

## Mum de nhom

Mum de nhom aye tiŋ nē dhöl wääc enoŋ ciεεŋ ku piir de kuεεt. Kä nyooth ku dhöl ke döc de mum de nhom ye looi aa cie ye thöŋ kedhia. Nē ye awereŋ känic, luεl de mum de nhom e kērilic nē wēt de pial e raan nhom ye kɔc cɔk yök röth ke ke cie piŋth mit, piŋu dhiaau arēēt nē kaam thok ebēn, ciēn nhiēēr de käng ka nē miεt de piŋu, ye kek röth yök ke nōŋ kē cikē wuŋc ka ye kē röth yök ke ke cīn kony, ninden tō ke lbririr, gup dak, ku cikē kē loikē ye looi nē piŋu ebēn bī thök.

Acīn tōŋ de kuat ka kē ye mum de nhom bēi. Kä tō nē piir de raan ebēnic, piirdeic ebēn ku piir ku ciεεŋ de kuat aa bī tō ke cie thöŋ. Kä yeen bēi, kaam ben tō thīn, kä nyooth een ku döc aa bī ya wuŋc enoŋ raan ebēn.

Ajuieer de Kä ke Pial e Guöp de Pinyinhom acī tiŋ men ke mum de nhom abī tō ke näǟr tueeŋ ke ye tōŋ de kä ke pial e guöp nē bēi ke pinyinhom tō piir ke ŋot ke dhal kɔc juēc thīn nē run de 2030<sup>1</sup>.

## Kä Nyooth Tuaany:

Kä nyooth tuaany aa lēu bikē tō e ke wääc enoŋ kɔc ku keek nē ŋän juēc aa nōŋ yiic bī raan rɔt yök ke cie piŋu mit ku ye tiŋ ke cīn kē ŋēēth nē piiric. Kä ye yeen nyuɔth aa cie bī ya thöŋ enoŋ raan ebēn ku aa nōŋ yiic duciēk kuŋt yiic, yök ye raan rɔt yök thīn, tēk yen tak ku tē yen yeguöp yök thīn.

### Duciēk

- acie bεer lɔ ayeer cīt men thεer
- acii käng ye thöl nē luci tē de luci/thukulic
- e rɔt mεc wei enoŋ kɔc paanden ku mēēthken thiök kenē yeen
- apiir nē dēŋ de muŋu ku wεl ke nīn
- acie kä thεer ŋon nhiεer keek ye looi
- yök ke rilic bī yenhom cök nē kē looiic

## Kä ye keek tak

- 'Ųen cī thuεεt.'
- 'Ee awānydie.'
- 'Acīn kē piath ye tuöl enoŋ ŋεen.'
- 'Ųen cīn kony.'
- 'Acīn kē piath tō nē piiric.'
- 'Abī piath kenē kɔc tē liεεu ŋen.'

## Yök ye rɔt yök nē yepiŋu

- acī tiaam
- e rɔt yök ke cī wuŋc
- e piŋu dac riääk
- e piŋu lɔpäk
- adhäl rɔt
- acii piŋu mit
- akuc kē bī looi
- akēc kē wīc yök
- adhiaau piŋu arēēt
- adhiaau piŋu

## Yök ye raan yeguöp yök

- e dhäär nē kaam thok ebēn
- e guöp thuεεt
- atuaany ku guöp acī riääk
- kuēm de nhom ku arεem de guöp
- aliēēpic
- nīn cie piath
- liu ka wēēr wīny de miēth nē yepiŋu
- nɔl ka cuai ye tiŋ ke dīt

Raan ebēn e kä kōk ke kä nyooth tuaany kāk yök nē kaam thok ebēn ku acie raan ebēn nōŋ mum de nhom yen bī naŋ ke kä nyooth kä ke mum de nhom kāk kedhia. Kä nyooth mum de nhom aa lēu bik tō ku cikē ye thöŋ, bī kōk kuur emääth agut cī kēdiit rilic arēēt. Na yök rɔt ke yīn nōŋ kä nyooth mum de nhom nē aköl juēc yiic- nē nyindhia- nē kaam wār nīn ke thiēer ku ŋuan yiic, ka na diεerē ku ye tak men ke yīn nōŋ tōŋ de kä ye keek tak nē tē ye yīn rɔt yök thīn, ke yīn bī kuɔny dhiil wīc enoŋ akimdu.



## Kä bii keek

Mum de nhom e kërlic ku kä yeen bëi aa këc keek deet yiic apiath. Ku kä juëc wääc kuöt aa lëu bik mum de nhom cak tul. Ke kāk aa nōŋ yiic kä tō nē guōp de raanic (cīt men de duciēŋ cenē raan cak thīn ka kë cī tuaany e cī dōm ka tētōk e cī tuōl bëi) ku kä ke nhom ka kä ke ciēŋ nē kem ke kōc (kā cī rōth looi thēer ke raan ŋot ke ye meth, ciēn luoi yenē raan riōp thīn, dhiēn de piōu nē wēt de raan cī thou, ka kārīl yiic arēēt ye piīr de raan waar cīt liēc, kōk, thiēi piny de baai, ku rēer erōt). Bī raan tuaany nē kaam bāaric ka tuaany rac cīt tuaany de piōu, arēem de kōu ka kantha, aci yōk men ke keek ayekē dōm bī mum de nhom raan dōm juakic.

## Yök de kuōny:

Raan ebēn kedhia awāac ku acīn dhōl tōŋ tō cī yök yenē tuaany de mum de nhom daac thīn. Dōc awic bī looi cīt men de tān tō yīn thīn, kā tō nē piīrduic, kā wic ku kä nhiaar keek. Kōc juëc gum nē diēer ka mum de nhom aa ye kuōny yök tē tōŋ de ka nē kä cī mat kenē ke kākē:

- kä cī rōth waar nē piīr de raanic ku kuōny enōŋ kōc rēer kenē raan
- dōc nē dhōl ke 'jam'
- dōc nē dhōl ke wēl paan de akīm

Dōc ye dac yök nē wēt mum de nhom anōŋic dhōl dōc de jam ka dōc de lööm wēl ke akīm.

## Dōc de jam

Dōc ye looi nē dhōl de jam cīnic wēt mony enōŋ raan nyic luōi de ka ye kōc dhal ka kārīl yiic lëu bikē diēer bëi. Kuēet ke dōc nē dhōl ke jam aa nōŋ yiic jiēem ku dōc cōl thaikothērapī-ku luelde e 'dōc de tiēēp'- ku akīmdu alëu bī yīn lēk kë ba looi ye dhōl yīndī yen lëu ba yök ke yen bī piath arēēt kenē yīn.

## Wēt de awereek de wēl ke lēk

Aweren nyooth wēl kån e kuēnyē bei tē thōŋ kenē aweren cī tāau nē webthait de kä ke pial e guōp de UK – ye cōl Yunaitit Kīŋdom Tē yök ke wēl kāk aa lëu bī tīŋ tē tō

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/depression>.

Ŷān kōk ke kä ke luoi aa nōŋ yiic:

<https://www.beyondblue.org.au/get-support/who-can-assist>

E ŷēthē aŷeer nē run de 2020

<sup>1</sup> World Health Organisation. (2008). The global burden of disease: 2004 update.

## Lööm de wēl ke akīm

Dhōl dēt de dōc de mum de nhom e lööm de wēl ke mum de nhom. Keek aa lëu bī keek lööm kepac ka tē cenē keek mat kenē dōc de jam.

Anōŋ wēl juëc kuöt ke dōc de mum de nhom ku yīn lëu ba jam wenē akīmdu nē wēt de kë rōŋ kenē yīn apiath arēēt. Na cīi dōc tōk lui, ke yīn lëu bī yīn gāt wēēl dēt. apiath ba wāl lööm nē kaam cī akīmdu lueel.

Alëu bī guōp tiaam tē cenē wēl ke dōc de mum de nhom lööm. Na wic kuōny, ke yīn lëu kuēet ke dōc thiēec, kërlic ye tuōl tē cenē dōc looi, kārīl yiic ye tuōl ku ye nen yen lëu bīn rōt yök ke yīn piath guōp.

Na ye tak men nōŋ mum de nhom, apiath ba jam wenē akīmdu ka dumuk bik yīn lēk wēl juëc kōk bī keek deet yiic ku ye dōc yīndī yen lëu bī piath kenē yīn jaamic.

## Tē wic yīn kuōny emēen

Na ye tak men ke nōŋ raan lëu bī rōt luōi ŷān tōk ka kōc kōk, ke yīn cōl kuōny tē cīn gāau.

## Cōl kōc ke ajuīr ke kuōny nē kārīlic ye tuōl

Yuōpē abac arak diāk (000)

## Cōl Lifeline

Yuōpē 13 11 14

Aweren nyooth wēl kån e thiāŋic nē kōc ke akutnhom de Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ku akutnhom de Dumuuk.

Aweren nyooth wēl kån e looi:

**Embrace Multicultural Mental Health**  
Mental Health Australia

