sttars

supporting survivors of torture & trauma

81 Angas Street, Adelaide
South Australia 5000
ဖုံး - (08) 8206 8900
အခမဲ့ဖုံး - 1800 773 520
ဖက်စ် - (08) 8223 2218
ကွန်ရက် - www.sttars.org.au

BURMESE

sttars

supporting survivors of torture & trauma

STTARS သည် ခွဲခြားနှိပ်ကွပ်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်း ၊ စစ်မက်ဖြစ်ပွားခြင်း သို့မဟုတ် တရားမဝင်အကျဉ်းချခြင်း တို့၏ ရလဒ်ကြောင့် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံခဲ့ရသည့် သို့မဟုတ် ကိုယ်စိတ်ဒဏ်သင့်ခံခဲ့ရသည့် ဒုက္ခသည်များ နှင့် ပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသူ နောက်ခံမှ လူများကို ကူညီပံ့ပိုးသည်။

STTARS သည် တစ်ဦးချင်း နှင့် အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးအကြံပေးကုစားခြင်း ၊ အထောက်အပံ့နှင့် ကိုယ်စားပြုပေးခြင်း ၊ ကုသရေးဆိုင်ရာ ကိုယ်ခန္ဓာနှိပ်နယ်ပေးခြင်း ၊ နှင့် အခြားသော သဘာဝကုစားနည်းများ ကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

လွှဲပြောင်းရည်ညွှန်းစာ သို့မဟုတ် ရက်ချိန်း လုပ်လိုလျှင် ၊ ဖုံးနံပါတ် 8206 8900 ဖြင့် နံနက် ၉း၀၀ နာရီ မှ ညနေ ၅း၀၀ နာရီ အတွင်း ၊ တနလ်ာ မှ သောကြာ နေ့များတွင် STTARS အား ဆက်သွယ်ပါ။

STTARS သည် အစိုးရမဟုတ်သော ၊ အမြတ်အစွန်းအတွက် မဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်း တစ်ခု ဖြစ်ပြီး ၊ နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ တိမ်းစောင်း ဆက်နွယ်မှုများ မရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု နှင့် ကိုယ်စိတ်ဒဏ်သင့်မှုတို့မှ လွတ်မြောက်လာသူများ အား ၁၉၉၁ ခုနှစ် ကတည်းကစ၍ ဝန်ဆောင်မှုများ ကို ဖြန့်ဖြူးပေးလျက်ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma (ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု နှင့် ကိုယ်စိတ်ဒဏ်သင့်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများ အတွက် ဩစတြေးလျားနိုင်ငံ ဝန်ဆောင်မှုများ ဟစ်တိုင်အဖွဲ့) ၏ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် ဒုက္ခသည် သို့မဟုတ် ပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသူ နောက်ခံမှ ဖြစ်ပြီး အောက်ပါတို့ ကို သင် ခံစားရလျှင် STTARS ကို ဖုံးခေါ်ပါ -

အိပ်ပျော်ရန်အခက်အခဲ ၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှကင်းကွာနေသည်ဟုခံစားခြင်း ၊ အိပ်မက်ဆိုးများ ၊ စိတ်စိုးရိမ်လှုပ်ရှားခြင်း နှင့် စိတ်အထိတ်တလန့် ၊ တစိုက်မတ်မတ် နှင့် ကြာရှည်သော ပူဆွေးမှု နှင့် ဝမ်းနည်းမှု ၊ တစိုက်မတ်မတ် နှင့် ကြာရှည်သော အပြစ်ဝန်ခံစိတ် နှင့် ဒေါသ ၊ ထပ်ခါတလည်လည် စိတ်မပျော်ရွှင်မှု သို့မဟုတ် ကြောက်မက်ဖွယ်ဖြစ်သော အမှတ်သညာများ ၊ မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးမှု ၊ အသုံးမကျသူအဖြစ်ခံစားမှု

သို့မဟုတ် သင့် ကိုယ်ကို သင် အောက်ပါတို့ ကို တွေ့ရှိလျှင်-

နောက်ကြောင်းအတွေ့အကြုံများ ကို သင့်အား သတိပေးမည့် အဖြစ်အပျက်များအား ရှောင်ရှားခြင်း ၊ အထီးကျန်ခံစားနေရပြီး အခြားသူများအား မယုံကြည်ခြင်း ၊ စိတ်အာရုံ မစူးစိုက်နိုင်ခြင်း ၊ တစ်ချိန်လုံး ထပ်ခါတလည်လည် စဉ်းစားနေခြင်း ၊ များသောအားဖြင့် အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ဂနာမငြိမ် ခံစားနေရခြင်း ၊ တစ်ချိန်က ရင်းနှီးခဲ့သောလူများ နှင့် သူစိမ်းဆံလာခြင်း နှင့် မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများ နှင့် လူမှုရေး လှုပ်ရှားမှုများ မှ ရှောင်ဖယ်လာခြင်း ။

STTARS သည် စကားပြန် ကို ခေါ်ပေးသည်။

အကယ်၍ သင် စကားပြန် လိုအပ်လျှင် ၊ ဖုံး 131 450 ကိုခေါ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ အား ဆက်သွယ်ပါ။

STTARS သည် လျှို့ဝှက်ထားပါသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ သင် သဘောတူသည်မဟုတ်လျှင် ၊ သင်၏အကြောင်းအချက်အလက်များ ကို STTARS ပြင်ပ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ ကျွန်ုပ်တို့ ဖြန့်ဝေလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

STTARS သည် အခမဲ့ ဖြစ်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ဆောင်မှု ကို အသုံးပြုသည့်အတွက် သင့်တွင် မည်သည့် ငွေကြေးမျှ ကုန်ကျလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

STTARS ကို မည်သို့ရှာဖွေမည်နည်း ။

81 Angas Street, Adelaide

South Australia 5000

ဖုံး - (08) 8206 8900

အခမဲ့ဖုံး- 1800 773 520

ဖက်စ်- (08) 8223 2218

ကွန်ရက် - www.sttars.org.au

ဘတ်စ်ကား ၊ မီးရထား သို့မဟုတ် ဓါတ်ရထား ဖြင့် သွားလျှင် -

အများပြည်သူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ကို အသုံးပြုခြင်း သည် Angas Street ရှိ STTARS သို့ရောက် ရန် အလွယ်ကူဆုံးနည်း ဖြစ်ပါသည် ၊ ဘတ်စ်ကား အတော်များများသည် Victoria Square တွင်ရပ်ပါသည်။ Adelaide မီးရထားဘူတာရုံ မှ ထွက်သည့် အခမဲ့ 99c City Loop ဘတ်စ်ကား နှင့် Adelaide ဓါတ်ရထား နှစ်ခုလုံးသည် (မြို့အတွင်းတွင် အခမဲ့ဖြစ်သည်) Victoria Square တွင် ရပ်ပါသည်။