ATHÖÖR KËNNË ABÏ JAM NË KÄ KË KƆC ËKE DHIƐ̈TH MÏTH KU KƆC YE NYÏN TÏÏT NË KEEK

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

Acï ya ruɔ̈n dït arëëtic yennë ruɔ̈n kënnë ku ye waragɛŋ de nyuuth cï gɔ̈ɔ̈r ëtënnë abennë wël ke kuɔɔny ku kä kɔ̈k peei thiekiic ke kuɔɔny ya gäm kɔc ëke dhiɛ̈th mïth, kɔc ye nyïn tïït në keek ku jɔl ya bɛ̈iken kedhiɛ ago keek ya kuɔny në tïïtë nyin de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm ku piath tënnë mïth kor ku jɔl ya kɔc thii kor, të tïïtë nyïn në keek në thɛɛ tɔ̈ keek në ajatha yic. Ëkënnë ee luɔɔi bennë keek ya yök mat thïn ëyadëŋ të kɔɔrë kuɔɔny.

# Kä ke kuɔɔny ba keek ya looi agonnë tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm ya töök

Wɛɛië raanduɔ̈n koor piɔ̈u ago:

* Bï ya pol apiɛth ku bï ya cam në mïïth piɛth ago riɛl de guɔ̈pde ya juakic
* Bï ya tɔ̈c ku bï ya nin në thɛɛ juëc yic ago yenhom ya cɔk cïn dhuruup ku bï ye guɔ̈p ya cɔk cïn aciɛ̈ɛ̈k niɔ̈p, cï mɛn de riɔ̈ɔ̈c, dhuɔ̈ɔ̈r de piɔ̈u ku jɔl ya käjuëc k̈ɔ̈k.
* 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 bïn ke kë yekkë nhiaar ya looi
* Ye rɔt jääm apiɛth, ku ye lɛk keek.mɛn cïï kee tɔ̈ keepɛ̈i në yekënnë yic.
* Guik kuɔɔny tënnë kɔc kɔ̈k peei cï keek piɔ̈ɔ̈c të bïn yen ya kɔɔr.1

Akut acï kä bï keek ya looi ke pialë guɔ̈p yiɛ̈knhial ku jɔl ya ajuiɛɛr bennë jam ya jɔɔk tënnë kɔc ëke dhiɛ̈th mïth ku kɔc ye nyïn tïït në keek nɔŋ mïthkɛɛn tɔ̈ në [thukul tueeŋ de mïth kor yiic (thukul de pïrïmarï)](https://www.education.vic.gov.au/Documents/parents/family-health/parents-wellbeing-activities-primary.pdf) ku [thukul ë rou de mïth cï ŋuɛ̈ɛ̈n amääth (thukul de thɛ̈kɔ̈ndärï)](https://www.education.vic.gov.au/Documents/parents/family-health/parents-wellbeing-activities-secondary.pdf).

**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

# Kä ye yen nyuɔɔth mɛn lëu bennë meth ka raanthi kuɔɔny de töök ë tuany de kɔc nhïïm ya kɔɔr

Në thɛɛ kɔ̈k yiic, ke kee käkë kedhiɛ aacïï bï ya lëu në kuɔɔny bennë töök de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm ya looi.

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

# Kuɔɔny bïï remthi ya gäm röth në kɛmken

Remthi kee ka ye **kɔc lëu bïkkë röth ya dɔc dhuɔ̈k röth ku bïkkë röth ya kuɔny** të kën kee guɔ lɔ tënnë kɔc ŋuän wennë ɣän kɔ̈k peei ke kuɔɔny.

Remthi aalëu bïkkë röth ya kuɔny keepɛ̈i në kee kuɛɛr käkë yiic:

* 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 tënnë remthi. 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.

* 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/)



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

# Kuɔɔny në kë de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm

## Akïmduɔ̈ɔ̈n thiääk kennë yïn (Your local GP)

**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.au](http://www.kidshelpline.com.au/)
* [**Lifeline**](http://Lifeline/)**:** 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au/)
* **Beyond Blue:** 1300 224 636 [www.beyondblue.org.a](http://www.beyondblue.org.au/)u
* **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/)
* [Family violence information and support services](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/family-violence.aspx)
* **Yuɔ̈pë gɛuɛ keediäk (000)** të kɔɔr yïn kuɔɔny thiɔ̈kic cïï bï gääu.

# 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.a](http://www.woah.org.au/)u

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

# Miɛtë piɔ̈u në thöl cennë ruɔ̈n thöl ke many ɣɔ̈ɔ̈ŋ mac në baŋ ciɛɛm de Bïktoria:

Wɔ cï thiɔ̈k bukku run tueeŋ bï wɔ ajuiɛɛr de miɛtë piɔ̈u thöl në luɔɔi në 2019-2020 në thɛɛ ke mäi yiic yennë many ɣɔ̈ɔ̈ŋ rɔt looi në baŋ ciɛɛm de Bïktoria. Yen ajuiɛɛr kënnë aabïïë bei në kë ëcennë kɔc diɛɛr ku ye kɔc yiɛ̈n käjuëc ke riɔ̈ɔ̈c ye keek thɔ̈ɔ̈ŋ kennë kä yekënnë keek gäm kɔc. Na kɔɔr ba wël juëc kɔ̈k yök në kuɔɔny bï ya gäm mïth kor ku remthi në ye thɛɛ käkë yiic:

* **Emerging Minds:** [Mäny de dhurrup rɛc cï röth looi: miɛt de piɔ̈u ë run cï keek thöl ku kä juëc kɔ̈k](https://d2p3kdr0nr4o3z.cloudfront.net/content/uploads/2018/09/11091907/Managing-Anniversaries.pdf)
* **Trauma and Grief Network:** Ba aciɛ̈ɛ̈k ke miɛtë piɔ̈u de run cï keek tëëkiic ya deetiic ku ba keek ya mac apiɛth



# ɣän ke kuɔɔny në kuɛɛr lëu bïn ke rɔt ya gël në kä näk yïn yiic ku kä kɔ̈k peei bennëke kɔc ya jɔ̈ɔ̈ny në tɛ̈ɛ̈k ye ke yen kɔɔr bïkkë röth ya nɔ̈k.

* [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)

# Ajuiɛɛr de headspace yennë kɔc nɔŋ mïth kor määt nhïïm ku bennë keek piɔ̈ɔ̈c në ajuiɛɛr bïï keek nhïïmken ya deet

* Ɣän thii ke ke headspace aye ajuiɛɛr ye yennë kɔc määt nhïïm looi në ye thaa kënnë cennëke thukuul thiöök thook ago kɔc nɔŋ mïthken ya gäm nyïc në kë de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm ku nyïnyden ya yiɛ̈knhial ago cië beer dɔc jäl. Na kɔɔr ba wël juëc kɔ̈k kueen në nïn bennëke ajuiɛɛr kënnë ya looi, ke yï guik headspace në: [headspaceschools@headspace.org.au](mailto:headspaceschools@headspace.org.au)
* Akut amatnhom de headspace acï rɔt mat kennë akut de thukul ku piööc ago kɔc keerou nɔŋ mïth ku kɔcye nyïn tïït në keek ya rek në wɛbthaitic (webinars) ku bïkkë käjuëc jaamic:
  + Gɛm de kuɔɔny tënnë remthi – Daaië, Thiɛ̈c kɔc, ku rek rɔt (Yom kamith, pɛɛi nïn 10, Pɛɛi de Thiɛ̈ɛ̈r ku Rou, 2020. [Wël ba keek ya kueen ku gäär de rin aba looi ëtënnë](https://www.eventbrite.com.au/e/supporting-young-people-notice-ask-connect-registration-131554845083))
  + Kuɔɔny tënnë remthi në kaam thöök keek në thukul tueeŋic (pïrïmarï) ku le keek në thukul de rou yic (thɛ̈kɔ̈ndärï) (Në Yom Talataa, Pɛɛi nïn 15, pɛɛi de thiɛ̈ɛ̈r ku Rou, 2020. [Wël ba keek ya kueen ku gäär de rin aba looi ëtënnë](https://www.eventbrite.com.au/e/supporting-young-people-notice-ask-connect-registration-131554845083)).

# 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) **:** Anɔŋic wël ke kuɔɔny tënnë mïth ke thukul, kɔc ëke dhiɛ̈th keek ku jɔl ya kɔc ye nyïn tïït në keek; agonnë ke ya kuɔny në kë de tuɛnytuɛɛny ke kɔc nhïïm ku piathden de mïth kor ku remthi në ɣänkɛɛn yennëke nyïn tïït në keek:
  + [Lɛɛr tueŋ de piööcë mïth kor:](https://raisingchildren.net.au/guides/podcasts-and-webinars/podcasts) Ye kɔc guiɛ̈ɛ̈r wël ke nyïc /wël ke kɔc nɔŋ mïth /kɔc ye nyïn tïït në keek. Yen ajuiɛɛr kënnë ee ke gäm wël juëc agut cï tɛ̈n bennë mɛnhdu ya cɔk tɔ̈ ke piɔl guɔ̈p në kä ke aliiric.
  + 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)
* Bennë kɔc kor ku remthi ya kuɔny në thɛɛ ke ajatha yic (headspace)



20-174(parents)