မ့ၢ်နတူၢ်ဘၣ်တၢ်သးလီၤသဘှံးမ့ၢ်လၢတၢ်မၤသးလၢလီၢ်ကဝီၤအပူၤဒီးလၢထံဂုၤကီၢ်ဂၤအဃိန့ၣ်ဧါ.

နတအိၣ်ထဲနၤတဂၤဘၣ်.

တၢ်ကစီၣ်ဒီးတၢ်ဂီၤလၢအမၤသးအုးပသးတဖၣ်မၤ ဘၣ်ဒိနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မုာ်ဆိးပၢၤ သ့လီၤ.

ကွၢ်ထွဲလီၤနသးတက့ၢ်-

- လူၤကနၣ်ဘၣ်တၢ်ကစီၣ်အဂံၢ်ထံးလၢတၢ်နာ်န့ၢ်အီၤ သ့တဖၣ်တက့ၢ်.
- ဟံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘှံးလၢတၢ်ကစီၣ်တဖၣ်ဒီးပှၤဂ့ၢ်ဝီအ မံဒယၣ်တဖၣ်တက့ၢ်
- စၢၢ်ဆၢလီၤသးလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢအဆီၣ် ထွဲနတၢ်အိၣ်မုာ်ဆိးပၢၤ -တၢ်ဟးလၢခိၣ်,တၢ်မၤတၢ် တမံၤမံၤလၢနသးမုာ်မၤအီၤဒီးဟ်တၢ်မံတၢ်ဂဲၤအဆၢ ကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ်တက့ၢ်.

ဖဲနသးမ့ၢ်လီၤသဘှံးအခါ,ကွၢ်ဃုမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ တက့ၢ်

- ကတိၤတၢ်ဒီးပှၤတဂၤလၢနနာ်အီၤ
- ကတိၤတၢ်ဒီးနဟံၣ်ဖိဃီဖိအကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်
- ကိးဘၣ် Transcultural Mental Health Line (လုၢ်လၢ်တၢ်ဆဲးတၢ်လၤအါမံၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အလီကျိၤ): **1800 648 911** (မုၢ်ဆၣ်တုၤမုၢ်ဖီဖး ဂီၤ 9:00 နၣ်ရံၣ်တုၤဟါ 4:30နၣ်ရံၣ်)
- ကိးဘၣ် Witness to War (ပှၤအုၣ်သးထံၣ်ဘၣ်တၢ်ဒုးတၢ်ယၤ): **1800 845 198** (မုၢ်ပျုၤဂီၤ 10:00 နၣ်ရံၣ်တုၤ 7:00နၣ်ရံၣ်)
- ကိးဘၣ် Lifeline (တၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤအလီကျိၤ): **13 11 14** (တသီ 24 နၣ်ရံၣ်) - ကိးဘၣ် TIS လၢ **131 450** လၢကျိာ်အတၢ်ဆီၣ်ထွဲအဂီၢ်တက့ၢ်.

လၢလုၢ်လၢ်တၢ်ဆဲးတၢ်လၤ အါမံၤဆူၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်, လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် **www.mhcs.health.nsw.gov.au** တက့ၢ်.

NSW