

Në yän kök raan alëu bi kuc bi kuɔɔny yök. Ku na cak ya men piath yen kony bi kuɔɔny yök, ka cie lëu ba dom në riser bi gam. Yin wic ba köc lëu kuɔɔny bik kë loi rot nyic. Duk ye lon cok ye këdu yitök.

8. Thiëc kë bi raan lueel bi looi

Tëk tëk bi raan tot nök ka ye dhuk në aköl juëc ke ye kek röth looi apiath bi ye raanë bi köc kök lëk raan dët lëk kë loi rot). Thiëc bi dhiil lueel bi yekënë looi yeen në cok lëu rot bi kuɔɔny cök wic.

9. Tig/mac rot apiath

Na kony raan ye tak në näp de rot, them ba rot tiit në yenh-du. Ariric ku ke köc tiaam bi raan raan tö ke wc bi rot nök, ku të cen tö në kaam bäär. Duk loi yin titök. Wic raan bin jam wenë yeen, ye math-du, raan machok, ka raan nyic lon-de.

10. Matë rot thin

Tëk tëk bi raan rot nök ka riric bik lac jäl të këc raan gum piir-de ku të rëer yen thin röth waar. Yekënë, ka tëk tëk de ye wëtë alëu bi rot waar, ka yen alëu bi rot yök ke ci kuɔɔny ku lëu bi (kë gum) tiaam. Në kek kedhia, kuɔɔny de machok ku mëëth cie bi tæm apiath

Tëk të bi raan rot nök ka cie lac jäl në röth-ken. Köc ka wic kuɔɔny bik ke tëk teke tiaam. Kuɔɔny-du alëu bi këpiath cok lëu rot bituöl.

TË YENË KUɔɔNY YÖK THIN

Në kuɔɔny bi badhaal nyaai të tö raan ke lëu bi rot luši këræc yuöpë teleyuun bolith në namba 000 ka lo enɔɔ ajuier kæræk paan akim thiäak ke të rëer yin thin.

KUɔɔNY DE JIËM KÖC NUAN NË TELEFUUN AKÖL KU WAKÖU:

Baai yic ebën (National)
Lifeline 13 11 14
Kids Help Line 1800 55 1800
SANE Helpline 1800 18 7263
Mensline Australia 1300 78 9978

KA WEBTHAIT:

www.headspace.org.au
www.sane.org
www.lifeline.org.au
www.kidshelpline.com.au
www.reachout.com.au
www.beyondblue.org.au
www.mensline.org.au



KUɔɔNY DE RAAN TÖ KE BI ROT NÖK

Ye diëer lan ke raan thiäak kenë yin atäk bi rot nök?

Lëu ba nhiaar ba kuɔɔny bi tö ke cîn këræc bi yeen yök?



Yen athör thine ka julir në wël ci göt thin ci Lifeline Information Service ku “Ka ke Luoi kuɔɔny raan tö ke lëu bi rot nök” “Tool Kits for helping someone at risk of suicide” Ba wël juëc kök ke lëk yök liep ku kuen webthait www.lifeline.org.au



Australian Government
Department of Health and Ageing

multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA



YENJÖ YENĒ RAAN YE TAK BI RŌT NÖK?

Ye e kɔc cɔk dhiaau piöth bi raan thiääk kenë yīin bi tō ke wīc bi rōt nōk. Na ye tak ke nɔŋ raan tēk bi rōt nōk. E kē ye rōt looi nē pīiric bi raan riöc ka bi raan wīc bi ye wēte cīe piŋ ku tēk nē yeen. Kɔc ye tak bīk rōth nōk ka ye rōth yök ke kek cīn kɔc rēēr kenë keek, tōkē kepäc. Ka lēu bīk tak lan ke cīn raan wīc bi keek kony ka bīk ka ke tāk gumkē deetic. Tē ye kek ye tīŋ ke cīn dhöl bīk kek ka gumkē kek luoi thīn, ke yen (näŋ rōt) ke yen tōŋ ci döŋ. Nē aköl kōk kɔc ka ye tak bīk rōth nōk ka ye tīŋ ke kek lɔdiu. Aba dhil nyic yenē kēnē alēu bi waaric nē dhöl juēc, cīt mēn wēt ci raan tak ku muny kɔc ajuier näŋ rōt. Kē tueeŋ bi dhil deetic e na cīe raan tō cīt mēn theer-de ka ye tē yen ka yīin cɔk diu nyuocth ke yīn wīc ba loi rōth tīŋ.

Nē nyindhia, ka juēc ka ye bēn thīn. Ka ye käng nyuocth kaye:

- Raan nɔŋ riric nē pīir ci rōth waar, cīt thuocw piac tuöl (raan thiääk kenë raan, määŋ luocw, lon ye wēu bēi/muk raan), dāk/puōk, tēk kɔc yīc, cīt mīth, kēdīit ci rōt wuöc (riääk ciēŋ- rōör/ diäär-yuīik athem, döŋ ciēēn tē luoi) ka tuaany nhom.
- Raan nyooth duciēŋ ci rōt waar, tō ke cīe piöu mit, dhiau piöu ku rēēr yetök, jam lan ke cīn kē ŋēēth, nicɔp ku cīn kony, cīe ye guöp tīŋ apiath nē ciēŋ, jam ka tēk thuocw nē ke ye ke kääŋ, akölkööl, bi kɔc kōk tōŋŋ/gem de kake ka bi lon lēu bi raan yiēk ɣän tētöök.

Na wīc raan ye thok waaric ke yīn cɔl/tīŋ ajuier ye cɔl (TIS) (Lon Wēēr Wēl ci Göt ku Wēēr Thok) nē telefuun 13 14 50.

YENJÖ LĒU BA LOOI BA KONY?

Kɔc juēc wīc bīk rōth nōk ka ye tēēk nē ke bad-haalkē yīic. Kuocny kɔc macthok, mēēth ku kɔc nyic lon de kāk ka lēu bi luui. Ke wēlkē ka lēu bi yīin kuocny ba kē ba looi nyic.

1. Loi kēdēŋ emēen

Na ca diēer lan ke raan nyic e tak bi rōt nōk, loi kēdē tē cīn gāäu. Duk tak lan ke yen abi piath tē cīn kuocny ka lan bi yen kuocny wīc yetök. Ba kony alēu bi raan pīir.

2. Gam kē ba looi

Tē bi yīn kē loi rōt tīŋ e bi diēer yīin tiaam ka ba kē loi rōt ɣöŋŋic ku ba ŋöth bi jāl ka ba luui nē wēt cekic ye raan cɔk mit piöu. ke kāk ka ye rōth looi nē aköl juēc.

Na yök rōt ke yīn nuan, thiēc raan määth kenë yīin bi kony.

3. Lɔ ba tō etēnē nē wēt-den

Rēērē wenē ye raanē kulēkē yeen kuocny-du diēer-du. Thiēc nē tăn ye yen rōt yök thīn, ku piēŋē nē wēl ke piön-de lueel keek. Cɔk yen ye loi biäk-dīt de jam. Ka dhal kɔc ka lēu bi tīŋ ke kek piol yīic tē ci keek jam yīic.

4. Thiēc yeen lan tēk yen bī rōt nōk

Dhöl tōŋ yenē yeen nyic ke raan atāk nē näŋ rōt e ba thiēc. Alēu bi kɔc cɔk lɔ gup yum tē thiēcē keek nē yök ye kek rōth yök thīn. Thiēc kɔc alēu bi yic rier nē aköl kōk, ku yeen aye nyuocth lan ke yīn nɔŋ ka ca keek tīŋ, e yīn e piŋ, ku yīn tō ke yīn bi kony ku raan acīe tō yetök. Jam nē wēt näŋ rōt acīe lēu bi wēt tääu nē raan nhom; yeen e raan cɔk jam nē tăn yen rōt yök thīn. Duk gām ba tēk tēk-den näŋ rōt ye moony.

5. Tiētē nyin nē ka lēu bi raan luoi kērac

Na tō raan ke tak bi rōt nōk apiath bi nyic ci ye wēt takic yedi: Yīn lēu ba kāk thiēc:

- Ci tak bi rōt nōk ku ye nadī ku na cenē ye juiir bi rōt nōk?
- Nɔŋ ka lēu bi yen kuocny bi yen ke rōt nōk?
- Ye kuocny yīndī lēu bi yök ku bi yeen cɔk tō ke cīn kērac bi yeen yök ku bi kuocny yök?
- Lēu ba raan kuocny kadī bīk thiääk kenë kɔc macthok, mēēth, läi rēēr baai ka ke duöŋ, rier piöu thaa guöm?

Na diēerē apei, duk raan wan yetök. Nyaai-ē ka lēu bi raan ke rōt nōk nē keek, cīt ka ke tɔŋ, wal ke akīm, miäu, wēl rec kōk ku yök (gēēr) riäi.

6. Tak kē ba looi

Mēn ci yīn ye wētē yök yīn wīc bake jam nē tōk nē ka ba keek looi. Yīn lēu ba kɔc kōk cɔk kony yīin bīk raan jāām bi kuocny kɔc nyic ye lonē wīc-ka kē bi yeen gēl nē ka lēu bi yeen yiēk kārāk. Kek ke kockē ka lēu bīk ya tīk/moc, medhiēēth, ka mēēth thiök. Tē yenē ye ke wēlkē rɔm yetök yen ka bi yīn yeen them bi ye raanē kuocny wīc yök.

7. Loi kēdēŋ

Lēkē ye raanē bi kuocny yök enɔŋ kɔc juēc lui nē kek kakē. Kuocny aye yök enɔŋ:

- Akīm
- Kanthela, thaikɔbjith, kɔc kɔc nuan kony
- Kanthela de thukul, bāy riēnythi
- Kuocny de kārāk- bolith ku riän kɔc tuaany ɣāth paan akīm
- Lon de tuaany nhom
- Maktam pial guöp de akutnhom
- Kɔc ke lon Abun
- Jam telefuun kanthela kuocny cīt ajuier de Lifeline ku Kids Help Line.

Tē ci raan ye tak bi kɔc lēu bi yen jam nē nhom lääu, kuocnyē nē juier de bi kē bi lueel. Cathē wenē yeen te le yen tē de amat. Tē ci amat thök, tīŋ lan ke kek ci wēt näŋ rōt bēi nhial ku thiēc nē kuocny cig am yeen. Kuocnyē bi ka ci lueel bi looi kuany cök.