**ATHÖÖR KËNNË ABÏ JAM NË KÄ KE MÏTH KE THUKUUL**

**Kuɔɔny në kë de piath tënnë mïth ke thukuul në thɛɛ ke ajatha cënnë keek luɔny biyic në thukuul yiic.**

Ë waragɛŋ de nyuuth cï gɔ̈ɔ̈r ëtënnë abï wɔ ya ŋoot ke wɔ gɛm wël ke kuɔɔny ku kä kɔ̈k peei thiekiic ke kuɔɔny agoku nyïn ya tïït në tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm tënnë yïn ku pialduɔ̈ɔ̈n de yïn guɔ̈p në thɛɛ ke ajatha cennëke mïth luɔ̈ny biyic ku loilooi kɔ̈k peei lëu bï wɔ ke yïn ya dɔc yök të kɔɔr yïn kuɔɔny.

# **Kä ba keek ya looi ago töök de tuɛnytuɛɛnykuɔ̈ɔ̈n ke yïnhom ya looi në thɛɛ ke ajatha yiic.**

* Pol ba ya looi abï riɛl de guɔ̈pdu ku pialduɔ̈n de yïn nhom ya juakic – ye looi arëëtic!
* Cɔ̈kë yïnhom piny apiɛth në cäm bïn ya cam në kuïn piɛth – Ëkënnë abï ciɛɛŋdu ya yiɛ̈knhial apiɛth.
* Ye them arëëtic ba ya tɔ̈c apiɛth ku ba ya nin në thɛɛ juëc yic ago yïnhom ku aciɛ̈ɛ̈k niɔ̈pkuɔ̈ɔ̈n ke yïn guɔ̈p, cï mɛn de riɔ̈ɔ̈c, dhuɔ̈ɔ̈r de piɔ̈u ku jɔl ya käjuëc k̈ɔ̈k ya cɔ̈kpiny.
* Guik kuɛɛr kɔ̈k peei lëu bïn ke yï guɔ̈p ya päl piny ku ba kä riliic ya guum.
* Rɛ̈ɛ̈rë ke yï thiääk wennë mäthku ku kɔckuɔ̈ɔ̈n nhiaar keek aguɔkë käŋ ya dɔc jaamic.
* Gämë rɔt thɛɛ bïnke kä nhiaar keek ya looi
* Ye rɔt jääm apiɛth – ku muk apiɛth në yïnhom mɛn cïï yïn tɔ̈ yïtök në yekënnë yic.
* Guik kuɔɔny tënnë kɔc kɔ̈k peei cï keek piɔ̈ɔ̈c të bïn yen ya kɔɔr.1

**Yök bïn keek ya yök:** kä ke adöt bennëke kuɔɔny ya gäm mïth ŋuɛ̈ɛ̈n tɔ̈ në thukuul ke rou yiic (thukuul ke thɛ̈kɔ̈ndärï) ya kuɔny Smilling Mind ee kɔc gäm wël bennë raan ke rɔt ya tiit yetök, ku bï kɔc ya nyuɔ̈th kuɛɛr lëu bennëke aciɛ̈ɛ̈k ke kɔc kɔ̈k peei ya dɔc deetiic ku bï keek ya mac apiɛth, ku bï ya naŋ adöt, ku bï ya ŋoot ke yee piɔ̈u dɔc käc në rɔtde, ku ba kä ye kɔc riir nhïïm ya dɔc deetic ku ba rɔt ya piööc ago kee käkë kedhiɛ ya dɔc geer

Alëu ba ya nyic mɛn bennë kee kä ba keek ya looi ya kälik bennëke töök de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm ya looi. Ëkä cï keek gɔ̈ɔ̈r piiny ëtënnë abï yïn ya nyuɔ̈ɔ̈th ɣän bennëke kuɔɔny ya gäm yïn.

# **Kä ye yen nyuɔɔth mɛn bïn kuɔɔny ya kɔɔr wennë bï mäthdu kuɔɔny ya kɔɔr në kë de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm**

Akɔɔr ba nyin ya tïït arëëtic ku ba kuɔɔny ya guikcök tënnë kɔc cï keek piɔ̈ɔ̈c wënthɛɛr agokë yïn ya kuɔny në gɛ̈ɛ̈r de aciɛ̈ɛ̈k cï tɔ̈ në wiik keerou wennë wiik juëc yiic, cï mɛn de kee käkë:

* Bï raan piɔ̈u cië ye bɛɛr tɔ̈ në luɔɔi yic wennë cïï ye bɛɛr luui në käkɛɛn nhiɛɛr keek cï mɛn thɛɛr de.

Yök yennë raan rɔt yök ke ‘tɔ̈ piiny’, ye naŋ dhuruup ku ye tɔ̈ ke cï diɛɛr në thɛɛ juëc yiic.

* Të cennë kä thiɛɛr nyic raan ëbɛ̈n keek yic riɛl
* Tënɔŋ en kë thiin ye yïn dɔc riɔ̈ɔ̈k piɔ̈u wennë ye dɔc ŋeeny
* Tënɔŋ en kärɛc kɔ̈k peei ye keek lööm, cï mɛn de dëŋ de miääu wennë cäm de wel roor ye kɔc dɔc miɔ̈ɔ̈l.
* Të kɔɔr bïn rɔt miɛ̈ɛ̈tbei në käŋiic wennë ye rɔt yök ke nɔŋ kë cï yïn tiaam guɔ̈p.
* Ye yic riɛl ba nhom ya tɔ̈ në käŋ yiic ku cïn kä ye yïn bɛɛr cɔk lui apiɛth.
* Ye tak në käjuëc rac arëëtic
* Tënɔŋ en kä cï röth geer në nïndu yic ku në cämdu yic.2 3
1. headspace – ee athöör thiin nɔŋic wël ye kɔc nyuɔ̈ɔ̈th në kä ye kɔc nuaan në thukuul yiic ku dhuruup [https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-](https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/) [tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/](https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/)
2. athöör thiin de headspace nɔŋic wël ke 'tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm ku jɛɛm në këdu' <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>

1. headspace – lëu ba ya jam wennë mïthku wudë në kë de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm <https://headspace.org.au/dads/>



# **Kuɔnyë mäthku**

Yïn wennë mäthku, we ka ye **kɔc lëu bäkkë röth ya dɔc dhuɔ̈k röth ku bäkkë röth ya kuɔny** të kën we guɔ lɔ tënnë kɔc ŋuän wennë ɣän kɔ̈k peei ke kuɔɔny. Yïn wennë mäthdu alëu bïkkë röth ya kuɔny keepɛ̈i në kee kuɛɛr käkë:

* Bï namba de guɛu keediäk (000) ya dɔc yuɔ̈pic të kɔɔrë mäthdu kuɔɔny thiɔ̈kic cïï bï ya gääu wennë të kɔɔr bï yen kɔc kɔ̈k peei ya nɔ̈k.
* Ba dɔc ya lɔ tënnë mäthdu, ku ba keek ya gäm kuɔɔny ku ba ya cɔk nyickë mɛn ye yïn nyin tïït në keek.
* Ba ya cɔk nyic mäthdu mɛn lëu bï yïn käkuɔ̈ɔ̈n cïnke diɛɛr ya guɛɛl ënɔŋ raan ŋuɛ̈ɛ̈n tɔ̈ kennë yïn.

Ba ya naŋ nuɔɔr de jam cït ye käkë, alëu bï yic ya riɛl arëëtic. Ku na yïn ya, ke wël ye jam në kuɛɛr lëu bïnke mäthdu ya kuɔny aba keek ya yök në wɛbthait de headspace: Lëu ba mäthdu ya kuɔny wudë të tɔ̈ yen në thɛɛ riliic apɛi.

# **Kuɔɔny në kë de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm**

* Akïmduɔ̈ɔ̈n thiääk kennë yïn (your local GP) alëu bï yïn ya gäm kuɔɔny dïït dɛ̈t peei
* **h**[**eadspace Counselling**](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/headspace-counselling-secondary.aspx)**:** Mïth tɔ̈ në thukuul ke rou yiic (thukuul ke thɛ̈kɔ̈ndärï) ke akuma de Bïktoria, agut cï mïth cï piac thök në thukuliic, alëu bï keek ya gäm kuɔɔny bennëke ya jääm nhïïm tënnë akut de headspace. Në thɛɛ ke ajatha yiic, ke yïn lëu ba rɔt ya tuɔɔc në ɣän kɔ̈k peei yiic në cɔ̈t bïn ya cööt në ɣän kɔ̈k thiääk kennë yïn ke headspace.
* [**eheadspace**](https://headspace.org.au/eheadspace/)**:** 1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* **Kids Helpline:** 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.a](http://www.kidshelpline.com.au/)u
* [**Lifeline**](http://Lifeline/): 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au/)
* **Beyond Blue:** 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au/)
* **Head to Help:** 1800 595 212 [www.headtohelp.org.au](http://www.headtohelp.org.au/)
* **Suicide Call Back Service**: 1300 659 467 [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au/)
* **Yuɔ̈pë gɛuɛ keediäk (000)** të kɔɔr yïn kuɔɔny thiɔ̈kic cïï bï gääu.

# **Kä lëu bïkkë raan ya tiaam ku kä ke kuɔɔny në kë de jɔ̈ny ë näŋë rɔt**



* [Kuɛɛr lëu bïnke töök de tuɛnytuɛɛny ke yï nhom ya juiir](https://au.reachout.com/articles/part-1-getting-yourself-a-mental-health-care-plan) (ReachOut)
* [Kä kɔɔr ba keek ya nyic në kä lëu bïkkë yïn ya dɔc tiaam](https://headspace.org.au/young-people/understanding-self-harm-for-young-people/) (headspace)
* [Lëu ba kuɔɔny ya gam wudë të kɔɔr bïï raan rɔt nɔ̈k](https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/sane-steps-how-to-help-when-someone-is-suicidal) (SANE Australia)

# **Kuɔɔny në kë de tɔŋ në kɛm ke kɔc baai ku käjuëc kɔ̈k ke kuɔɔny**

* **Safe Steps**: 1800 015 188 [www.safesteps.org.au](http://www.safesteps.org.au/)
* **1800RESPECT:** 1800 737 732

[www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au/)

* **What’s okay at home:**

[www.woah.org.au](http://www.woah.org.au/)

* [Kuɔɔny në kë de tɔŋ baai](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/family-violence.aspx)

# **Kä ke kuɔɔny në kë de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm**

* [Adit ke kuɔɔny në kë de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/mentalhealthtoolkit.aspx)
* Ba töök de tuany ë kɔc nhïïm ya deetic – Athöör nɔŋic wël ke kuɔɔny (Orygen)
* [Piɔ̈ɔ̈cë rɔt ba kä riliic ya tiaamnë thɛɛ cïï keek röth looi](https://headspace.org.au/young-people/learn-how-to-handle-tough-times-to-help-your-headspace/)  (headspace)
* [Lɔ në ajuiɛɛr de pïïric (ba ya ŋoot ke yï leer piath de headspace](https://headspace.org.au/assets/download-cards/18a-Get-into-life-headspace-fact-sheet-WEB.pdf) tueŋ në piathic[)](https://headspace.org.au/assets/download-cards/18a-Get-into-life-headspace-fact-sheet-WEB.pdf)  (headspace)

20-174(students)