



يذخبت له . قتيمن هممكيقن تقملان ديتن؟



شهند بگش دانتن ذقت لهمسختن تحمصوان
وتمسنتن دقتن دن فقت قهدكنوان
فحكمتان همسدقتن دقهدكنوان.

لبنصان مگش دشوموان . تبجنتن مصدب قههوجن
ميس له دهنين دلبيدونهجه . لبنا لاق لقتن
دخالقنوه . ليش سولقتنوهجه . دشونت تاشن
مسان ديختن.

لبنا بتن بددقتن قسستقن سولقتن دنصوب دشيدب:

- سوهجه . بنسبان (لبجن) قن دصمكتن دقتنوهجه . بتن قنن ققن بنسبان (قن لهوقن تبجقن ديتن
متمدقتن مصدبمنا بقت مكدش دتن للاحدهتن ب ميسقن دموذقن قهلقن)
- دسهجه . يق فوكتن دقهدكنوان سققتن للاحدهتن دخالقن سوجن من فحكمتن تلاكهجه .
- قيبه . لاش ديختن دصلمدوهجه . قنن بقتن سولقتن دصمكتن دموذقن قهلقن
- قهصوهجه . بقت بنسبان ب سققتن دصلمدوهجه . سققتن قنن ب . تبديلهجه . يذخبتن
مهمكيتن ب لهمسختن تبجقن مصدب ديمدقن سوهجه . ب دقتنوه ليش سوهجه .
- بقتنوهجه . دقهدكنوان سوهجه قهصوهجه فوكتن ب فحكمتن تبجقن مگش بق ذن لومذقن بقت
سولقتنوهجه . دشونت . بقتن دشونت لبنصان دشومصوهجه . بقت لهنن دصلمدوهجه .

قصبوه . دشوموهجه . قن سولقتن بقتن دموذقن دشونت (Transcultural Mental Health Line)
بقت لاقوه . قسنتن 1800 648 911 لاقوهجه سولقتنوهجه . بقتن دقوتن مبنعتن دن فوكتنوهجه
مدصوب سوجب سولقتنوهجه . قسنتنوهجه .
لعتنن قهدكنوان وهجقن . قسنتنوهجه . لعتقن:
<https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre>