

Yök de Kuwany enoŋ Koc Nyic Kä ke Tuaany de Nhom - Yekë dhöl yindī?

Ye wët de lëk kån ajam në dhöl bın kuwany yök enoŋ koc nyic të yenë tuaany de nhom luwi thın. Ba wël ke lëk jam në kä ke tuaany de nhom ku yök de kä cı keek waar yiic në thook kök, nem <https://embracementalhealth.org.au/>.

Dhöl juëc aa tō yenë ke kuwany në wët de tuaany de nhom yök. Ye wët de lëk kån tō në awereŋ nyooth wël kånıc e jam në kä juëc ku acıe jam në kån kedhia yenë ke lıc thın ka ye jam në kä ye tuaany nyuwoth kedhia lëu bı tō kenë të bı kuwany në wët de tuaany dhiil wıc thın.

Na wıc kuwany emeen

Na ye tak men ke raan alëu bı rot luwi kërıc ka koc kök, ke yın dac kuwany wıc të cın gäü.

CıL ajuir ke kuwany në kaam tul kăräk

Yuöpë abac arak diäk (000)

CıL Lifeline

Yup 13 11 14

Lır biäk de kä ke kăräk tō paan akım

Të de biäk de kä ke kăräk, yın bı kan tıŋ në akım lui në kä ke kăräk. Ku të wıçë yeen, ke yın bı jam wenë akım de tuaany de nhom ka raan dët nyic dıc de tuaany de nhom.

Yök de koc lui kädhal koc në tuaany de nhom cı tuöl

Akuthom de koc lui kä tuaany de nhom aa yekë dıc ku kuwany wıc të cın gäü yiëk koc noŋ kărıl yiic në wët de tuaany de nhom. Në Ƴan juëc yiic dıc aye looi paandu.

CıL paan de akımduwoŋ-dıt thiäak kenë të rëer yın thın ba koc lui në kä ke tuaany de nhom tō në biäk baai ciëŋ yın thın.

Na cıe kërılıc de kăräk cı tuöl

Tıŋ akımdu

Na cıe kërılıc de kăräk cı tuöl wıc bı dac tıŋ, ku yın noŋ kä nyooth tuaany cı bën ke dıt arëët, ka cıkë tō në nın juëc yiic, ke yın bı kuwany dhiil wıc.

Kä nyooth tuaany aa noŋ yiic:

- atō ke ye dıeε
- atō ke cıe piıu mit ka cı nhom mum
- atō ke ye piıu dac riäk
- acıe wıc bı koc kök tıŋ
- e nın arëët ka nın koor
- e mıth arëët ka e mıth këkoor
- lööm muıu ka wel rac ben ye guum
- e göth ka looi awuwo de riäk de piıu

Kä nyooth tuaany aa cıe pëk enoŋ ke käk. Kä juëc tō në piir de raanic ebën, kä cen ke tëek thın, kä ke ciëŋ ku piir de kuat, të yenë tuaany rot luwi thın ku dıc de tuaany de nhom aa bı ya tō e ke wäac në kem ke koc.

Ba lı enoŋ akımdu yen e ke dhöl piath bın kuwany në wët de tuaany de nhom yök jock. Na cın akımduwoŋ ye tıŋ në kaam thok ebën të tuëny yın, ke yı thiëc raan paandu ka mëethku bık yiin lëk të bın lı thın.

Të noot yın ke yın këc akım tıŋ:

Apiath ba thiëc ke yın noot ke yın këc jam ba akım tıŋ. Alëu ba nhiaar ba thiëc:

- Në kä cı akım looi ku piöcde në biäk de kä ke tuaany de nhom
- Na lëu akım bı tōŋ de kä loi thook peei ka kä nhiaar lëu bikë tō kenë yiin wıc keek, cıt thoŋ yen jam, kuat ku piir de ciëŋ ka ye akım moc ka ye tik
- Alëu ba thiëc të jockë amat ye wëu kedı ke bı jıt enoŋ yiin. Na cıe noŋ Medikëer, ke yın bı wëu benë ke yiin tıŋ cuat piny. Na tō ke yı noŋ Medikëer, ke yeen e abak ka wëu kedhia wıc keek enoŋ yiin cool
- Na cıe nhiaar ba jam wenë akımdu në wët de tuaanyduwoŋ de nhom, ke yın lëu ba lı enoŋ akım dët ba yök ke piath kenë yiin. Alëu bı kaam jıt ba akım bı piath kenë yiin yök.



Lëkkë akimdu:

- Të ye yiguöp yök thïn
- Käkuönn diir yïin
- Të ye kä diir yïin piirdu lucci thïn

Yïn lëu ba cath wenë raan paandu ka mäthduönn thiök kenë yïin; keek eya aa lëu bik kony në juiëër de kä dhal yïin enoḡ akim, ku keek aa lëu bik kony në jam në jam e ca looi thëer mukkë keek në kenhiim.

Thiëc akimdu:

- Ye ka cit ḡo tö kedhia në kä bi keek looi ban ke lbc thïn?
- Yenḡ ye tak ye kä piath cit ḡo ke ban ke lbc thïn në kë tö ba keek looi?
- Ye ba tö ke ḡen ci bën ke ḡen piath lëu ban rot yök?
- Ye nen lëu ban rot yök ke ḡen ci bën ke ḡen ci piath?

E rot looi ku ke kë ye nyic ke ye tuöl ba akimdu thiëc kä wïc ba keek nyic.

Yenḡ dët?

Të cïn akimdu tiḡ në wëtduönn de kä ke tuaany de nhom, alëu bi akimdu tḡḡ de kä kök ke käk lëk yïin ba keek looi:

- Bi yïin thiëëc ba dhuk bi yïin bæer bën tiḡ
- Akimdu alëu bi yïin them, cit mum de nhom ka diëer. Ye kân acie tuöl në nyindhia të biöth tiḡduönn tueḡ ku alëu bi rot looi të cenë yïin yoi në kaam bäär ka të cenë yïin thön akim nyic londen loi thok peei.

- Akimddu alëu bi yïin lëk ba të yïn riadhadu lucci thïn, kä ye keek mïth ku dhöl ke nïn waar, men lëu bik yïin kuony të ye yïn kä ke tuaanydu lucci thïn
- Akimdu alëu bi yïin than enoḡ ajuieër dët de kuony cit akim de tuaany de nhom, raan ka raan koc kuony në kädhal ye keek yök të de luci.
- Yen alëu bi ka kök ke [online programs and resources](#) (ajuiir ke onlaany ku kä yenë ke luui) tiḡ bikë yïin kuony ba rot tiḡ apiath
- Yen -akim- eya alëu bi yïin thiëëc ba bæer dhuk enoḡ een bi yïin tiḡ në kaam bääric ku bi ajuieër de döc de kä ke tuaany de nhom looi

Na tö ke yïn noḡ ajuieër de kä ke pial e guöp, ke yïn bi yiëk [Medicare](#) (Medikëër) ye wëu ye cuat piny tek yiic agut ci koc ke 10 raan erot ku kë noḡic tiḡ de koc ke 10 kenë ajuiir kök ke [allied mental health services](#) (ajuiir de kä ke pial e nhom) në run tökic. Luël de ye kân në të kök ke [psychologists](#), [occupational therapists](#) and [social workers](#) (akiim ke tuaany de nhom, koc ye koc noḡ tueny tueny ke luci döc ku koc ye koc noḡ kädhal keek në piirdenic kuony), yïin eya bi yiëk wëu ci keek tek yiic në dhöl de Medikëër enoḡ koc ke 10 raan erot ku kuony de koc ci mat në run tökic.

Të cïn akimdu tiḡ në wët de tuaanduönn de nhom, apiath ba luui në kä ci lëk yïin ba keek looi. Alëu bi piath ba kä wïc ba keek looi lëk paandu ka mëëthku, agokë yïin kuony ba keek looi.

Gël de kä nyooth yïin ku piirdu atö tueḡ.

Löoḡ gël kä nyooth yïin ku piirdu aa tö të luui yïn në ajuieër de kä ke pial de guöp ka kä ke pial de nhom në Awuthtereliya.

Luël de ye kân e men ke kë lëk akimdu, raan jiëëm yïin, raan waar thok ka raan dët luui në kä ke ke pial e guöp e wët ye muk bi cie b ayeer ku aa cie bi rom kenë raan dët peei të këc yïn een gam.

Tḡḡ yen loi thok peei në wët de gëlic e kë cie dac tuöl të noḡ en këdiit rilic lëu bi luöi rot ka koc kök, bi koc kedhia gël në kërac.

Wët de awereḡ nyooth wël kân:

Të yök keek thïn :

<https://www.healthdirect.gov.au/talking-to-your-doctor-gp-about-mental-health>

<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/fact-sheets/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/seeking-help-for-a-mental-health-problem/what-might-happen-at-a-gp-appointment/#WhatMightTheOutcomeOfMyAppointmentBe>

Awereḡ nyooth wël kân e thiḡḡic në koc ke akutnhom de Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ku akutnhom de Dumuuk.

Awereḡ nyooth wël kân e looi:

Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia

E ḡëthë ayeet në run de 2020

