

Hun ji ber nûçeyan xemgîn û dilgiran dibin?

Hêsan e ku mirov ji ber deng û dûbarebûna agahî û nûvejenkirinên tengazar bîn serûberkirin.

Girîng e ku mirov derbarê dinyaya derdora xwe de agahdar bimîne lê di vê demê de hewl bide ku tendirûstîya xwe ya derûnî jî birêve bibe.



Li vir serişte û xezmetên ku dikarin bibin alîkar ev in:

- Pê bawer bin ku çavkaniyên we yê nûçeyan navdar in (wek mînak torên nûçeyan ên li dijî blogan an jî medyaya civakî hatine damezirandin)
- Ji çavkaniyên agahdariyê û malperên ku dibê ku ji bo we tengav bûne dûr bikevin
- Dema xwe ya şaşê û bikaranîna medyaya civakî sînordar bike
- Heger hun dest bi xemgîniyê bikin an jî ji hêla tiştê ku hun dixwînin an temaşe dikin ve tengasiyê bibînin, bi hevarek an jî endamekî malbaltê yê pêbawer re sohbet bikin.

Heger hun bibînin ku agahiyên derbarê bûyerên herêmî an jî cîhanê de bandoreka mezin li ser tendurustîya we ya derûnî dike, bifikirin ku bi GP ya xwe re biaxivin.

Hun dikarin telîfonî **1800 648 911** bikin da li **Xeta Tendirûstiya Derûnî ya Transculturalê** bigerin da ku ji klînîkên xwedî tecrûbe yê ku çanda we fam dikin û dikarin bi zimanê we bipeyivin piştgiriyê bistînin.

Ji bo agahiyên berfireh:

<https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre>

Are you feeling upset and distressed by the news?