**Ba nyin ya tïït në tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm tënnë mɛnhdu**

## Gɛ̈ɛ̈r de aciɛ̈ɛ̈k tënnë mɛnhdu ee kueer thɛɛr nyic raan ëbɛ̈n ke ye kueer yennë meth cil ago ya raan dït. Cï mɛn nyic yïn mɛnhdu apiɛth wënthɛɛr awär raan ëbɛ̈n, ke ka lëu bï yic ya riɛl ëyadëŋ në thɛɛ kɔ̈k ba aciɛ̈ɛ̈k ke mɛnhdu ya nyic mɛn tɔ̈ keek cï mɛn thɛɛrden, ka nɔŋ kä cï röth geer në yenhom lëu bennëke ya diɛɛr në kë de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm. Acïn raan ë yïn kɔɔr ba ya raan cï piɔ̈ɔ̈c arëët në töök de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm . Alëu bï ya naŋ kä ba keek ya lëu në luɔɔi ago mɛnhdu ya kuɔny.

**Nɔŋ kä cï röth geer ca keek tïŋ ënɔŋ en**

Alëu bï ya naŋ kä cï röth geer në aciɛ̈ɛ̈k ke mɛnhdu yic, në ciɛɛŋde yic, ku në täŋde yic ku kee käkë kedhiɛ aye yen nyuɔɔth lan nɔŋ en kë kɔɔr kuɔɔny dɛ̈t peei bï ya juɛ̈k yen. Yïn lëu ba kee käkë ya tïŋ:

* Yök yennë raan rɔt yök ke cï riɔ̈ɔ̈c, nɔŋ kë cï yen jat piɔ̈u wei ku cï yen gäm dhuɔ̈ɔ̈r de piɔ̈u ku/wennë cï yen gäm ŋeeny dït apɛi.
* Bï raan rɔt ya miɛ̈ɛ̈tbei amääth tënnë mäthke, ku tënnë kɔc ke paanden, wennë loilooi kɔ̈k peei ëke ye keek looi wënthɛɛr ku/wennë ye raan rɔt yök ke cï ciɛ̈n riɛɛl në ye guɔ̈p ben käŋ bɛɛr ya looi.
* Bï raan cië ye bɛɛr nin apiɛth ku/wennë bï raan cië ye bɛɛr cam apiɛth cï mɛn thɛɛrde.
* Të cennë raan nhom ye bɛɛr tɔ̈ në luɔɔi yic apiɛth.
* Të yennë raan tak në kä rac apɛi, kä cie bɛɛr dɔc jäl në yenhom.
* Tënɔŋ kä cï röth geer ke raan yiic – bï raan piɔ̈u ya dɔc riääk tënnë mïth thii kor.

Headspace ee kuɔɔny gam në kë de käjuëc lɔgɔk lëu ba keek ya tïŋ në kë de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm tënnë mɛnhdu. Na kɔɔr ba wël juëc kɔ̈k ya yök, ke yï tïŋ kë cï gɔ̈ɔ̈r ke yee: [Ba ya jam wudë wennë mɛnhdu në kë de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm](https://headspace.org.au/dads/) në ye wɛbthait kënnë yic.

Kä kɔ̈k peei lëu ba keek ya takiic ëyadëŋ aye:

* Cï aciɛ̈ɛ̈k käkë tɔ̈ në thɛɛ keedë? Na cï ya thɛɛ juëc wär wiik keerou, ke ka lëu bï ya thaa bï yïn ke kuɔɔny ya kɔɔr.
* Yee aciɛ̈ɛ̈k käkë yök ëke ril wudë? Ye kë tɔ̈ wuya në thɛɛ kedhiɛ wennë ye kë bɛ̈n ku berkë jäl?
* Ye aciɛ̈ɛ̈k ke mɛnhdu nɔŋ kä ye keek riɔ̈ɔ̈k ku kä ye keek juiir në luɔɔidɛɛn ke thukulic, në tɛ̈ndeen de yen guɔ̈p tɔ̈ thïn, në ruääide kënnë kɔc kɔ̈k peei yiic, ku jɔl ya miɛtdeen de yen piɔ̈u në käŋ kedhiɛ yee keek looi yic në nyindhiɛ?

**Jaamë wennë mɛnhdu**

Alëu bï yic ya riɛl arëëtic bï kɔc ya jam në kë de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm. Në thɛɛ kɔ̈k, ke wɔ ye tɔ̈ ke wɔ cï diɛ̈ɛ̈r në kë lëu ben kɔc ya riɔ̈ɔ̈k piɔ̈ɔ̈th wennë wɔ lëu bukku ya diɛɛr në kë lëu bïï wɔ ya tɔ̈ ke wɔ cï kärac juakic agokë jɔl riääk apɛi.

Acïn kueer piɛth töŋ lɔgɔk cï jal yök ke ye kueer lëu bennë jam ya jɔɔk. Kë ba ya lueel ëbɛ̈n abï ya pëk në tɛ̈n tɔ̈nnë run ke mɛnhdu ku dɛ̈t lëu ben käŋ ya dɔc deetic. Them ba wɛ̈t cïï mɛn de "ɣɛn" kee ba keek ya dɔc lueel të jiɛɛm yïn wennë yen, cï mɛn de kee käkë:

* Aca deet mɛn cïï yïn ya nɔŋ käjuëc tɔ̈ në yïnhom në kee nïnkë yiic. ɣɛn cï piɔ̈u miɛt në kë cï ɣɛn jam wɔnnë yïn wennë piŋ cïï ɣɛn piŋ në wëlku ku tiɛ̈ŋ mɛn lëu bïï ɣɛn kuɔɔny ya gäm yïn.
* Ee rɔt looi cïkke [yï kën bɛɛr ya yïn në kee nïnkë/ cï ya lɔ nhial ku piny], lɔ käŋ tueŋ wudë?
* Yïn ërɔt looi ke yï [cï piɔ̈u jɔt wei/piɔ̈u dhuɔ̈ɔ̈r] ŋeeŋö lui rɔt yïn? Alëu bukku yekënnë jaamic ku bukku cɔ̈kpiny nëtök.
* Aŋoot ke piɛth të cïn en beer kɔɔr ba jam wɔnnë ɣɛn, yïn lëu ba ya jam wennë [kɔc ŋuɛ̈ɛ̈n kuɔ̈ɔ̈n ca keek gam piɔ̈ɔ̈th/ kɔc ŋuɛ̈ɛ̈n nyic keek]. Aŋoot ke ba ya lɛ̈k yïn mɛn nhiaar ɣɛn yïn ku ɣɛnnë diɛɛr në yïn.

Na cï mɛnhdu ye yic liɛ̈p yïn ku bï jam apiɛth kennë yïn:

* Gämë keek ŋɔ̈th mɛn bennë këriɛ̈ɛ̈c ëbɛ̈n ya piath në thaa cïï mec ku yïn cï piɔ̈u miɛt arëët në kë cen jam kennë yïn.
* Aca gam ke naa ye kɔc jam në kä ke tɛ̈ɛ̈k de raan yetök në rɔtde ku jɔl ya të yennë kɔc röth yɔ̈k thïn; alëu bïkkë yiic ya riɛl.
* Thiɛ̈c keek në kä kɔɔrkë keek tënnë yïn (agut cï të na cɔk kee kä kɔɔrkë keek kuc)
* Gämë keek kuɔɔny agokë wël ya yök ku jɔl ya kuɔɔny. Ago wël juëc kɔ̈k bï yïn ya nyuɔ̈ɔ̈th në kueer bïnke ya jam wennë mɛnhdu ya yök, ke yï tïŋ wɛbthait de:

**Raising Children Network:** [Yeeŋö ba ya lueel aguɔ jam ya jɔɔk wɔnnë raandiɛ̈ɛ̈n thiin koor në kë de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm?](https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression)

**Safe Minds:** [Athöör thiin de kä kɔɔr bï keek ya thiëëc tënnë kɔc nɔŋ bɛ̈iken](https://deecd.tech-savvy.com.au/pluginfile.php/419/mod_resource/content/6/Inquire%20Tip%20Sheet%20%28for%20families%29.pdf)

**Reach Out:** [Kuɛɛr lëu bennë raan ke ya naŋ jam piɛth lɔgɔk](https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/things-to-try-coping-skills-and-resilience/how-to-have-a-great-conversation)

**Yök kuɔɔny**

Na nɔŋ kä cïn ke diɛɛr në kë de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm tënnë mɛnhdu, ke yï jɔk jam wennë dupiööc ke thukul tɔ̈nnë mɛnhdu thïn. Alëu bïkkë yïn ya kuɔny ago käjuëc kɔ̈k ke kuɔɔny ye keek gam në akutnhom de piööc (Department of Education and Training) ya yök.

**Tënnë yïn – Kuɔɔny, wël ku jɔl ya adit bïn ke ya luui në keek**

Anɔŋ käjuëc kɔ̈k ke kuɔɔny ye tɔ̈ kennë wuɔɔk ëyadëŋ, ku jɔl ya käjuëc kɔ̈k cï mɛn de wël ku jɔl ya adit ba keek ya yök ago yïn ya kuɔny ba ya nyic mɛn kɔɔrë mɛnhdu kuɔɔny.

**Kuɔɔny**

* [Parentline:](https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx) 13 22 89 – Ee namba de telepuun cïï wël ye lɛ̈k kɔc kɔ̈k peei ku ye wël lɔgɔk gam tënnë kɔc nɔŋ mïth ku kɔc ye nyïn tïït në mïth, jɔɔk në thɛɛ ëke dhiɛ̈thë meth agut cë thɛɛ bennë meth run kee 18 dööt.
* [Lifeline:](https://www.lifeline.org.au/) 13 11 14 – ee namba de telepun ye luui në thɛɛ kee 24 yiic, ku ye kuɔɔny gam në thɛɛ ke riääk yiic ku jɔl ya thɛɛ ke tɛ̈ɛ̈k në kë bennë raan jɔ̈ɔ̈ny ago rɔt cië beer nɔ̈k.
* [Beyond Blue:](https://www.beyondblue.org.au/) 1300 22 46 36 – ee kë lɔgɔk ye kɔc jääm nhïïm ku ye kɔc miɔɔc në adit ku käkɔ̈k ke kuɔɔny yennëke nyïn tïït në töök de tuɛnytuɛɛnykuɔ̈ɔ̈n ke yïn nhom.

**Wël**

* [Adit ke töök ë tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/mentalhealthtoolkit.aspx) ye tɔ̈ kennë akutnhom
* Raising Children ee [wël ke tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm ku piath gam tënnë mïth ŋoot ëke](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/0-8-years-mental-health-and-wellbeing) kor (Ye röŋ kennë mïth nɔŋ run kee 0 agut cï run kee 8) ku jɔl ya wël ke [Tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm ku piath tënnë mïth beer ŋuɛ̈ɛ̈n amääth kën run kee thiɛ̈rrou dööt](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/teen-mental-health-and-wellbeing)
* Headspace ee akutnhom ye wël gam [tënnë mäth ke kɔc ku jɔl ya kɔc baai](https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/) – mɛn ye wël mat thïn ëyadëŋ në kuɛɛr bennëke kuɔɔny ya gam tënnë raan de paanduɔ̈n, wël ke akïïm ye kɔc nyuɔ̈ɔ̈th ke headspace, ku jɔl ya wël juëc lëu bennëke cil de meth ya deetic ku kuɛɛr bennëke jam ya jɔɔk
* [Reachout mɛn ye naŋ wël ke kuɔny bennë kɔc nɔŋ mïth röth ya kony keepɛ̈i](https://parents.au.reachout.com/self-help-content) – ee kɔc gäm wël ke jiɛ̈ɛ̈m ku käke kuɔɔny ago mɛnhdu ya kony në kä lëu bïn ke ya diɛɛr në kë de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm, ku jɔl ya käjuëc kɔ̈k ye tuɔ̈l në nyindhiɛ, piath (wellbeing), bï kɔc ya rek kennë kɔc kɔ̈k ku jɔl ya jam.
* [Black Dog Institute](https://www.blackdoginstitute.org.au/getting-help) – mɛn ye ya adin de raan yetök ku Apps juiɛ̈ɛ̈r kɔc, ku jɔl ya wël ke jiɛ̈ɛ̈m në thɛɛ ku ɣän bennëke kuɔɔny ya dɔc yök, ku ŋoot ke luel wël juëc kɔ̈k në tɛ̈n de töök ë tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm ku kuɔɔny de akutnhïïm juëc kɔ̈k peei.

**Adit ke kuɔɔny**

Beyond Blue ee [Wël cï keek gɔ̈ɔ̈r ye kɔc nyuɔ̈ɔ̈th në kë de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm hild mental health checklist](https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist) gam (mɛn ye röŋ kennë mɛnh nɔŋ run kee 4 – agut cï mɛnh nɔŋ run kee 16). Ëkënnë ee kɔc gäm kuɔɔny në thiɛ̈c ben kɔc ya thiɛ̈ɛ̈c në në kä cïkkë keek tak, të yee keek kegup yɔ̈k thïn ku jɔl ya aciɛ̈ɛ̈k ke raan. Alëu bï raan ya kuɔny ago nyic mɛn kɔɔrë mɛnhdu kuɔɔny tënnë kɔc nɔŋ nyïc cï keek piɔ̈ɔ̈c. Ëkä bï kɔc ya nyuɔ̈ɔ̈th ëtënnë aye kä ke raan ye tök cïï keek ye lëk kɔc kɔ̈k

**Tënnë mɛnhdu – Luɔɔi ku jɔl ya wël ke kuɔɔny**

Agut cï kuɔɔny tënɔŋ thukul tɔ̈nnë meth thïn ku jɔl ya akïm yennë baai lɔ ënɔk keek (family GP), anɔŋ kuɔɔny gɛ̈ɛ̈k ye gäm tënnë mɛnhdu mɛn lëu bï ya yök ke tɔ̈ baai.

* [Jiɛ̈ɛ̈më nhom de abac ye luɔ̈i raan ke raan ɣöi nyin](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/headspace-counselling-secondary.aspx) – Ee akutnhom cï mat kennë headspace ago mïth tɔ̈ në thukuul de rou (secondary school students) ke akuma de Bïktoria; ago kë ya yök në kuɔɔny bennë keek ya jääm nhïïm në telepuunic.
* [Kids Helpline:](https://www.kidshelpline.com.au/) 1800 551 800 – ee namba ye luɔɔi gam abac, ke yee wël ke raan yetök gam ku jɔl ya wël kɔ̈k lɔgɔk mɛn ye keek gam në telepuun ku ye luui në thɛɛ kee 24/7 ku luɔɔi de jiɛ̈ɛ̈më nhom ye loi në aliir yic tënnë kɔc thii kor nɔŋ run kee 5 agut cï run kee 25.
* [headspace:](https://headspace.org.au) 1800 650 890 – Ee kuɔɔny juiɛ̈ɛ̈r kɔc në kë de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm, mɛn ye gäm kɔc në aliiric ku jɔl ya telepuunic tënnë kɔc nɔŋ run kee 12 agut cï run kee 25.
* [ReachOut](https://au.reachout.com/) – Ee akutnhom ye kuɔɔny gam në aliiric tënnë kɔc thii ŋoot ëke kor ku jɔl ya kɔc ëke dhiɛ̈th keek. Ye kuɔɔny ye looi në kɔc cin gäm kɔc ku jɔl ya adit yennëke luui në keek ku wël juëc kɔ̈k ye kɔc nyuɔ̈ɔ̈th ago kɔc thii kor ya kony në këriɛ̈ɛ̈cic ëbɛ̈n yekkë kɔɔr në thɛɛ nɔŋ kä riliic cï tuɔ̈l.

**Tënɔŋ en kë rilic cï tuɔ̈l**

Na ye yen yök ke mɛnhdu atɔ̈ në kë rilicic lëu bï yen ya nyaai wëi, ke yï yuɔ̈pë 000 wennë lɛɛrë mɛnhdu panakïm në baŋ de kä riliic cï tuɔ̈l (hospital emergency department), ago dɔc lɔ tïŋ në akïïm.