

**HÍJÓROT GORÓIYÁ
ÓLL, FANÁ MAGOYA
ÓLL AR ZIYAROT
GORÓYA ÓLL ÓR
DEMAKI SEHÉT ÓR
KÉRMOS**

**MENTAL HEALTH CARE
FOR IMMIGRANTS,
REFUGEES AND
VISITORS**

Rohingya

**HÍJÓROT GORÓIYÁ
ÓLL, FANÁ MAGOYA
ÓLL AR ZIYAROT
GORÓYA ÓLL ÓR
DEMAKI SEHÉT ÓR
KÉRMOS**

**WayAhead
Mental Health Association NSW
Building C, 33-35 Saunders St
Pyrmont 2209**

**1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au**

Bútoire aséde ciz óll

Híjorot goroíya ar refúji ókkol	5
Mezazi biyaramor ókkolor nozoriya ókkol	6
Salsoloonor Mazara ar mezazi sehét	7
Foíla hoçe zaiba ar kizanon saá	8
Ar hoíñka modotor lá zai faro? Dilor biyaramor Doktor	10
Dorhari fún line ókkol ar wébsite ókkol	14
Hotá báñgidoyar Hédmot	14
Gair mosúlia	15

**“Yián
laajuab
ekkáan
boidescót
faa zaade.”**

Ed O’Brien

Bála mezazi sehét oílde zeñtte añára nizor ar oinno manúic ókkol loi borabor táki. Zeñtte añárartú bála mezazi sehét take, añára beétor fith goijjá táki uldha ar naarazi waakia ókkol loi sábbak goribolla.

Híjorot goroíya ar refúji ókkol

Híjorot goroíya ar refúji ókkol é hítárar noya maahóul óre agefiségoribolla kessú celénc maásus gorí fáre. Mockilat ókkol táit fáre zubaanor banda ókkol, fémlí ar cómajor modot síri zoón, fecá ólar qabiliyot ókkol óre siní mani noó loon, ar sódma, yáto híjórot goroibar age yá baade.

Becí kessú é tuñre frecani lagai fáre; hé frecani híyan atíkká aít fáre. Muktólíf kuduroti yá hálotot, muktólíf háná, yá hátta uggwá gan tuñi redíút funniyo, yá koffír baic é tuñare tuñár decór yiad dác loi aané, tuñár fémlir, ar tuñár decór zindigir. Híin é tuñare ódorbaáre frecan aané.

Zeñtte híyan oií, bóddoro oíyó ar nizoré nize rahámdil óla oíiyó. Eíián maniloon bála hé góthona ókkol yá tuñár maásus goróon ókkol, ya tuñár dorhar tuñi biccás honó ek jon loi hotá hoibollá.

Añrá Australiát mazé mezazi sehét óre keén buzí

“Hórós goroiyá ókkol” hódé niyom híbá cowça gorí Australiát bebahár gore, zeénékí “manuic ókkol mezazi sehét ór tojuruba zindegí guzare”. Híyáne mauíc ókkol mezazi sehétor mosollár modot saáde hítarare háwala gore. Australiát maze, hórós goroiyá ókkol ar manuíc zindegir tojurba loí tákede hítarattú baasíbar fosón ókkól ar hókk ókkol hítarare bebáar goréde baarbote.

Mezazi biyaramor ókkolor nozoriya ókkol

Aám mezazi shétor kessú mezazi biyaram ókkol ar nozoriyat ókkol keén gori siníba dé híin óre:

- Frecani- íbá óilde tuñár zehón frecan lagé ar tuñi hámicá muhabbót goróde jinís oré díyan hárai feló. Tuñi oíttó fáre tuñár nizor ré hóraab lager, bála gori gúm nozon, zindigir loi kúci noó, hónran laage ya becí haañda haañdi goré.
- Ocánti- Aám mezazi shétor kessú nozoriya ókkol híyan oító fáre ekkán ocánti biyaramor hámicá báfana ókkol, dilot zure dubdufaón, zure báfana ókkol, ya adot hásolot ókkol tuñár lagedde tuñi soñli nofaarór.

- Dilor alabúlá – Ibá óilde manuíc oulfóul oíza honnán hákikot ar honnán hakikot noó dé dormiyanot. Manuíc ókkol óttu gollot biccác tákon hítarar salsolan ót aám noó. Kessú dilor alabúlár sóroror alamot ókkol óilde bekkúlunotti ekála táito soón ya hámica, gúm zai no fáre, hom josbat ókkol daháon, sehét ór sófaiyi ré keyár nogoron, hátta fúaiñjja ókkolor fúañti tágile yó fémilir mémbór ókkol loi nabiccás goron, taájubi báfoon, zeénéki háab/kúaaaf ekkán háab ne ya híyán asolé oíiyéde né wa gáira wa gáira.
- Schizophrenia – kessú schizophreniár alamot ókkol óilde jinís ókkol óre búl buzon (gollot buzon yá andacá goron), dahá ya fúná nozade híinóre dehón ya fúnon, etaras goron ar aulfoul hotá hoón.

NUTH:

Alamot ókkol óre liís gojjede híin baná muktosor icára ókkol. Zodi tuñi buzó tuñi ya honó ekzon mezazi biyaramor alamot ókkol tágile, tuñár elakar daktor ya mezazi sehétor team óre zugazug goró.

Salsoloonor Mazara ar mezazi sehét

Alaadá salsoloon ókkol muktólef gorí báfe mezazor sehétor biyaram ókkolore. Kessú salsoloon ókkolot, Ibá uggwá bála alamot awaz ókkol fúnon, boiddo ré kimot doon(jadugoroiya), zeénéki uggwá dabai goroiya. Tuñi

hámóhá tuñár dabai goroddé daktor loi dilmon cánti tákon saá ar hítara tuñár salsoloon ar dórmór biscás ókkolore buzéde híyan fakka goirjjió.

Aksér thaim lage tuñártú modot laibou né kintu zodi lage, modot hoçe faa zaibou de zanoon dorhar.

Foíla hoçe zaiba ar kizanon saá

Zodi tuñi tuñár mezazor sehét ar bálaburár baarbote sinta goror, foíla zaibar zaiga óilde uggwa daktoror héçe, aró fémilir daktor GP boli yó hoó.

Australiát mazé, kessú GP ókkol óttu haás threinín loiya asé mezazor sehétor óre. Tuñi koll gori fariba Beyondblue ótt 1300 22 4636 ar tuñár elakar daktoror maalumát fusár loó.

Manuíc zará medicare ór laaék hítara Aámhísafe hom rókóm tiñya diyaaró uggwa GP dahai fare, ar kessú thaimot noófore (maani “bulk billing” hoó).

Medicare Vórti / Rejistár:

Medicare óilde Australiár aám maincór sehétor insúranse kolfona, kabel aséde Australiat tákede manuíc ókkolol lá mojut ase.

Medicare ekkán loibollá :

Koól goró 132 011 ar tuñár ebbére dáhor Medicare offis honnán fusár loo.

Medicare offisót zoó rejistár goribár form fura goribolla ya download goró eçé: <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/forms/ms004>

Zodi tuñártu modot lagile Medicare ótt koóll goro hotá buzai doyár line ótt 131 450. Hotá buzai doyá ókkol becábecí zuban ókkolot mazé asé.

Island baade, Medicare faitfáare zetarattú é nisor ekkán tákíle:

- Australian Citizenship / Australiár Sitizén
- Permanent residents / Permanént tóiyaa
- New Zealand citizenship / New Zew Zealandór Sitizen
- Uggwa permanent resident visár dorhás doóya ar tík ham gori faredé visa asé
- Uggwa tik visa ar maa baap, bou zamai yá fuian híte uggwa Australiar Sitízen ya permanent tóoyár hásiyot ase.
- Hín Guijjá óii uggwa Reciprocal Health Care Agreement (onniyo ar ekkán dec loi sehétor héfazotor agreement) ase

Eskuilla Fuian Óll

Zodi tuñi Australiat maze uggwa esuilla fuiandór visa loi beraaór, tuñi Medicare loi kovár naí. Tuñi nizor sehétor insuranse óre nize loon saá, ar noile tuñar dabai gorar fura horos nizortu diya foribou.

Sehét Hédmotor Kárd Okkól

Hamani hom foiya ókkol ar manuíc kessú fáaida ókkol ar finsín wala ókkol sórkár óttu oittó fáre ekkán Sehét Hédmotor Kárd faitfáre. Ekkán Sehét Hédmotor Kárd ya Finsín walar Konsession Kcard faitfáre, híya né daktoror silíp diya dabair hórós homai, ar kessú daktor ókkol é rugi ókkolore é kárd loi bulk bill(tiñya sárá) gore.

Ar hoíñka modotor lá zai faro? Dilor biyaramor Daktor

Dilor biyaramor Daktor

Uggwa Dilor biyaramor Daktor híba mezazor biyaram óre dabai goribella háas medhikal daktor. Becá becí Dilor biyaramor Daktor é andaz laga ókkolór dabai diyar díyandé ham gore, háñlaaké hítara aró oinno doilla elaj ó gori zaane. Dilor biyaramor Daktoror fís ókkol kessú hissá Medicare é de kintu héçé kessú baki tiñya tuñárattu diya foribou. Tuñár GP é tuñáre elakar Dilor biyaramor Daktoror héçé háwala gorí faribou.

Dilor Biyaramor Elomdár

Uggwa Dilor biyaramor elomdár híba demakor biyaram óre Dilor biyaramor elomdár é andaz laga ókkol gore ar monor biyaramor mockil okkólóre hál goribella saá. Hítara mocuwara ókkol de ar demakor biyaramore tík gore, Ze gaárk ottú zendoilla laage. Dilor biyaramor Elomdárór fís

ókkol kessú hissá Medicare é de zodi tuñáre GP/daktor é háwala gore, héçé kessú baki tiñya tuñártu diya foribou.

Cómajor Demaki Sehét

Tuñár GP yíaar baade, kessú cómajor sehétor sénthar ókkol é demaki sehétor modot difáre ar bálaburá mosollá óll ór. Kessú santhár okkól é cómajot hamgoróya ókkol ya Dilor biyaramor elomdár é híba é mocuwara ar cómaji sáirjjio de, ar bekkúlunortú elakar Dilor biyaramor Daktor ókkol loi taalúkaat asé.

Cómaji sehét senthár okkól é egaza becí salsoloonor sehétor ham goroyá okkól é elakar zaatir grúp ókkolore modot de, ze cómot mohóllar senthár ókkol egaza cómaji modotor furúgram ókkol elakar maincór la. Heçé hom fíis óittfáre kessú hédmot óllor lá. Tuñártu aám hísafe hawala noo laibou.

Mocuwara doóiya

hítarar mosollá ókkollor baarbote hotá hó ar maásus goróon ar modot gorethaim guzaribar torika tuwai de. Híin fáidaa óittfáre zodi tuñártu demarki sehétor mosólla táké ya tuñártu muckíl hálot okkól oií zeéneki kiyóre hárái feláo, ristadaari hóráf oiíye, hamot rakár sinta ókkol, wagáirá wagáirá.

NSW ót Hó ek zaatir Demaki Sehétor Santhár

NSW Hó ek zartir Demaki Sehétor Santhár é nal goríde daktori hédmot okkól héçé asé bicí zubanwala demaki andaz laga, sóllá mocówára, ekála, fémili ar nofsíyot-

elómor grúp, ar háas gorí zuban no zanedé hítarar kliník ókkol bortoman asédé kliník ór mozíd demakor hédmot ókkol de ar estomal goroiyá ar hédmot doiya ókkol é hé modot óll aró becí bála gorí faibella. Tuñártú ekkán hawala laibou é hédmot faibella. Mezazor Sehétor modotor lainot koól goró 1800 011 511 yá Tuñár elakar sómajor demaki sehétor team óre zugazug goró.

Faná magoiyár musáda eskím (AMES)

AMES hóde híba ze manuíc foóila dóri faná magoiyár musáadar furugram ótt asé. AMES é tuñáre boút doillá hédmot ókkol loi boicótigorár modot gorí faribou. Fotti zon é hé hédmot ór kabil noó. Tuñártú aró mozid zanibellá AMES loi zugazug gorá foribo.

NSW Hédmot dubara thík óibella elaj goron ór zulúm ar sódmar basitákoya ókkol (STARTTS)

STARTTS é peecgorér refúji ókkol ólla zará zulum ar sódma loi boút doillá tojurba loi ase. Iín andaz laga ókkol hédmot ót cámel asé, mocúwara de, fémilir elaj gore, gurufór elaj gore, modotor guruf ar hoiccá fuiandór gurufór fúrúgram ókkol.

Hóspital Vórti

Ugguwá manuíc hospital ót NSW Mental Health Act (NSW Sehétor Aaín Kaanoun) aain motabek vórti gori faribo zendoilla nizer iccá ya iccá sárá. Híin óo zeéñté

uggwá manuíc óttu demakor biyaram óo ya demakot gulmal ówár nizer ya onniyo maincór lá hótára oíle. Híinót cámel asé jisímór nuksan, izzotor nuksan, rictaadari ókkol, tiñya foicá ar nize ré kíyál nogore ar onnio zonoré ar noromdil noó. Zodi tuñi tuñár ya onniyo zonorlá sintat táile tuñár elakar mezazor sehétor hédmot ólla zugazug goro.

Nize baze vórti- zehón uggwá manuíc mezazot hórab lager ar nize baze hospital ótt kessú taimorlá elaj gore.

Nizer iccá sárá vórti óon- óode zehón uggwá maincóre nizer iccá sárá hóspitalót elaj goribella loizaa.

Ekbar hítara hóspitalót foñsile, hítararé daktór ókkole andaz laga ar faísala ekkán gore zeéneki hóspitalót elaj gora kí munaséf né saá. Uggwá manuícóré nizer hókkór boiyan diyaza hálot ókkolor ar nize bazae buddí saifare zodi buze na insáf gorí hítáre bon gori raikké.

Hémayot Guruf Ókkol

Hémayot guruf ókkol é peécgore héfázotor zaiga zeçe manuíc óll ekkui doilla mosolla ókkol loi dola oí mocuwara goribella ar nizer zati kissa ókkol loi cíyar gore. Becí manuíc ókkol é hémayot guruf ókkol ré becí modot goréde buli fai.

Dorhari fún line ókkol ar wébsite ókkol

WayAhead Directory - directori-NSW intharnéhtot zoriya peéçgoijje furafuri aséde demaki sehétor baarborte hédmot ór liís..
<https://directory.wayahead.org.au/>

Demakor Sehét ór Maalumat ór line - 1300 794 991

Transcultural Mental Health - (02) 9912 3850
<https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre>

Medicare Aám Line - 132 011
<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/medicare>

Medicare Hotá báñgidoyar line - 131 450

Beyond Blue - 1300 22 4636
<https://www.beyondblue.org.au/>

Australian Psychological Society (Australián Zehéni Sómaj) - 1800 333 497
<https://www.psychology.org.au/>

Red Cross NSW - 1800 733 276
<https://www.redcross.org.au/>

Centrelink Multilingual Centre (Santharlink Beéc zubanor Santhár) - 131 202

Centrelink - 136 150

NSW Hédmot dubara thík óibella elaj goron ór zulúm ar sótmar basitákoya ókkol (STARTTS) - 02 9646 6700
<https://www.startts.org.au/>

Department Home Affairs
<https://www.homeaffairs.gov.au/>



Hotá báñgidoyar Hédmot

Zodi tuñártu uggwá Hotá báñgidoya, meérbani gori koól goró telefún hotá bangidoyar hédmot ótt 131 450.

Gair mosúlia

É maallumaat iín elómor moksót ókkol ólla. Honó broucár/fostár kagos noó website ókkol é maincór biyaram tuwaí no faribo, Ííyan hámicá zorori zanoya ókkol óttu mocuwara ar modot loibella zeñtte dorhar lage. WayAhead é hímmót de Raidiyar ar estekbal gorár baarborte maallumat ókkol de. É hákikot ór habos fata é óittó fáre abár toiyaari goribella buzí faibella WayAhead – Mental Health Association NSW.

“Añi failám manuíc híte borabor buzí faijjíl né añi hon abastát geelam”

WayAhead - Mental Health Association NSW

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,
Pyrmont, NSW 2009
info@wayahead.org.au

Last reviewed by TM - May 2021



