံးပညာရှင် (OT)-** ဤကုထုံးပညာရှင်များသည် သင်၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများအား လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကို အာရုံစိုက်သည်။ ၎င်းတို့သည် သင်၏ အမှီအခိုကင်းမှုကို မြှင့်တင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ သို့မဟုတ် တာဝန်များကို ပို၍အလွယ်တကူ စီမံကိုင်တွယ်ပြီး သင်ယူနိုင်ရန် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းများတွင် အထူးကျွမ်းကျင်မှုရှိသည်။ မည်သည့်ပစ္စည်းကိရိယာများက ကူညီပေးနိုင်သည်နှင့်ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်နှင့် အကူအညီများကိုလည်း ၎င်းတို့က ပေးနိုင်သည်။
31. Peer Worker: A person who understands your needs based on their own experience. For instance, a Peer Worker providing support about a mental health problem will themselves have experienced problems with their mental health.	**31. အချင်းချင်းပံ့ပိုးကူညီရေး ဝန်ထမ်း-** ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံပေါ်အခြေခံ၍ သင်၏လိုအပ်ချက်များကို နားလည်သူ။ ဥပမာအားဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာနှင့်ပတ်သက်၍ အကူအညီပေးသော အချင်းချင်းပံ့ပိုးကူညီရေး ဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ကြုံတွေ့နေရသူဖြစ်သည်။
32. Psychiatrist: A doctor who has additional qualifications in helping people with mental health problems. As well as therapy, they may prescribe medications.	**32. စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်-** စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသူများကို ကူညီရာတွင် ထပ်ဆောင်း အရည်အချင်းများရှိသည့် ဆရာဝန်တစ်ဦး။ ကုထုံးအပြင် ဆေးဝါးများကိုလည်း ညွှန်ကြားနိုင်သည်။

Reviewed and updated July 2026

ENGLISH	BURMESE
33. Psychologist: A professional that can help you develop healthy coping and problem-solving skills. People with anxiety and depression will often be referred to a psychologist. Psychologists seek to build a relationship of trust so you will feel safe in sharing your thoughts and feelings. A psychologist cannot prescribe medications.	**33. စိတ်ပညာရှင်-** ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှုနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းများ တိုးတက်လာအောင် ကူညီပေးနိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ဦး။ စိုးရိမ်ပူပန်လွန်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျနေသူများအား စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးထံ လွှဲပေးလေ့ရှိသည်။ သင်၏ အတွေးများနှင့် ခံစားချက်များကို မျှဝေရာတွင် လုံခြုံစိတ်ချရမှုရှိစေရန် စိတ်ပညာရှင်များသည် ယုံကြည်ရသော ဆက်ဆံရေးတစ်ခု တည်ဆောက်ရန် ကြိုးပမ်းကြသည်။ စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးသည် ဆေးဝါးများကို မညွှန်ကြားနိုင်ပါ။
34. Psychosocial: An approach that looks at you in the context of your social environment. It looks at how the combination of social environment and psychological factors affect your physical and mental health.	**34. လူမှုရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ-** သင်၏ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတွင် သင့်အား ရှုမြင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခု။ ၎င်းသည် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများ ပေါင်းစပ်ခြင်းက သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိသည်ကို ကြည့်ရှုသည်။

ENGLISH	BURMESE
35. Referral: A letter from your doctor to a specialist asking for an appointment for you. If the referral is to a specialist in a public hospital, the hospital will contact you to make an appointment. If is it to a private specialist, you will need to make the appointment yourself.	**35. လွှဲစာ-** သင့်အတွက် ရက်ချိန်းတစ်ခုတောင်းဆိုရန် သင့်ဆရာဝန်ထံမှ အထူးကုဆရာဝန်တစ်ဦးထံပေးပို့သည့် စာတစ်စောင်။ အကယ်၍ လွှဲစာသည် ပြည်သူ့ဆေးရုံရှိ အထူးကုတစ်ဦးထံသို့ ရောက်ရှိပါက ဆေးရုံသည် သင့်အား ချိန်းဆိုမှုပြုလုပ်ရန် ဆက်သွယ်ပါမည်။ အကယ်၍ ၎င်းသည် ပုဂ္ဂလိက အထူးကုတစ်ဦးထံသို့ဖြစ်ပါက သင်သည် ချိန်းဆိုမှုကို ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါမည်။
36. Rehabilitation: The action of helping you go back to health or normal life through training and therapy, for instance after an illness or an operation.	**36. ပြန်လည်ထူထောင်ရေး-** လေ့ကျင့်ရေးနှင့် ကုထုံးမှတစ်ဆင့် ကျန်းမာသော သို့မဟုတ် ပုံမှန် ဘဝသို့ ပြန်ရောက်ရန် သင့်အားကူညီခြင်း၊ ဥပမာ ရောဂါကုသမှု သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်မှုတစ်ခုပြီးနောက်။
37. Respite: Short-term rest for carers. During respite, you will be looked after by someone else than your usual carer.	**37. ယာယီအနားယူခြင်း-** စောင့်ရှောက်သူများအတွက် ခေတ္တအနားယူခြင်း။ ယာယီအနားယူစဉ်အတွင်း သင်၏ ပုံမှန်စောင့်ရှောက်သူမဟုတ်ဘဲ အခြားသူတစ်ဦးက သင့်ကိုစောင့်ရှောက်ပါမည်။

ENGLISH	BURMESE
38. Self-referral: Going straight to a service for help, without needing to go to a doctor or professional first (see also 'Referral').	**38. ကိုယ်တိုင် လွှဲပေးခြင်း-** ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ဦးထံသို့ ဦးစွာသွားရန် မလိုအပ်ဘဲ အကူအညီအတွက် ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုထံသို့ တိုက်ရိုက်သွားခြင်း ('လွှဲစာ' ကိုလည်းကြည့်ပါ)။
39. Social and Emotional Wellbeing: This is about a person being resilient and feeling safe within themself and connected with people.	**39. လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ သုခချမ်းသာ-** ယင်းမှာ လူတစ်ဦးသည် ၎င်းတို့စိတ်အတွင်း ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံသည်ဟု ခံစားရခြင်းနှင့် လူများနှင့် အဆက်အဆံလုပ်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည်။
40. Social Prescribing: This is about health professionals linking people to social activities considered to be helpful for their mental health. These activities may include volunteering, gardening, cooking, healthy eating advice and sports.	**40. လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများ ညွှန်ကြားခြင်း-** ၎င်းသည် ကျန်းမာရေးပညာရှင်များက စိတ်မကျန်းမာသူများကို ၎င်းတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုသည်ဟု ယူဆရသော လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤလှုပ်ရှားမှုများတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ခြင်း၊ ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စားသောက်ပုံဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းနှင့် အားကစားလုပ်ခိုင်းခြင်းတို့ပါဝင်နိုင်သည်။

ENGLISH	BURMESE
41. Social Worker: Social workers can provide practical support, counselling, information and emotional support. Families, children, students, hospital patients or the elderly may all see a social worker. Social workers can help with problems such as homelessness, domestic violence, alcohol and drug addiction, sexual assault and child abuse. Social workers need a university degree to be able to practice.	**41. လူမှုဝန်ထမ်း-** လူမှုဝန်ထမ်းများသည် လက်တွေ့ကျသော အထောက်အပံ့များ၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ အချက်အလက်များနှင့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ မိသားစုများ၊ ကလေးများ၊ ကျောင်းသားများ၊ ဆေးရုံလူနာများ သို့မဟုတ် သက်ကြီးရွယ်အိုများအားလုံးသည် လူမှုဝန်ထမ်းတစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံနိုင်ပါသည်။ လူမှုဝန်ထမ်းများသည် အိမ်ရာမဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၊ အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုနှင့် ကလေးသူငယ် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုကဲ့သို့ ပြဿနာများကို ကူညီနိုင်သည်။ လူမှုဝန်ထမ်းများသည် လူမှုဝန်ထမ်းအလုပ် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် တက္ကသိုလ်ဘွဲ့တစ်ခု လိုအပ်ပါသည်။
42. Symptoms: A sign or indication of something, for instance an illness or other problem with your health.	**42. ရောဂါလက္ခဏာများ-** တစ်စုံတစ်ခု၏ လက္ခဏာ သို့မဟုတ် ညွှန်ပြချက်၊ ဥပမာ သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော ဖျားနာမှု သို့မဟုတ် အခြားပြဿနာတစ်ခု။
43. Treatment: Medical care given for an illness or injury.	**43. ကုသမှု-** နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းအတွက် ပေးသော ဆေးကုသစောင့်ရှောက်မှု။

Reviewed and updated July 2026

ENGLISH	BURMESE
44. Trauma-Informed Practice: This is about creating safe, supportive environments where people feel that they are listened to and respected. It includes professionals delivering care that does not make people re-live their trauma.	**44. စိတ်ဒဏ်ရာ၏သက်ရောက်မှုကို သိနားလည်မှုအပေါ် အခြေခံ၍ ကုသမှုပေးခြင်း-** ဤနည်းလမ်းသည် လူများ၏ စိတ်ဒဏ်ရာအကြောင်း နားထောင်ပေးပြီး ၎င်းတို့ကို လေးစားခံရသည်ဟု ခံစားရစေသည့် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ပံ့ပိုးမှုရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်များကို ဖန်တီးပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကုထုံးတွင် ၎င်းတို့၏ စိတ်ဒဏ်ရာကို အသစ်ပြန်မဖြစ်စေသော စောင့်ရှောက်မှုကိုပေးသည့် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ ပါဝင်သည်။
45. Triage: The action of deciding the order in which patients will be treated, based on the urgency of their injuries or illness. Typically, the Emergency Department in a hospital has a 'triage nurse' who makes the decision of who needs to see a doctor most urgently.	**45. အရေးကြီးလူနာဦးစားပေးစနစ်-** လူနာများ၏ ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် ရောဂါ၏ အရေးပေါ်အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ မည်သည့်အစီအစဉ်ဖြင့် ကုသပေးမည်ကို ဆုံးဖြတ်ခြင်း။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဆေးရုံတစ်ရုံရှိ အရေးပေါ်ဌာနတွင် ဆရာဝန်နှင့် အမြန်ဆုံးတွေ့ဆုံပြသရန် လိုအပ်သူကို ဆုံးဖြတ်ရသည့် 'အရေးကြီးလူနာဆုံးဖြတ်သည့် သူနာပြု' တစ်ဦးရှိသည်။