

## မိပ်ပာ်/ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိ တၢ်အိၣ်ယၢၤဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတဖၣ်

လၢလၢာ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤ ဒီးတၢ်အိၣ်ယၢၤတဖၣ်လၢနကဟ်သ့ၣ်ဟ်သးဘၣ်ဃး မ့ၢ်နအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢ နဖိဆံး/သးစၢ် အနီၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

### HWDSB

- HWDSB ပုၤယဲၤသန့ - ပမၤစၢၤ - သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ <https://www.hwdsb.on.ca/secondary/supports/mental-health-and-well-being/>
- ပုၤဂ့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်မၤတၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤအံၤ ဟ့ၣ်လီၤဝဲ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး, တၢ်န့ၣ်လီၤကျဲၤယူ ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ လၢတၢ်ကဒိးန့ၢ်ဘၣ်ပုၤတဝၢ အတၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤ ယုၣ်ဒီး [တၢ်ကူၣ်ယၢၤဘျါကရူၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဖိၣ်တဲသကိးတၢ်](#) အဂီၢ်လီၤ. လၢတၢ်ကဒိးန့ၢ် တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအဂီၢ်, ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးနဖိကိၣ်ခိၣ် မ့တမ့ၢ် ကိၣ်ခိၣ်ခဲ - လၢကိၣ်ဖိလၢအမၤလိတၢ်လၢဟံၣ်အဂီၢ်, ကိး 905-527-5092 ext. 2802.

### ကိၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ Ontario (SMHO-SMSO) - တၢ်အိၣ်ယၢၤလၢမိပ်ပာ်/ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိအဂီၢ်

- [တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လံာ်ကဘျးလၢမိပ်ပာ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်အဂီၢ်- တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ ဖဲတၢ်ဟဲက့ၤထီၣ်ကိၣ်အကတီၢ်](#)
- [တနံၤဘၣ်တနံၤ သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢဟံၣ်](#)
- [တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ကဘျးပၤလၢ မိပ်ပာ် ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်အဂီၢ်- တၢ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သးဘၣ် သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဘၣ်ယိၣ် လၢနဖိအဂီၢ်](#)
- [ကတံာ်ကတီၤ, ဒီသဒါ, ခီဆါ - တၢ်ကွၢ်သယဲၤလၢချ့ လၢတၢ်ကဒိသဒါပုၤသးစၢ်တၢ်မၤသံလီၤက့ၤသးအဂီၢ်](#)

### ကိၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ Ontario (SMHO-SMSO) - တၢ်အိၣ်ယၢၤလၢ ဖိသၣ်ဒီးပုၤသးစၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

- [ဒိၣ်ထဲလဲၣ် မ့တမ့ၢ် ဆံးထဲလဲၣ်န့ၣ် တၢ်ဂ့ၢ်ကီတအိၣ်ဘၣ်- တၢ်ယုဒိးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ယၢၤ လၢပုၤကိၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ် ဒီဖျိပုၤကိၣ်ဖိတဖၣ်](#)
- [တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနီၢ်ကစၢ်သး 101 လၢပုၤကိၣ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်](#)
- [သးသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်သ့ၣ်ညါ ဒီးတၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤ တၢ်သ့ၣ်ပျံၤသးဖး ပုၤတဝၢတၢ်ဆဲးကျိး အတၢ်ဟ်ဖိၣ်လီၤ](#)

## တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲကတီၢ်တၢ်တီၢ်မၤမၤစၢၤ

- COAST Hamilton [coasthamilton.ca](http://coasthamilton.ca) တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲကတီၢ်လီၤတဲစိ (905) 972-8338, သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲကတီၢ်မၤမၤစၢၤတုၤလီၤတုၤကျဲၤ ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤမၤစၢၤ လၢပုၤသးနံၣ်ခဲလၢၣ်အဂီၢ်.
- McMaster ဖိသၣ်တၢ်ဆါဟံၣ် - ဖိသၣ်ဒီးသးစၢ် သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤတၢ်တီၢ်မၤမၤစၢၤ (CHYMES) 1200 Main St W, Hamilton, ON L8N 3Z5 - zၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤဝဲၤကျိၤ လၢပုၤသးစၢ် 17 ဒီး သးနံၣ်စၢ်န့ၣ်အန့ၢ်အဂီၢ်.
- တၢ်မၤမၤစၢၤဖိသၣ်ဆံး လီၤတဲစိကျိၤ [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca) တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲကတီၢ်လီၤတဲစိကျိၤ 1-800-668-6868, 24/7 တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအတၢ်တီၢ်မၤမၤစၢၤ လၢပုၤသးစၢ်အဂီၢ်.
- မ့ၣ်ခွါသ့ၣ်ထံးတၢ်မၤပယွဲလီၤခၢၣ်သး (SACHA) <https://sacha.ca/> တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤမၤစၢၤလီၤတဲစိကျိၤ လၢ 24 နံၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ 905-525-4162

## တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤမၤစၢၤ ဝဲ Hamilton ပုၤတၢ်တီၢ်အပူၤ

- တၢ်ဃုထၢလၢပုၤသးစၢ်အဂီၢ် <https://ay.on.ca/> ကသံၣ်မူၤဘျီးဒီးတၢ်ကူၤစါယါဘျါ လုၢ်လၢၣ်အတၢ်တီၢ်မၤမၤစၢၤ လၢဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢပုၤတၢ်တီၢ်အပူၤ လၢအန့ၢ်လီၤပၣ်ဃုာ်ဒီးဟံၣ်ဖိၣ် ပုၤသးစၢ် ဒီးအဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်.
- SPACE ပုၤသးစၢ်လီၤခၢၣ်သး <https://www.spaceyouth.ca/> တၢ်ကရၢကရိလၢဘၣ်တၢ်တီၢ်ခိၣ်ရိၣ်မဲအီၤလၢပုၤသးစၢၤ ဒီဖျါ တၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်မၤသကိးတၢ်
- တၢ်အိၣ်ကဒု - Hamilton လီၤခၢၣ်သးလၢ ပုၤဟဲတုၤသီ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် <https://newcomerhealth.ca/service/mental-health-support/>
- CONTACT Hamilton [contacthamilton.ca](http://contacthamilton.ca) (905) 570-8888 တၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်မၤမၤစၢၤခဲလၢၣ်လၢတၢ်လီၤတတီၢ်ဃီ လၢဖိသၣ်ဒီးပုၤသးစၢ် (18 နံၣ်ဒီးစ့ၢ်န့ၣ်အန့ၢ်) လၢအလိၣ်ဘၣ် တၢ်တီၢ်မၤမၤစၢၤ လၢပုၤဂ့ၢ်ဝီသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်, သကဲၣ်ပဝး, တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ် ဒီး မ့တမ့ၢ် သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်.
- De dwa da dehs ny (ပုၤထူလံၤဆူၣ်ချ့လီၤခၢၣ်သး) <https://aboriginalhealthcentre.com/> (905) 544-4320, တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ လၢပုၤထူလံၤတၢ်ဂၤစုာ်စုာ်, ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ် ဒီးပုၤတၢ်တီၢ်အပူၤ ဒီဖျါ တၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ကိးကပၤဒဲးလၢ ပုၤထူလံၤဖိတဖၣ်, လုၢ်လၢၣ်ထူသန့ ဒီးကီၢ်မုၢ်န့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ

# HWDSB

# We Help.

- Hamilton လိပ်ကဝီ အုဒံယါလိ်ခါးသး <https://www.hric.ca/> (905) 548-9593  
လါတါဟ့ုာ်လီတါပီးတါလါ ပုထူလံဖိလါအအိန်ဆိးလါဝုဂ်ပု ဝိသိး ကတုထီာ်ဘးဆူ  
တါအိန်မူဘာ်ဘျီးဘာ်ဒါလါကိးကပဒဲးအဂီာ်
- ဖိသုာ်ဒီးပုသးစါတါတိစါမေစါ <https://www.hamilton.ca/public-health/clinics-services/child-and-adolescent-services> (905) 546-2424  
ဖိသုာ်နီသးဆူာ်ချ့တါရဲာ်တါကျဲ အံဘာ်တါဟ့ုာ်လီအီ ခီဖျိ Hamilton ဝု ဝိသိးကဟ့ုာ်လီ  
ဆူာ်ချ့တါသမံသမိးဒီးတါကူစါယါဘျါ လါပုဖိသုာ် ဒီးပုသးစါလါအသးနံာ်အိန် 18 အဖီလာ်  
ဒီးအဟံာ်ဖိပီဖိအဂီာ်လီ.
- ပုသးစါတါအိန်မုာ်ဆိးပါလိ်ခါးသး <https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/youth-wellness-centre>  
သးတါအိန်ဆူာ်အိန်ချ့ ဒီးတါစူးကါကသံာ်မူဘျီးတါတိစါမေစါ လါပုသးစါသးနံာ်အိန် 17 တု 25  
နံာ်အဂီာ်

### တါဆိန်ထွဲမေစါသ့တဖာ်အံ တါဒီးနုာ်အီသ့ ဖဲဟံာ်ယဲသန့အပူနုာ်လီ

- Naseeha သးတါအိန်ဆူာ်အိန်ချ့ ဂုာ်ဂီအူလီတဲစိကျိ <https://naseeha.org/> တါမေစါလီတဲစိကျိ - 1  
(866) 627-3342  
သးတါအိန်ဆူာ်အိန်ချ့တါထံာ်လိာ်အိန်သကိး, တါကူစါယါဘျါအတါသိာ်လိလါဟံာ်ယဲသန့လီ,  
သးတါအိန်ဆူာ်အိန်ချ့တါဆိန်ထွဲ အတါဆုာ်လာ်လါ တနွံ 5 သီ လါပုမူစလုာ်ဖိ  
ဒီးတမုာ်မူးစလုာ်ဖိတဖာ်အဂီာ်
- ပုသုဖဲးဖိပုသးစါတါမေစါလီတဲစိကျိ <https://blackyouth.ca/> တါမေစါလီတဲစိကျိ - 1-833-294-  
8650,  
ပုသုဖဲးဖိပုသးစါတါမေစါလီတဲစိကျိအံ တါစါမေစါ ပုသးစါခဲလာ် လီဆီဒါတါ ခီဆါ  
ပုသုဖဲးပုသးစါအတါလိာ်ဘာ် တါတိစါမေစါ လီတါလီဆဲး, တါဟံာ်လိာ်ဟံာ်ကျဲ ဒီးတါအိန်ယါ  
လါတါကမဂုထီာ် တါဒီးနုာ်ဘာ် တါဆိန်ထွဲမေစါ လါပုဒီးကံာ်စီ ဒီးကြါးဝဲဘာ်ဝဲလာ်လုာ်လါ  
လါပုသးစါ, ဟံာ်ဖိပီဖိ ဒီးကိတဖာ်အဂီာ်နုာ်လီ.
- LGBT ပုသးစါလီတဲစိကျိ <https://www.youthline.ca/> 1-800-268-9688 မုတမုာ် ဆုာ်လာ်ပရါ 647-694-  
4275,  
ပုသးစါလီတဲစိကျိအံ ဟ့ုာ်လီဝဲ တံသကိးကဒဲကဒဲတါဆိန်ထွဲမေစါ လါအပုဒီး  
တါခူသုာ်လါတါအိန်ဒီးတါကွါမံာ်တါ ခီဖျိ တါကိးလီတဲစိ, တါဆုာ်လာ် ဒီးတါကွဲးဆုာ်သကိးလာ်

# HWDSB

# We Help.

အတတ်တိစာမေးမေးနဲ့လီ။ ဆဲးကျိုးဘဉ် တံသကိးကဒဲကဒဲတံဆိဉ်ထွဲမေးမေး အပုၤမုၤသးမေးကလီတံဖိ  
စးထီဉ်လၢ မုၤခိဉ်ထံးနံၤ တုၤ မုၤယဲးနံၤ ဟါခီ 4:00 န့ဉ်ရံဉ် တုၤ 9:30 န့ဉ်ရံဉ်.

- Spectrum <https://www.spectrum.ca/>  
မုၤဝဲ လီၤကဝီၤတံဆိဉ်ထွဲမေးမေး ဒီးပုၤတဝါတံသ့ဉ်ထီဉ်လၢ 2S-LGBTQIA+ပုၤသးစံးအဂီၢ်
- နတံလီၢ်တံကျဲး Hamilton - <https://yourspacehamilton.ca/>  
မုၤတံလီၢ်တံကျဲးလၢ ပုၤသးစံး ဒီးတံဉ်ဖိယီဖိလၢအယုဒီးန့ၢ် သးတံအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့တံဂုၢ်တံကျိၤ  
ဒီးတံဆိဉ်ထွဲမေးမေး ဝဲ Hamilton, Ontario အဂီၢ်လီၤ.
- တံသ့ဉ်ပျံၤသးဖုး ဝဲ Canada <https://www.anxietycanada.com/>  
မုၤခိဉ်နံၤလၢအဒုးအိဉ်ထီဉ် တံသ့ဉ်ပျံၤသးဖုးတံအိဉ်ယၢၤလၢအ့ထၢဉ်နဲး, တံမေးမေးလီၤက့ၤသး  
ဒီးတံမေးမေးဒီးသန့ၤသးလၢတံအုဉ်ကီၤန့ၢ်လီၤ.
- မုၤခိဉ်ဆိတလဲအတံကဲမုၤခိဉ် သးသမူလီတဲစိကျိၤ ဂုၢ်ဂီၢ်အူလီတဲစိကျိၤ - <https://translifeline.org/> 1-877-330-6366  
မုၤတံသကိးကဒဲကဒဲ တံဆိဉ်ထွဲမေးမေး လီတဲစိအတံတိစာမေးမေး လၢအဘဉ်တံရဲဉ်ကျဲးအီၤ ခီဖျိ  
ပုၤလၢဆိတလဲအတံကဲမုၤခိဉ်သ့ဉ်တဖဉ် လၢပုၤလၢ ဆိတလဲအတံကဲမုၤခိဉ်အဂီၢ်  
ဒီးတံသကိးလၢအိဉ်ဒီးတံသံကွၢ်တဖဉ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.