

Tën Mithabuun

Kuɔɔny ɛ pialguöp kaam lõŋ panpiöök yic

Nyuuth kën a leŋ kä ye nyuɔɔth alɔŋ bīn rēer ka yī puol nhom ku pial guöp kaam lõŋ panpiöök yic. Yeen a leŋ yic lēk alɔŋ kɔɔc ɛ loilooi bīn jam ke keek tē wīc yīn kuɔɔny.

Loilooi raan kony bē rēer ka puol nhom

Ye yī puöu dæet ku ye riēnythii kōk lēk bīk:

- Eke gup ya rīl, yeen ee kɔc cɔl ke rēer ke mit puöth ku puɔlkä nhīm – ku ee tuk path!
- Ke nhīm ya muɔɔc mīth path – miēth path ee raan cɔl a rēer ka mit puöu
- Ya nin thāāt juāac rin bīk nhīm pial ku yekä rēer ke mit puöth
- Wīc dhöl path pīr bī kek kä rēt ke nhīm ya tiaam
- Ya rēer jam ku mētkä buro kek pamāth ku kɔɔc macthok
- Kaam ya wēl thok bī kek luui thīn kä nhiarkä
- Rot ya tīŋ ke ye kɔɔc thiekic - ku ŋickä lonadä ka keek aa leŋ kōth kɔɔc kony keek
- Ya jam wēl path lökayukar
- Ya wīc kuɔɔny alɔŋ diaaŋnhom.¹

Kɔɔc lon amatnhom aa cē loi alɔŋ pialguöp ku jam guiir tēn mēdhiēth ku dumuuk ɛ [mīthabuun panpiöök koor](#) ku [mīthabuun panpiöök ŋuēēn](#).

Feeling it: [Käk kɔc kony tēktēk ku kä ye mīthabuun panpiöök ŋuēēn looi](#). Aguir ɛ Smiling Mind a leŋ kä ye nyuɔɔth alɔŋ dhöl bī raan rot muk, bī raan kec puöu deet ku muk nhom, ku ŋic tak, bī raan rot ŋiec muk, ku guiēr bī raan rot guiir alɔŋ kä bē ke yiic waar.

Käk ye nyuɔɔth lõn wīc yīn ya math kuɔɔny alɔŋ pialnhom

Tekdä ka lon kākä aa ba yök ke kēc kē jöör lēu alɔŋ pial nhiam du. Käk ye nyuɔɔth lõn wīc yīn, ya mamāth, kuɔɔny aa kīk:

- Lliu ye raan puöu liu lon kä theer nhieer bē keek looi yiic
- Rēel ka guöp 'dīir piny', diaaŋnhom ya dieer
- Lon kä theer puol yiic a cē yic riel
- Rēer ye raan rēer ka ye la ŋāny ke kɔc
- Kuön rot ye raan rot wiēc rōr, cēmēn dēŋ määu ya wal
- Mīit rot bei kɔc yiic ya diangnhom
- Arēcrēec ku liu raan puöu kuat kē loi yic
- Rēer ye raan rēer ka tēk kä rac juāac

¹ headspace – wīc kuɔɔny tēn <https://headspace.org.au/>

- Wër bi raan kaam deen theer dhie yen nin waar yic.²

Kony pamäth ku

Week wek pamäth ku wek aa **lac wïc kuɔɔny kam kun** kaam kəc wek gua wïc kuɔɔny tən raan ɲuɛɛn ya aguiɛɛr. Week wek pamäth ku wek aa leɲ riel bi wek röt kony dhöl kä:

- **Yup wek 000** tɛ leɲ wek raan wër wei kam kun ya rëɛr ka wïc bɛ rot röl ya looi röl tən kɔɔc kək
- yup bi yin mäth du yuöp, ku lək kuɔɔny du ku lək yeen lon yin ye tak ku ye diɛɛr yeen
- lək bi yin mäth du lək lon peth yen bɛ wët jöör lueel tən raan dɛd ɲuɛɛn cɛ deet puöu.

Wek aa lëu bāk röt dāk jam cīt kən. Lək alɔɲ dhöl bi wek röt ya kony kam kun wek pamäth a tšu tən:

- [Dhöl bi yin mäth du kony tɛ leɲ yen kɛ jör yeen](#)
- [Tɛ wïc yin ya mäth du kuɔɔny alɔɲ pialnhom](#)

Kä ye kɔc röt kony lɔɲ pialnhom

- [Käk Kɔc Kony Biäk Pialnhom ku Pialguöp \(Amatnhom ɛ Piöök\)](#) Wëet tən riɛnythii alɔɲ dhöl bi raan pialnhom ku pialguöp muk nhom rot, ku kony pamäth, ku yön bi raan la wïc kuɔɔny thɪn.
- [Dɛt bi raan pialnhom deet yic – athöryith \(Orygen\)](#)
- [Piöc rot dhöl bi yin kä rɛt yī nhom ya tiaam \(headspace\)](#)
- [Cam piir dhël path \(rin ba ya rëɛr yī puöl nhom\) \(headspace\)](#)
- [Nyuuth alɔɲ pialnhom ku pialguöp \(Youth Central\)](#)

Kuɔɔny alɔɲ pialnhom

- **Yup 000** tɛ ye tuaany kɛ wër raan wei
- **Lɔɔr tən akim GP akeunhom** bi gām dɔc dɛd
- **Wëet ɛ Aguir ɛ headspace:** Riɛnythii leɲ ruöön 12-25 aa lëu bɛ wëet pan headspace. Kaam nɪn lɔɲ yiic, mɪthabuun aa lëu bɪk [pan headspace akeunhom](#) yuöp
- **ehespace:** 1800 650 890 www.headspace.org.au/ehespace
- **Kids Helpline:** 1800 551 800 www.kidshelpline.com.au
- **Lifeline:** 13 11 14 www.lifeline.org.au
- **Beyond Blue:** 1300 224 636 www.beyondblue.org.au
- **Head to Health:** 1800 595 212 <https://www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria>
- **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au

Pialguöp lökayukar ku liu käräk

- Lon [Safe Socials \(Amatnhom ɛ Piöök\)](#)
 - [Athör ɛ yith tən mɪthabuun panpiöök ɲuɛɛn](#)
- Lon [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - [Nyuuth tən riɛnythii](#)
 - [Lon TL;DR](#)
 - [Aguir ɛ pialguöp lökayukar](#)
- [Run ye mɪth pɛn Social media \(Bëny cɔl eSafety Commissioner\)](#)

Kä pɛn röl bi raan rot röl rot ku nääk rot

- [Wïcwiɛ ɛ aguir ɛ lon pialnhom \(ReachOut\)](#)
- [Kä path ba keek ɲic alɔɲ röl bi raan rot röl \(headspace\)](#)

² headspace 'mental health and you' athör cɛ piäät <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf> ku headspace – kuɔɔny tən riɛnythii alɔɲ mɪth path bɪk ya cam ku nɪn pɛeth bi kek ɲicɛ ya nin: <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well/>

- [Dhŋl bi yŋn raan wŋc nŋŋk rot kony](#) (SANE Australia)

Kuɔɔny alɔŋ tɔŋ baai ku kŋk kuɔɔny

- **Safe Steps:** 1800 015 188 www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT:** 1800 737 732 www.1800respect.org.au
- **What's okay at home:** www.woah.org.au
- [Kuɔɔny alɔŋ tɔŋ baai](#)