

Ku??ny medhi??th ku m?cthook: tuaany nhom

Dinka

ku piir piath mith ku ri?nythii

(Supporting parents and families: the mental health and wellbeing of children and young people)





Pial nom de mith-ku?

Në Australiya wu?k mit gup në w?t ye mīthku? ku ri?nythii t? ke kek pi?! gup. Ku ka ke tuaany nom ka cie lik en?? k?c kēc run-ken 25 cu??p. Ka ke karirkē ka lēu bik t? ke kek kor ku cikē ye t? në kaam bäär ku k?k ka lēu bik mīth, ri?nythii ku m?cthook-ken c?k gum ap?i në kaam bäär.ic.

Mith ku ri?nythii ka lēu bī dip?r?thcen ku di??r rac, duci?? dhal k?c, cām ci lääp, kē ye c?! “thai?thith”, ku duci?? ye raan wic bī r?t lu?! kērac keek d?m. Keek ka lēu bik yök ke riric bik ka ke tuaany ka thu??u ci tu?! baai gam ke ye yic.

Ka dhal k?c në tuaany nom ka lēu bī muk nhīm. Yin lēu ba meth ka raan-thiin macthok bī pīr ke mit pi?u, ku ka piath looi në pīric tē yin yeen w??i pi?u bī jam ku ye luui në w?t de badhaalkē.

Yen athör thine abi yīin ku?ny ba ka ye k?c l?k (nē tuaany) nyic, ku në piath bī ku??ny lac wic ku në dh?! bī yin m?nh-du ku?ny thin.

Ye?ö lēu bi medhi?th ku m?cthook looi?

Dhi?th ku mu??k mith ku bī raan t? ke raan de macthok ka ye luui apiath në w?t pial nom ku pīr piath de mith ku ri?nythii.

Acie lēu ba nyic, ku yin kony/gēl m?nh-du bī t? ke pi?! ye-nhom tē:

- Nyooth yin nhi??r, ti? në pi?u eb?n ku ye di??r ku pīr piath de mith-ku ti? apiath.
- Ye mith-ku c?k jam në ka t? në ke-pi?th ku bik ka dhal keek them në ti?m agut tē c?k kek yīic ri??r.
- Ye mith-ku duut pi?th tē gum kek ka tē kek di??r.
- Ye rēer wenē mith-ku, lu?ikē etök në ka ci juiir ku ye r?t mat në ka loikē keek yīic.
- Ba ka wic mith-ku keek nyic ku wu??c-den në kaam de tē dīt kek.
- Ye mu??k l?cök cie r?t ye waar gam ku duk m?c m?c l? riric ku “pi?n tuc” ye nyu??th.
- Ye thaa rēer thöl wenē tō? de mith-ku, ku
- Ku them ba mith-ku cie ye th?! në ka ku?n ke teer yīic ku wic dh?! bī yin ka rir yīic baai lac nyaai në k?m ke k?c macthok.

Ku??ny mith ku ri?nythii n?? t?k t?k ku nom dhal keek kē riric pial nom e r?t g?! në pi? . Bī raan gam bī r?t yök ke t? në k?c-ke yīic ka piath ap?i. Ye mith c?k jam kenē k?c yekē keek gam pi?th ku ye t? ba pi?, ku duk keek ye c?k jam tē cie kek jam wic. Lec (keek) ku lueel kēpiath tiaam/ci looi apiath, ku ka tē ye kek ka kor, ku them ba keek cie ye g?k ku nyooth de ka cikē keek wu??c. Them ba yök ye na wic mith bik t? kēpac ku thaa bī kek ka piath yök tē t? kek kenē k?c k?k, ku loikē ka nhiaarkē kenē keek. Duk nom ye mää?r ba r?t ti? apiath ku thi?c ku??ny tē wic yin yeen.

Tē t? raan-thi ke ye yi?k ku??ny de k?c nyic lon-den (tuaany nom) në w?t de ka ke t?k t?k ku kē riric de pial nom ke yin lēu ba biäk-du lu??i në w?t bī pial-den gu?p dhuk tē th??r. ba raan-thi ku?ny në ye thaa cīt kån, c?k bī nyic m?n ke yin ye di??r ku wic bī pīr apiath ku yin t? ba kony. Loi bī ci??? l?diu t? baai ku loi bī k??k t? baai kuur, b?i-ē mith piath, ye mith c?k loi ka nhiaarkē keek ku nyääiē ka lēu bī raan r?t yi?k kērac. K?c ke ri?nythii k?k ka lēu bik ku??ny eb?n r??c ka bī cie gam m?n n?? kek ka dhal keek.

Na yin-ya ke yin wic bī yin l?k kē ba looi ku ku??ny në biäk-du. Na t? kã? ke cīt ke ke rac ap?i, ke yin wic ku?ny tē cīn gääu. Yen ekån alēu gam ye k?c ke pi?th gam ri??k, ku na në aköl k?k ka bī dhiil looi.

Të wicë ku??ny

Medhi??th ku k?c k?k ke macthok ka ye t? në aköl juëc ke kek ye ka ci röth waar ku ka yekë yök ke riric bik jam në keek. Ka lëu bik yäär/ gu?p ri??c në w?t bi kek ku??ny wic ka bike të bi ku??ny yök thin kuc. Kë yekë looi e bik tak bik tiit, ?äthkë m?n bi ka dhal k?c bik jäl kepäc.

Ku ka dhal k?c në w?t pial nhom yiic, bi ku??ny lac wic e ka piath b?i. Na cie ka ke pial de gu?p m?nh-du nyc apiath, ke ka piath ba ku??ny de k?c nyc lon-den wic.

W?t tuee?, you lëu ba jam wenë raan ye gam pi?u cit akim-du, raan (tö?) luui kenë të de pial gu?p akutnhom ci??? të rëer yin thin, dupiöny de m?nh-du, raan ye k?c jääm në thukulic (kanthela), ka raan lui w?t ka du??r (Nhilaic) ye yiin ku?ny në wël ku kë ba looi.

Ku??ny mïth ku ri?nythii ye luui apiath e yic na? lon de kanthela cekic ku d?c (therapies). Ke käk ka ye yök ke kek t? të akutnhom de ci???ic thi?k (kenë baai) agokë lon thukul ku ci??? baai cie bi ri??k në dhöl-dit.

Ka wic bi ti?/nyc

Ka cïn këtö? yenë ka ke tuaany nhom b?i, ku ka n?? ka lëu bik lon-den t? thin cit thu??u ku dhi?n pi?u, gu??m, ci??? n??ic t??, yaa? ku ka dhal k?c baai/macthok.

Ke käk ka ye ka k?k ye badhaal ke tuaany nhom nyu??th en?? mïth ku ri?nythii. Të bi kek t? në nin wär nin ke dherou, ke ka piath bi ku??ny de k?c nyc lon-den (ka ke tuaany nhom) wic.:

- Bï yic ri??r bi rëer/t? kenë mïth k?k
- L? piny-dit në lon de ka ke thukul
- Cuai-dit ka l?ndit
- Bï të yen cäm ka bi nin bi r?t waar
- Ri??c-dit ap?i
- Liu ri?r gu?p ku liu nhi??r lu?i
- Riäk pi?u në w?t de koor
- Liu l?yum gu?p, liu l?duk gu?p ku bi yic ri??r bi tök looi/kuany cök
- Ari??r-dit nhom ka lon t??
- Dhi??u elu??t
- Rëer kaam cie bäär kenë/r?t m?c wei en?? m??th
- R?t yök ke cïn kë D??th ka cïn kony
- T? ke cie l? thukulic ye nhiaar ka bi luui ka ye looi th??r
- Lööm de miäu ku w?l r?c juëc

Të n?? mïth ka ri?nythii t?k t?k cie jääl bik röth yi?k ?än tëtöök ka bik thou, ke kek ka wic wic ku??ny de k?c nyc lon de ke kakë.

Të bī ku??ny yök thīn

Të n?? yen kē tu?l c?l/thi?c:

- Ku??ny de kārāk- telefuun 000
- Akim-du, ka
- Biäk kārāk paan akim thiiäk ke të ci?? yīn thīn.

Lon de telefuun luui th?? ke 24 n??ic:

Lifeline

Telefuun: 13 11 14 (wëu ye cuat piny ka thö? kenë yum telefuun cie l? a?eer)

Kids Help Line

Telefuun: 1800 55 1800 (lääu)

?än k?k yenë ku??ny yök thīn cīt:

- Akim-du
- Raan m?nh-du jääm në thukulic
- Të pial gu?p akutnhom të rëer yīn thīn
- Të ka ke pial nhom të rëer yīn thīn.

Muk në yī-nhom ke Maktam de ka ke Pial Gu?p de Wilaya rëer yīn thīn (?tate or Territory Department) alëu eya bī yīin ku?ny në wël ke lëk në ka ke ku??ny t? në pan rëer yīn thīn.

K?k ke ye athörë ka yök të (Mental Health and Suicide Prevention Programs Branch, Australian Government Department of Health and Ageing) Biäk de Ajui??r Pial Nhom ku Gël Nä? R?t, Maktam de Pial Gu?p ku Dhi?p de Akuma de Australiya ba telefuun 1800 066 247 yup ka ba waraga? de Fax tu??c në namba 1800 634 400.

W?bthait: www.mentalhealth.gov.au

Akuma de Baai Eb?n (de Australiya) alec (NSW Health Department's Family Help Kit) Maktam de Pial Gu?p de Ajui??r Ku??ny Miith Macthok de Wilya de NSW në kē cen ye athörë juuir

Na wïc raan ye thok waaric ke yīn c?l/ti? ajui??r ye c?l (TIS) Lon W??r Wël ci G?t ku W??r Thok në telefuun 13 14 50.

Ba awareek ci g?t në thook k?k yök c?l/ti?: (Multicultural Mental Health Australia) Pial Nhom de Ci??? Kwat Ku?tic Telefuun: (02) 9840 3333
Website: www.mmha.org.au

Namba de ka ye g?t ci thaany: 2781

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here

