



တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်-

EDINBURGH တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤ
ဖဲတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခဲ နီၣ်ထီၣ်စက့

ဟံၣ်ဖဲလီၤဖဲအမံၤ
မံၤနီၣ်ထီၣ်:
လီၤအိၣ်ဆိးထံး:
လီၤအိၣ်ဆိးထံး:
တၢ်လီၤတၢ်ကျဲ
မၤပုၤတၢ်တၢ်ကျဲၤ လီၤတၢ်လီၤဆဲးခဲလၢၣ် မ့တမ့ၢ် ကျဲၤလီၤတၢ်ပုၤတၢ်ပုၤတၢ်ပုၤတၢ်ပုၤတၢ်ပုၤတၢ်ပုၤ

SMR060461

မၤဖျၢၣ်အပူၤ ၆ AS2828.1 စ့ၣ်စ့ၣ်အသး- 2019
တၢ်လျဲး လံာ်က့ၢ်လီၤ - တတၢ်က့ၢ်က့ၢ်တၢ်က့ၢ်

ဒ်န့ၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဆဲး ဖဲတၢ်ဟံၣ်ဒ်ဘၣ်အသး ပအဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါဘၣ်ဟး န့ၣ်တၢ်တၢ်ဒ်လဲၣ် န့ၣ်လီၤ. ဝံၤသးစ့ၤ မၤနီၣ်လီၤ တၢ်မံးဆၢက့ၢ်လီၤ အဘူးကတၢၢ်ဒီး န့ၣ်တၢ်တၢ်ဒ်လဲၣ် အပူၤကွံၣ် 7 သီအတီၢ်ပူၤ, တမ့ၢ်ထဲတၢ်လၢ န့ၣ်တၢ်တၢ်ဒ်လဲၣ်အံၤတၢ်ဒ်လဲၣ်. တၢ်အံၤမ့ၢ် တၢ်အိၣ်, လၢတၢ်မၤပုၤအိၣ်တၢ်လီၤ-

- ယတူၢ်ဘၣ်လၢ ယသးခုလီၤ
မ့ၢ်, ထီၣ်ဘိ
မ့ၢ်, တၢ်ဆၢကတီၢ်အါတက့ၢ်
တမ့ၢ်ဘၣ်, တမ့ၢ်အါတက့ၢ်ဘၣ်
တမ့ၢ်ဘၣ်, နီတဲးဘၣ်

တၢ်အံၤအိၣ်ပညီကမ့ၢ်ဝဲ- ဖဲအပူၤကွံၣ်တနွံ "ယတူၢ်ဘၣ်လၢ တၢ်ဆၢကတီၢ်အါတက့ၢ်န့ၣ် ယသးခု" ဝဲန့ၣ်လီၤ. မၤပုၤတၢ်တၢ်ဒ်လဲၣ် အံၤသ့ၣ်ကွံၣ်အံၤသ့ၣ်တမ့ၢ်လၢ ကျဲတဘီၤအပူၤတက့ၢ်.

- 1. ယတၢ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဒ်ဒီး ယထံၣ် တၢ်လၢအလီၤန့ၣ်တကပၤန့ၣ်လီၤ.
အါထဲသးဒီး တၢ်လၢယမၤန့ၢ်အိၣ်သ့ၣ်ထီၣ်ဘိ
ခဲအံၤ တအါထဲန့ၣ်ညါဘၣ်
ခဲအံၤ လီၤတၢ်လီၤဆဲးတအါဘၣ်
နီတဲးဘၣ်
6. တၢ်သ့ၣ်တမ့ၢ် လီၤတီၢ်ဘၣ်လၢယလီၤ-
မ့ၢ်, တၢ်ဆၢကတီၢ်အါဒ်တၢ်တက့ၢ် ယကွံၣ်ဆၢၣ်မံၤအိၣ်တန့ၢ်ဘၣ်
မ့ၢ်, တဘျီတနီၣ် ယကွံၣ်ဆၢၣ်မံၤအိၣ် ဒ်ညီန့ၢ်အသးတန့ၢ်ဘၣ်
တမ့ၢ်ဘၣ်, တၢ်ဆၢကတီၢ်အါတက့ၢ် ယကွံၣ်ဆၢၣ်မံၤအိၣ်န့ၢ်ဂ့ၤဂ့ၤ
တမ့ၢ်ဘၣ်, ယကွံၣ်ဆၢၣ်မံၤအိၣ် န့ၣ်ထီၣ်ဘိလီၤ

- 2. ယမ့ၢ်လၢကွံၣ်မိဝဲလၢ ယကသ့ၣ်မ့ၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ဒ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တမ့ၢ်အံၤ-
အါန့ၢ်တၢ်လၢယမၤညီန့ၢ်အိၣ်
စ့ၤန့ၢ်တၢ်လၢ ယမၤညီန့ၢ်လၢအပူၤကွံၣ်
လီၤတၢ်လီၤဆဲးစ့ၤန့ၢ်တၢ်လၢ ယမၤညီန့ၢ်
ဘူနီတဘျီယၣ်ယၣ်
7. ယတသးခုဘၣ် မ့ၢ်လၢယအိၣ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢ
တၢ်မံတၢ်ဂဲၤ-
မ့ၢ်, တၢ်ဆၢကတီၢ်အါတက့ၢ်
မ့ၢ်, တဘျီတနီၣ်
တမ့ၢ်ထီၣ်ဘိဘၣ်
တမ့ၢ်ဘၣ်, နီတဘျီဘၣ်

- 3. ယဟံၣ်ဒ်ဟံၣ်ကမ့ၢ်လီၤယသး လၢအလီၤတအိၣ်ဖဲ တၢ်လဲၤကမၤအသးအါ-
မ့ၢ်, တၢ်ဆၢကတီၢ်အါတက့ၢ်
မ့ၢ်, တၢ်ဆၢကတီၢ်တနီၣ်
တမ့ၢ်ထီၣ်ဘိဘၣ်
တမ့ၢ်ဘၣ်, နီတဘျီဘၣ်
8. ယတူၢ်ဘၣ်လၢ ယသးတမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် သးဘၣ်စီၣ်-
မ့ၢ်, တၢ်ဆၢကတီၢ်အါတက့ၢ်
မ့ၢ်, အါစုအါဘျီ
တမ့ၢ်ထီၣ်ဘိဘၣ်
တမ့ၢ်ဘၣ်, နီတဘျီဘၣ်

- 4. ယသ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤ မ့တမ့ၢ် ဘၣ်ယိၣ်တၢ်လၢ အတအိၣ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဂ့ၢ်-
တမ့ၢ်ဘၣ်, နီတဘျီဘၣ်
ကဲထီၣ်သးကီၢ်
မ့ၢ်, တဘျီတနီၣ်
မ့ၢ်, ကဲထီၣ်ညီန့ၢ်
9. ယသးအုးအါတလၢတုၤလၢ ယဟံၣ်ဘၣ်ယသး,
မ့ၢ်, တၢ်ဆၢကတီၢ်အါတက့ၢ်
မ့ၢ်, အါစုအါဘျီ
ထဲတဘျီတနီၣ်ဒီး
တမ့ၢ်ဘၣ်, နီတဘျီဘၣ်

- 5. ယတူၢ်လၢ ယပျဲတၢ် မ့တမ့ၢ် ပျဲတၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢ အအိၣ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤလၢအဂ့ၢ်-
မ့ၢ်, အါဒ်တၢ်တက့ၢ် မ့ၢ်,
တဘျီတနီၣ်
တမ့ၢ်ဘၣ်, တအါဘၣ်
တမ့ၢ်ဘၣ်, နီတဘျီဘၣ်
10. တၢ်ဆိကမိၣ်လၢ ယကမၤဆါလီၤယသး ယဲကဲထီၣ် ဒီးယၤ-
မ့ၢ်, အါစုအါဘျီ
တဘျီတနီၣ်
ကဲထီၣ်ဖးယံၤယံၤတဘျီ
နီတဘျီ

ဘၣ်တၢ်မၤပံၤအိၣ်ဖဲ _____ မ့ၢ်န့ၢ် _____ အမးခဲလၢကံၤဖျိၣ်- _____ / 30 အမးခဲလၢကံၤဖျိၣ်လၢ တၢ်သံကွံၣ် 10 အဂီၢ်- _____ / 3

© 1987 The Royal College of Psychiatrists. Cox, J.L., Holden, J.M., & Sagovsky, R. (1987). တၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ယအိၣ် တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤ ဖဲတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခဲ နီၣ်ထီၣ်စက့ British Journal of Psychiatry, 150, 782-786.

NH606527 060922

EDINBURGH တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤ ဖဲတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၢ်ခဲ နီၣ်ထီၣ်စက့ SMR060.461