

Pial de nhom ku guöp løyum

“Acin pial e guöp të cîn pial de nhom” – [World Health Organisation](#)

Anoŋ dhöl juëc benë ke pial e nhom ku guöp løyum piŋ ku bî deetic.

Në Ƴän juëc, të yenë kœc jam në pial de nhom ku guöp løyum, kek aa jam në kë ye tak, të Ƴin ye Ƴin Ƴiguöp Ƴœk thîn, ciëŋdu wenë kœc kœk, të Ƴin piir apiath ke Ƴin mit piöu ku noŋ kâ looi keek në piiric.

Në piirduic ebën, Ƴin tëëk në kâ piath ku kâ dhal Ƴiin ku ba kâril Ƴiic Ƴœk. Ke kâk aa noŋ Ƴiic Ƴii dhiën de piöu, göth, dieer ku ba tö ke Ƴin ci tiaam në kem kœk Ƴiic.

Në aköl kœk, kâril Ƴiic ye keek tak ku Ƴœk Ƴipiöu bî tö në kaam bäär. Keek aa lœu bîk jœk bî piirdu në aköl thok ebën dööt, ku cœkë rilic ba kâ ye ke lœu në luoi looi cit men thœer.

Alœu ba jœk ba kâ cit röth waar në dhöl Ƴin tek thîn, ye rot Ƴœk thîn and ciëŋdu wenë kœc kœk, ku jœl ya kâ nyooth kâ ci röth waar në nin Ƴin nin ka të Ƴin miith thîn.

Kaam ku të dïityin thîn ku kâ thœer cîn ke tëëk thîn aa lœu bîk të Ƴin pial de guöp ku løyum de guöp tiëŋ thîn, agut ci kë ye looi të Ƴœk Ƴin rot ke Ƴin tiaam ka cië piœl. Ye kân anoŋic ba kuœny wïc ka cië bî wïc.

Na ye rot Ƴœk ke Ƴi cië guöp piœl, acin ayäär ba kuœny thiëëc. Në Ƴic, bî raan kuœny wïc acinic riöœc ku alœu bî kë piath bëi në piirduic ku në piir de kœc tö kenë Ƴiin.

Anoŋ kâ juëc lœu bin ke piœc ku ba keek looi na wïc ba pialduœn de nhom ku løyum de guöpdu, de paandu ka de kœmiœniti rœer Ƴin thîn.

Kuœny atö eya enoŋ raan ebën wïc een, bî luui në guööt de töŋ kâril Ƴiic ke pial de guöp ka løyum de guöp lœu bîkë tö kenë Ƴiin.

Wïc kuœny

Na wïc kuœny në wët kâ ke pial de nhom ku løyum de guöp ka raan paandu, kâ tö piiny bin ke lœc thîn aa lœu bîk kony.

Döt, na tö emœen ke noŋ kœdhal Ƴiin cœl 000.

- Tiŋ akimdu ku kœc kœk lui në kâ ke pial e guöp
 - Akïim aa tö bîk Ƴiin kuœny në tiŋ de pialduœn de guöp ku ku pial de guöp de paandu, ku yekënë atö pial de nhom ku tân løyum de guöp thîn.

Gël de kâ nyooth Ƴiin ku piirdu atö tueeŋ.

Lœoŋ gël kâ nyooth Ƴiin ku piirdu aa tö të luui Ƴin në ajuieer de kâ ke pial de guöp ka kâ ke pial de nhom në Awuthtereliya.

Luœl de ye kân e men ke kë lœk akimdu, raan jiëëm Ƴiin, raan waar thok ka raan dët luui në kâ ke ke pial e guöp e wët ye muk bî cië lœ aƳeer ku aa cië bî œm kenë raan dët peei të këc Ƴin een gam.

Töŋ yen loi thok peei në wët de gëlic e kë cië dac tuöl të noŋ en këdiit rilic lœu bî luoi rot ka kœc kœk, bî kœc kedhia gël në kërac.



- Akimdu yen e të bìn ye jock thìn të tō yìn ka raan paandu tō ke nɔŋ tōŋ de kārīl yiic nē biāk de tuaany de nhom ku tən lɔyum de guōp
- Akimdu alēu bī jam nē kē e cī tuōl enɔŋ yīin, ku nē kē lēu bī kony. Yīn lēu ba cɔk nyic akimdu na nɔŋ kā nhiaar nē kē ye looi ku kē cīe wīc ba looi, ka na tō ke cīn kē nyic nē kā kōk loi rōth ku wīc wēl kōk ke lēk. Yīn lēu eya ba raan dēt bēi cīt raan paandu, bī kony.
- • Akimdu alēu bī yīin cɔk yōk raan dēt lui nē kā ke pial de guōp ba kuɔny bēer lɔ yōk, cīt akim de tuaany de nhom, akim de dōc de tiēēp ye cɔl thaikɔljīth, raan kony kɔc nuan, kɔc ke kutnhom lui etōk ka kɔc kōk. cɔk nyic akimdu men ba nhiaar ba raan dēt ye jam nē thoŋdu, ka ye moc ka ye tik. Yīn lēu ba kuɔny thiēc eya bī yīin kuɔny nē juiir de tiŋ akim ka nē thiāŋ de poom tē wīc yīn een
- Tē looi yīn ajuīēer bīn akimdu tiŋ ka raan dēt de kā ke pial de guōp, muk nē yīnhom ba thiēc bī raan de wēēr thok yōk tē wīc een- abī cɔk kōcic enɔŋ yīin ke yeen bakē rōth piŋ ku juiēr kē kē bakē looi tē cī ye kenē thōk.
- Atō baai ku nē kōmiōniti
 - Anɔŋ kā juēc lēu ba keek looi baai ku nē kōmiōnitiic ba pialduōŋ de nhom ku lɔyum de guōpdu cɔk dik, ku ba tēēk eya nē kārīl yiic ka badhaal lēu bīkē tō kenē yīin.
- Ba kā cīn ke tēēk thīn jaamic wenē raan de piōndu, cīt raan paandu thiāāk kenē yīin ka māt̄hdu, dupiōōc ka raan gām ye wek duur etōk ka bāny de kōmiōniti, alēu bī yīin kuɔny ba kē loi rɔt ku tē yīn rɔt yōk thīn deetic. Ye kān alēu kony bī mumduōŋ de nhom tekic ku bī yīin yiēk ŋāth ku dhōl dēt bīn piīr tiēŋ thīn.
- Ba kā ye yīn cɔk yōk rɔt ke yīn nɔŋ kony ku ye miēt bēi aa piath kedhia tē ye yīn rɔt yōk ke yī piɔl guōp ku tē ye yīn rɔt yōk ke yī gum. Kā juēc aa yekē luui apiath enɔŋ kɔc kōk- kɔc kōk aa nhiaar bīkē madhīka piŋ, thāt de miēth, tuk, kēēr nē awereek yiic, rēēr kenē mēēth, gām nē wēt de duōŋr, kā ye keek luōi kōmiōniti...Yeen ebēn kē tō tueŋ e kē piath nhiaar ku kē yīin cɔk mit piōu.
- Gupkuɔ ku nhīimkuɔn ke tāk aa rek ku aa lui etōk. Ba nyin tiit nē pial de guōpdu kenē pial de nhomdu e kony bī lɔyum de guōpdu ebēn cɔk dik. Ba rɔt piōōc nē mīnh de mīith piath, ba nīn ku riadha tāāu tueŋ nē piīric e dhōl piath benē yeen jock thīn.
- Bī raan kā juēc nyic nē wēt de pial de nhom ku lɔyum de guōp alēu bī yīin kuɔny eya bī pial duōŋ de nhom cɔk dik nē kaam bāār- yōk wēl kōk juēc tē kā ke lēk tō piinyē.
- Na tō ke ca them ba kāŋ looi baai ku nē kōmiōnitiic, ku yīn ŋot ke yīn tō ke yī cī tiaam ku cīe guōp piɔl, tek dēt bī yen ye kaam bīn kuɔny wīc enɔŋ raan dēt cīt akimdu.

Aweren nyooth wēl e looi:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

E yēthē ayeer nē run de 2020

