embrace
multicultural mental health

9-11 Napier Close
Deakin, ACT 2600
T +61 2 6285 3100
E multicultural@mhaustralia.org
embracementalhealth.org.au

ܟܡܝܪܘܬܐ ܕܠܒܐ

ܟܡܝܪܘܬܐ ܕܠܒܐ ܐܝܠܗ ܚܕ ܡܪܥܢܐ ܦܫܝܛܐ ܠܒܫ ܡܬܕܡܝܢܐ ܦܫܝܛܐ. ܢܝܫ̈ܢܐ ܕܟܡܝܪܘܬܐ ܕܠܒܐ ܘܡܬܕܡܝܢܘܬܐ ܟܠܐ ܡܢܐ ܚܕ. ܠܗ ܐܢܐ ܝܬܠܝܬܐ، ܟܡܝܪܘܬܐ ܕܠܒܐ ܦܝܫܬܐ ܗܠܐ ܦܘܫܩܬܐ ܐܝܟ ܚܕ ܡܪܥܐ ܕܡܬܪܟܐ ܕܣܘܪܐ ܕܒܝܐ ܡܟܠܝܒ ܕܐܢܫ̈ܐ ܡܢܝܫ ܦܠܚ̈ܐ ܕܚܝ̈ܐ، ܝܢ ܘܣܘܢܐ ܡܢܐ ܦܟܝܪܐ ܟܦܘܣܐ ܙܘܕܐ ܕܝܠܕܬܐ، ܝܢ ܛܘܠܝܐ ܡܢܐ ܦܘܪܫܘܗܝ ܝܢ ܟܘܦܪܬܗܘܢ، ܝܕܥܬܐ ܡܢܐ ܕܡܪܐ ܠܚܢܘܢܐ ܡܢܐ ܝܢ ܕܡܕܒܪܐ ܕܢܦܫܗܘܢ ܟܝܒܐ ܡܠܝܗ، ܕܡܥܒܕܗܘܢ ܝܢ ܦܠܚܗܘܢ ܟܥܒܕܬܐ ܗܠܐ، ܚܫܠܒܗܘܢ ܟܝܒܐ ܡܠܝܗ ܘܡܦܢܝܛܪܬܐ ܕܚܘܫܒܢܝܗܘܢ ܘܪܓܫܬܐ ܗܠܐ.

ܗܡܐ ܠܝܬ ܐܢܫ ܚܕ ܦܝܠܐ ܝܢ ܗܘܢ ܕܟܡܝܪܘܬܐ ܕܠܒܐ. ܐܝܬܢܩܬܐ ܘܡܬܟܒܬܐ ܘܡܕܪܘܬܐ ܕܟܠܚܕ ܦܪܨܘܦܐ ܝܢ ܗܘܝ ܦܫܝܛܐ. ܗܟܚܐ، ܘܡܕܒܘܬܐ، ܘܢܝܫ̈ܢܐ ܘܡܬܕܡܝܢܬܐ، ܐܝܢܐ ܟܠܝܗܘܢ ܝܢ ܗܘܝ ܦܫܝܛܐ ܩܐ ܟܠܚܕ ܦܪܨܘܦܐ.

ܟܘܡܪܐ ܥܠܡܝܐ ܕܚܘܠܡܢܐ (World Health Organisation) ܝܚܫܒܐ ܡܠܝܗ ܕܟܡܝܪܘܬܐ ܕܠܒܐ ܝܢ ܗܘܝܐ ܗܘ ܡܪܥܐ ܕܚܘܠܡܢܐ ܡܕܡܢܐ ܠܗ ܝܡܬܐ ܡܘܬܒܐ ܘܐܦ ܠܗ ܐܚܪ ܕܡܢܗܘܝܐ ܡܢܐ ܟܫܢܬܐ 2030.[1]

ܢܝܫ̈ܢܐ:

ܟܘܡܪܐ ܘܢܝܫ̈ܢܐ ܕܟܡܝܪܘܬܐ ܕܠܒܐ ܦܠܚܐ ܕܗܘܝ ܦܫܝܛܐ ܦܢܝܬ ܐܢܫ̈ܐ، ܐܝܢܐ ܠܗܘܢܝܬ ܝܚܫܒܐ ܡܢܐ ܚܕ ܦܠܚܐ ܕܚܝܐ ܝܢ ܕܦܫܝܛܘܬ ܫܒܪܐ. ܟܘܡܪܐ ܘܢܝܫ̈ܢܐ ܝܢ ܗܘܝ ܦܫܝܛܐ ܩܐ ܟܠܚܕ ܦܪܨܘܦܐ ܘܝܚܫܒܐ ܡܢܐ ܚܕ ܫܒܪܐ ܕܘܟܝܐ ܘܦܠܚ̈ܐ ܘܡܫܚܢܝܬܐ ܘܬܠܒܢܝܬܐ ܦܪܨܘܦܝܐ

ܕܘܟܝܐ

- ܐܝܪܬܐ ܟܠܐ ܦܠܚܬܐ ܡܢ ܠܗ ܒܝܬܐ
- ܟܠܐ ܡܫܡܥܬܐ ܕܡܢܕܝܢܐ ܠܗ ܦܘܠܚܢܐ \ ܡܕܪܫܬܐ
- ܝܛܪܬܐ ܠܚܢܐ ܡܢ ܢܘܩܡܐ ܕܒܣܡܘܬܐ ܘܡܢܕܪܬܐ ܡܘܪܟܐ
- ܢܦܠܬܐ ܚܫܘܚ ܡܟܟܢܘܬܐ (ܟܠܐ) ܕܐܠܟܘܗܘܠ ܘܡܬܡܟܝܢܐ ܡܫܝܢܢܐ
- ܟܠܐ ܝܟܒܕܐ ܠܡܥܕܘܢܝܬܐ ܡܟܡܫܝܢܐ ܟܢܫܝܐ
- ܡܬܒܘܣܘܩ ܒܗܘܢܐ ܠܡܦܢܝܛܪܘܢܐ ܕܚܘܫܒܢܝܬܐ

ܚܘܫܒܢܝܬܐ

- 'ܐܢܐ ܚܕ ܐܢܫܐ ܟܠܐ ܡܚܫܚܢܐ ܝܘܢ.'
- 'ܠܚܢܘܝ ܗܠܐ.'
- 'ܐܦܢܝܕ ܡܢܕܝܢ ܝܩܝܢ ܠܝܐ ܝܘܡ ܒܠܝܠ.'
- 'ܐܢܐ ܕܠܐ ܛܝܒܘܬܐ ܝܘܢ.'
- 'ܚܝܘܬܐ ܠܝܬ ܠܗ ܛܝܒܘܬܐ.'
- 'ܐܢܫ̈ܐ ܝܢ ܗܘܝ ܟܘܡ ܝܩܝܢ ܕܠܐ ܕܝܝ.'»

ܦܓܪܝܐ

- ܛܥܝܢܐ
- ܡܟܪܐ ܠܚܢܘܐ
- ܡܫܚܬܪܬܢܐ
- ܗܡܝܪܐ
- ܠܝܬ ܠܝܗ ܘܡܫܘܬܐ ܟܠܚܢܐ
- ܟܠܐ ܝܫܢܐ
- ܟܠܐ ܡܫܢܐ ܕܟܝܒܐ ܡܛܠܒܢܝܬܐ
- ܛܘܠܩܐ ܘܝܒܝܒ
- ܗܟܝܬܐ
- ܚܬܢܐ

ܬܠܒܢܝܬܐ ܦܓܪܢܝܐ

- ܡܟܝܫܐ ܟܡܠܝܗܘܢ ܝܕܪܬܐ
- ܕܠܐ ܚܫܠܐ
- ܡܪܟܢܐ ܘܗܒܝܬܐ
- ܡܪܟܐ ܕܕܝܬܐ ܘܒܝܢܬܐ ܕܟܝܠܬܐ
- ܝܗܛܠܡܟܐ ܡܟܘܟܒܬܐ
- ܡܛܟܪܐ ܕܕܘܡܒܬܐ
- ܛܠܡܬܐ ܝܢ ܟܘܫܠܦܐ ܕܝܠܬܐ
- ܛܠܡܬܐ ܝܢ ܡܢܬܐ ܕܣܦܪܐ ܟܡܘܬܐ ܠܘܒܪܬܐ ܕܚܘܡܪܐ ܕܦܓܪܐ

ܟܠܚܕ ܐܢܫ̈ܐ ܒܐ ܡܢܫܐ ܠܗܘܢ ܚܕܟܡܐ ܡܢ ܐܢܐ ܢܝܫ̈ܢܐ ܡܢ ܝܕܪܬܐ ܠܝܕܪܬܐ ܘܟܠܐ ܟܠܚܕ ܐܢܫ̈ܐ ܕܡܢܫܘܝܐ ܡܠܝܗ ܟܡܝܪܘܬܐ ܕܠܒܐ ܝܢ ܗܘܝܠܗ ܟܠܝܗܘܢ ܐܝܢܐ ܢܝܫ̈ܢܐ. ܢܝܫ̈ܢܐ ܕܟܡܝܪܘܬܐ ܕܠܒܐ ܡܨܝܢܐ ܕܦܫܝܠܦ ܡܢ ܟܡܝܪܘܬܐ ܕܠܒܐ ܐܚܪܬܐ ܡܚܡܝܬܐ ܠܟܡܝܪܘܬܐ ܕܠܒܐ ܐܚܪܬܐ ܡܟܝܬܐ. ܝܢ ܐܫܗܘܢ ܡܢܫܘܝܐ ܡܗܘܢ ܢܝܫ̈ܢܐ ܕܟܡܝܪܘܬܐ ܕܠܒܐ ܟܦܘܣܐ ܙܘܕܐ ܕܢܘܦܐ — ܟܠܚܕ ܢܘܦܐ — ܩܐ ܙܘܕܐ ܡܢ ܗܕܝܡ ܬܒܘܟܝܐ، ܝܢ ܝܢ ܝܛܠܐ ܝܗܘܢ ܟܘܗ ܐܢܫ ܡܢ ܐܝܢܐ ܦܠܚ̈ܐ ܕܗܘܝ، ܐܢܫܘܬܐ ܗܠܐ ܕܡܛܠܟܝܗܘܢ ܘܡܕܪܐ ܡܢ ܐܥܡܘܩܘܢ.

ܥܸܠܠܹ̈ܐ:

ܟܒܝܼܫܘܼܬ݂ܵܐ ܕܪܘܼܚܵܐ ܠܲܝܬ݂ܵܘܗ݈ ܚܲܕ ܥܸܠܬܵܐ ܡܝܲܚܕܵܐ ܘܥܸܠܠܹ̈ܐ ܕܥܸܠܬܵܐ ܟܠ ܡܢܵܐ ܦܪܝܼܫܹ̈ܐ ܦܘܼܪܫܝܹ̈ܐ ܒܬܲܫܟܸܠܘܼܬ݂ܵܐ. ܐܝܼܬ݂ܵܐ، ܕܵܪܹ̈ܐ ܒܘܼܡܵܪܵܐ ܡ̣ܢ ܕܡܲܚܪܸܒܠܹܗ ܟܒܝܼܫܘܼܬ݂ܵܐ ܕܪܘܼܚܵܐ. ܐܝܼܢܵܐ ܡ̣ܢ ܕܫܲܪܒܵܐ ܒܘܼܡܵܪܵܐ ܒܟܘܼܠܗܘܿܢ (ܡ̣ܢ ܠܸܘܬ݂ܵܐ، ܒܘܼܡܵܪܵܐ ܓܲܒ݂ܢܵܝܵܐ (ܒܲܝܘܼܠܘܿܓܵܝܵܐ)، ܝܲܢ ܝܲܘܡܵܢܵܐ ܕܚܲܕ ܥܸܠܬܵܐ ܝܲܢ ܕܵܪܹ̈ܐ ܦܲܓ݂ܪܵܢܵܝܹ̈ܐ) ܝܲܢ ܒܘܼܡܵܪܵܐ ܢܲܦ̮ܫܵܢܵܝܵܐ ܝܲܢ ܒܘܼܡܵܪܵܐ ܒܲܝܬ݂ܵܝܵܐ (ܝܲܘܡܵܢܹ̈ܐ ܕܓܲܢܒܵܐ ܡܢܵܐ ܠܲܝܬ݂ܵܐ ܕܦܘܼܠܚܵܢܵܐ، ܒܚܲܠܫܘܼܬ݂ܵܐ، ܚܲܝܹ̈ܐ ܕܦܘܼܪܢܹ̈ܐ، ܝܲܢ ܒܲܣܘܼܡܵܢܹ̈ܐ ܒܣܸܠܦܵܝܹ̈ܐ ܕܫܲܝܢܵܐ ܐܲܝܟ ܒܚܲܒܫܘܼܬ݂ܵܐ، ܘܲܐܬ݂ܪܘܼܬ݂ܵܐ، ܥܲܠܠܵܬ݂ܵܐ ܕܒܝܼܬ݂ܵܐ ܡ̣ܢ ܝܘܼܡܵܐ، ܘܡܲܫܪܘܼܬ݂ܵܐ). ܐܲܝܟ ܕܚܲܕ ܦܪܘܿܦܵܐ ܐܲܚܪܹܢܵܐ ܚܲܕ ܥܸܠܬܵܐ ܐܲܚܪܹܢܵܐ ܝܲܢ ܡܫܘܼܕܪܵܐ ܕܫܲܝܢܵܐ، ܐܲܝܟ ܥܸܠܬܵܐ ܕܪܘܼܚܵܐ، ܥܸܠܬܵܐ ܕܫܲܝܢܵܐ ܝܲܢ ܥܸܠܬܵܐ ܕܦܲܓ݂ܪܵܐ، ܟܠܗܘܿܢ ܐܝܼܢܵܐ ܡ̣ܢ ܕܡܲܚܪܸܒܠܹܗ ܡܸܢܕܝܼܢ ܕܡܲܫܒܚܵܐ ܕܥܸܠܬܵܐ ܕܟܒܝܼܫܘܼܬ݂ܵܐ ܕܪܘܼܚܵܐ.

ܡܲܥܒܸܪܵܐ ܡܢܵܝܬ݂ܵܐ:

ܟܠܚܲܕ ܐܲܢܵܫܹ̈ܐ ܦܪܝܼܫܹ̈ܐ ܐܝܼܠܹܗ ܘܐܵܬ݂ܹܐ ܠܸܗ ܚܲܕ ܐܸܢܵܫܵܐ ܡܲܩܘܼܪܒܸܢܬܵܐ ܡ̣ܢ ܕܲܪܡܵܢܬܵܐ ܕܥܸܠܬܵܐ ܕܟܒܝܼܫܘܼܬ݂ܵܐ ܕܪܘܼܚܵܐ. ܐܲܢܲܫܝܵܘܬ݂ܵܐ ܡܲܠܝܵܐ ܕܕܲܪܡܵܢܵܐ ܦܲܪܫܵܐ ܡܲܦܸܩܠܵܝܵܐ ܕܠܸܫܵܢܵܐ ܥܲܡ ܐܲܚܪܵܢܘܼܬ݂ܘܿܟ݂ܘܿܢ، ܗܲܝܡܵܢܘܼܬ݂ܘܿܟ݂ܘܿܢ، ܘܡܲܦܸܩ ܕܐܸܣܵܘܟ݂ ܝܲܕܥܵܢܵܐ ܐܝܼܘܸܢ.. ܡܲܘܕܲܥ ܙܵܘܕܵܐ ܕܐܲܢܵܫܹ̈ܐ ܕܐܝܼܬ݂ܠܗܘܿܢ ܒܝܘܼܕܥܵܢܘܼܬ݂ܵܐ ܝܲܢ ܟܒܝܼܫܘܼܬ݂ܵܐ ܕܪܘܼܚܵܐ ܓܵܘ ܡܲܥܠܵܝܵܐ ܡܵܘܬ݂ܵܢܹ̈ܐ ܡ̣ܢ ܚܲܕ ܝܲܢ ܡ̣ܢ ܚܲܕ ܡܲܘܣܵܦܵܐ ܕܒܘܼܡܵܪܵܐ ܕܓܵܠܝܵܢܹ̈ܐ ܡܢܵܐ:

- ܒܡܲܣܠܸܩܵܐ ܠܹܗ ܐܸܢܵܫܵܐ ܕܚܲܝܘܼܬ݂ܵܐ ܘܡܢܵܝܬ݂ܵܐ ܒܲܝܬ݂ܵܝܬ݂ܵܐ
- ܕܲܪܡܵܢܹ̈ܐ ܢܲܦ̮ܫܵܢܵܝܹ̈ܐ ܝܲܢ 'ܗܘܿܦܵܝܹ̈ܐ'
- ܕܲܪܡܵܢܹ̈ܐ ܐܲܚܪܵܢܵܝܹ̈ܐ

ܣܘܼܟ݂ܵܐ ܠܚܲܕܵܝܹ̈ܐ ܕܕܲܪܡܵܢܵܬ݂ܵܐ ܕܥܸܠܬܵܐ ܕܟܒܝܼܫܘܼܬ݂ܵܐ ܕܪܘܼܚܵܐ ܝܲܣܪܹ̈ܐ ܡܢܵܐ ܕܲܪܡܵܢܹ̈ܐ ܗܘܿܦܵܝܹ̈ܐ ܘܕܲܪܡܵܢܹ̈ܐ.

ܕܲܪܡܵܢܹ̈ܐ ܗܘܿܦܵܝܹ̈ܐ

ܕܲܪܡܵܢܹ̈ܐ ܗܘܿܦܵܝܹ̈ܐ ܝܲܣܪܹ̈ܐ ܡܢܵܐ ܡܲܘܕܥܵܢܘܼܬ݂ܵܐ ܒܡܲܚܘܼܡܚܵܘܬ݂ܵܐ ܥܲܡ ܚܲܕ ܚܲܟ݂ܝܼܡܵܐ ܚܘܼܫܲܒ݂ܬܵܢܵܐ ܒܓܵܘ ܡܲܥܠܝܵܐ ܘܡܲܟ݂ܘܼܡܢܹ̈ܐ ܕܟܠܟܢܵܐ ܝܲܟ݂ܪܵܢܵܐ ܡܢܵܐ ܝܲܬ݂ܘܼܪܘܼܬ݂ܵܐ. ܦܪܵܝܠܹܐ ܕܕܲܪܡܵܢܹ̈ܐ ܗܘܿܦܵܝܹ̈ܐ ܝܲܣܪܹ̈ܐ ܡܢܵܐ ܡܲܠܦܵܢܘܼܬ݂ܵܐ ܘܕܲܪܡܵܢܵܬ݂ܵܐ ܕܢܲܦ̮ܫܵܐ، ܘܐܲܚܪܵܢܘܼܬ݂ܘܿܟ݂ܘܿܢ ܡܲܦܸܩ ܕܐܲܡܪܵܐ ܠܘܼܟ݂ܘܿܢ ܓܵܘ ܐܲܝܟ ܦܵܝܠܹܐ ܓܵܘ ܡܲܫܟܚܝܼܬ݂ܘܿܢ ܓܵܘ ܚܲܡܪܵܐ.

ܕܲܪܡܵܢܹ̈ܐ

ܚܲܕ ܐܸܢܵܫܵܐ ܐܲܝܟܵܘܬ݂ܵܐ ܕܕܲܪܡܵܢܵܬ݂ܵܐ ܕܥܸܠܬܵܐ ܕܟܒܝܼܫܘܼܬ݂ܵܐ ܕܪܘܼܚܵܐ ܐܝܼܠܹܗ ܕܐܲܢܵܫܹ̈ܐ ܬܲܦܣܝܼܠ ܕܲܪܡܵܢܹ̈ܐ ܡܲܩܠܡܵܝܹ̈ܐ ܕܟܒܝܼܫܘܼܬ݂ܵܐ ܕܪܘܼܚܵܐ. ܐܝܼܢܵܐ ܡ̣ܢ ܕܲܪܡܵܢܹ̈ܐ ܗܘܿܦܵܝܹ̈ܐ ܘܣܲܥܘܼܪܘܼܬ݂ܵܐ ܕܲܪܡܵܢܹ̈ܐ.

ܐܵܦ݂ ܐܸܢܵܐ ܦܵܝܠܹܐ ܦܪܝܼܫܹ̈ܐ ܕܕܲܪܡܵܢܹ̈ܐ ܡܲܩܠܡܵܝܹ̈ܐ ܕܟܒܝܼܫܘܼܬ݂ܵܐ ܕܪܘܼܚܵܐ ܕܡܵܨܝܼܬ݂ܘܿܢ، ܕܡܲܦܠܚܝܼܬ݂ܘܿܢ، ܠܗܘܿܢ، ܘܡܵܨܝܼܬ݂ܘܿܢ، ܕܡܲܚܡܝܼܬ݂ܘܿܢ، ܥܲܡ ܐܲܚܪܵܢܘܼܬ݂ܘܿܢ، ܒܓܵܘ ܐܲܝܟ ܒܓܵܘ ܝܲܩܘܼܪܬܵܐ ܡܢܵܐ ܡܲܥܠܵܝܘܼܬ݂ܘܿܢ.. ܐܸܢ، ܚܲܕ ܕܲܪܡܵܢܵܐ ܠܵܐ ܝܠܹܗ ܦܲܠܛܵܐ، ܐܲܚܪܵܢܘܼܬ݂ܘܿܢ، ܟܠܟܢܵܐ ܕܡܲܙܝܼܓ݂ܠܘܿܢ، ܚܲܕ ܕܲܪܡܵܢܵܐ ܐܲܚܪܹܢܵܐ. ܐܲܢܲܫܝܵܘܬ݂ܵܐ ܡܲܠܝܵܐ ܕܬܲܡܠܝܼܬ݂ܘܿܢ، ܠܹܗ ܕܲܪܡܵܢܵܐ ܡ̣ܢ ܒܠܹܗ ܝܡܲܫܵܐ ܕܝܵܕܥܵܐ ܡܲܘܣܦܵܢܵܐ ܒܓܵܘ ܐܲܚܪܵܢܘܼܬ݂ܘܿܢ..

ܐܵܦ݂ ܟܠܟܢܵܐ ܕܩܵܘܡ ܦܲܠܛܵܐ ܓܲܒ݂ܢܵܝܹ̈ܐ ܡ̣ܢ ܬܲܦܠܬܵܐ ܕܕܲܪܡܵܢܹ̈ܐ ܡܲܩܠܡܵܝܹ̈ܐ ܕܟܒܝܼܫܘܼܬ݂ܵܐ ܕܪܘܼܚܵܐ. ܐܲܝܟ ܕܝܲܬ݂ܠܵܠܹ̈ܐ ܡܢܵܘܟ݂ܘܿܢ، ܡܢܵܝܬ݂ܵܐ، ܡܵܨܝܼܬ݂ܘܿܢ، ܕܡܲܥܒܪܝܼܬ݂ܘܿܢ، ܒܡܵܪܵܐ ܒܓܵܘ ܕܲܪܡܵܢܹ̈ܐ، ܘܦܲܠܛܵܐ ܓܲܒ݂ܢܵܝܹ̈ܐ ܘܐܲܝܟ ܓܵܘ ܕܵܓܒܝܼܬ݂ܘܿܢ، ܘܦܵܪܵܐ ܒܓܵܘ ܝܲܩܝܼܪ.

ܐܸܢ، ܝܲܣܪܹ̈ܐ ܡܢܵܘܟ݂ܘܿܢ، ܕܐܸܣܵܘܟ݂، ܐܝܼܬ݂ܠܘܿܟ݂ܘܿܢ، ܟܒܝܼܫܘܼܬ݂ܵܐ ܕܪܘܼܚܵܐ، ܐܲܢܲܫܝܵܘܬ݂ܵܐ ܡܲܠܝܵܐ ܕܗܲܝܡܵܢܘܼܬ݂ܘܿܟ݂ܘܿܢ، ܥܲܡ ܐܲܚܪܵܢܘܼܬ݂ܘܿܢ، ܝܲܢ ܡܲܩܘܼܪܒܵܢܘܼܬ݂ܘܿܢ، ܕܡܲܫܡܲܫܬܵܐ ܕܪܲܥܝܵܐ ܒܓܵܘ ܒܓܵܘ ܙܵܘܕܵܐ ܡܲܫܘܼܚܠܵܦܘܼܬ݂ܵܐ ܘܕܲܪܡܵܢܹ̈ܐ، ܠܡܲܫܡܘܼܢ ܐܲܝܟ ܕܲܪܡܵܢܵܬ݂ܵܐ ܟܠܟܢܵܐ ܗܵܘܢܵܐ ܒܓܵܘ ܠܣܝܼܡܬ݂ܵܐ ܩܵܠܘܿܟ݂ܘܿܢ..

ܐܸܢ، ܗܲܒ݂ܝܼܫܵܐ ܝܗܘܿܢ، ܠܡܲܢܕܪܬ݂ܵܐ ܗܵܪܵܟ݂ܵܐ

ܐܸܢ، ܝܲܣܪܹ̈ܐ ܝܗܘܿܢ، ܕܚܲܕ ܦܪܘܿܦܵܐ ܟܠܟܢܵܐ ܕܣܘܼܓܵܠܵܐ ܠܹܗ ܝܲܢ ܕܣܘܼܓܵܠ ܡ̣ܢ ܐܵܢܵܫܹ̈ܐ ܐܲܝܟܵܝܹ̈ܐ، ܠܲܟ݂ܠܗܘܿܢ، ܗܲܒܪܵܬ݂ܵܐ ܒܦܲܠܛܘܼܬ݂ܵܐ.

ܡܲܪܗܘܿܢ، ܡ̣ܢ ܣܲܠܡܵܢܹ̈ܐ ܕܚܲܪܝܼܒ݂ܘܼܬ݂ܵܐ

ܡܲܪܗܘܿܢ، ܥܲܠ ܡܢܵܝܵܢܵܐ ܕܬܲܠܬܵܐ ܣܸܦܪܹ̈ܐ (000)

ܡܲܪܗܘܿܢ، ܡ̣ܢ ܠܵܝܦ̮ܠܲܝܢ (Lifeline)

ܥܲܠ ܡܢܵܝܵܢܵܐ 14 11 13

ܒܘܼܗ ܐܝܼܢܵܐ ܡܲܘܕܥܵܐ ܕܡܲܘܕܥܵܢܘܼܬ݂ܵܐ:

ܐܝܼܢܵܐ ܡܲܘܕܥܵܐ ܕܡܲܘܕܥܵܢܘܼܬ݂ܵܐ ܦܲܫܛܵܐ ܡܲܠܝܵܐ ܥܲܡܝܼܠܬܵܐ ܡ̣ܢ ܚܲܕ ܝܲܬ݂ܵܢܵܐ ܕܡܲܘܕܥܵܢܵܐ ܦܲܪܝܼܫܵܐ ܥܲܠ ܬܘܼܦܵܩܵܐ ܝܲܩܘܼܪܵܢܵܝܹ̈ܐ ܕhealth UK. ܝܲܬ݂ܵܢܵܐ ܐܲܟ݂ܢܵܐ ܡܵܨܝܵܐ ܕܦܲܩܕܵܐ ܡܝܘܼܢܵܐ ܥܲܠ ܬܘܼܦܵܩܵܐ ܕ .https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/depression

ܡܲܥܒܸܪܵܐ ܐܲܝܟܵܝܵܐ ܝܲܣܪܹ̈ܐ ܡܢܵܐ:
https://www.beyondblue.org.au/get-support/who-can-assist

ܐܝܼܢܵܐ ܡܲܘܕܥܵܐ ܕܡܲܘܕܥܵܢܘܼܬ݂ܵܐ ܦܲܫܛܵܐ ܡܲܠܝܵܐ ܡܲܘܣܝܵܢܬܵܐ ܥܲܡ ܗܲܕܵܡܹ̈ܐ ܕ Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ܘܡܲܢܛܪܵܐ ܕ Carer (ܡܲܫܡܫܵܢܹ̈ܐ ܕܒܲܝܬ݂ܵܐ).

ܡܲܦܩܵܢܵܐ ܕܡܲܘܕܥܵܐ ܕܡܲܘܕܥܵܢܘܼܬ݂ܵܐ:
Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia

ܦܪܝܼܣܬ݂ܵܐ ܒܫܲܢ݇ܬܵܐ 2020

[1] World Health Organisation. (2008). The global burden of disease: 2004 update.