



DËT DE YIC DE TUANY KU MAC DE

Enəŋ Wur ke mīth ye möök de mīth muk nē ke nhīm



Det de cīit ku kā ye tuany nyuəəth

Yök de yilac

Lëk de kəc kək

Täu kenē tuany ku jal de tuany enəŋ raan

“*Naŋ nyic nē wël juēc ke tuany ee baai ebən kony.*”

Jam de Mīth

“*Na ca naŋ nyic nē biäk de tuany, ke yīn ye lo tueŋ apieth.*”

Jam de wur ke mīth

“*Yen athiëkic bē wur ke mīth ya naŋ nyic nē biäk de tuany ago kē mīth ken ya nyic tīŋ, ku rōth ken ēya, ago ya tō ke nyic rət.*”

Jam de Duluui ke biäk de Pial

Alëu bē pēi juēc laar ku jəl naŋ adeetic de tuany de nhom lëu bē yī yök (ka tīŋdu).

Det de yic de cīit ku kā ye tuany nyuəəth

Yen alëu bē pēi juēc laar ku ba jal naŋ adeetic de tuany de nhom. Ku na naŋ piöcc pieth ku wël juēc ci ke gōör nē biäk de tuany, ē ka lëu bē yic pial, ku thiek ape i lanade kē yīn ye dhiäk ke yī loi lon de e wun de mīth.

Adik bē kəc ke baai ye nyic lan yenē cōök de raan tuany nē ye nhom rət waar tē lo k eke tuany jiël nē ye nhom. Löm thaa ku them ba rət cək piöccē nē biäk de tuany, kē ye bēi ku yilacde athiëkic nē biäk de mīthku ku cōkpiny de pandu.

Kē lëu ba looi

Nyic cīit. Tōŋ de kā rir yiic ee ba cīit ku kā ye tuany nyuəəth nyic nē kā ye rōth luōi yīn. Yīn ku kəc ke pandu alëu bik cīit ku kā ye tuany de nhom nyuəəth dac nyic. Na ca naŋ nyic nē biäk de cīit, ku loi ajuier de tīit de nyin, ke yī lëu tuany ŋēi tekic cī man de tēęc pan de akīm.

Kōör de yic de tuany. Kōör tē lëu yīn en akuut ye tō ye kony nē biäk de tuany ku yilac tō ēya. Loi ekenē nē lantōŋtēi ago pandu naŋ piir pieth. Wël nē biäk de tuany de nhom aaye ke yök nē internetic (tīŋ ke kā ke yic nē ye werenē kōu).

Jam wənē diktordu ka raan lui nē biäk de tuany de nhom ago yī piöcc kā juēc nē biäk de tuany, ka kōör de wël nē yān yenē tuany nhom kuany cök thin ku yilac treatments.

Kōör de yilac

Nē kē naŋ en kōör de yic de tuany de nhom, anəŋ ke juēc jiem ē ke thin, wël ku yilac agō kā ye tuany bēi nyaai ku kony de raan tuany.

Nē yic pacök yök de yilac de tuany de nhom abē kaam dīt laar. Ekē lëu ba takic we tīŋdu. Alëu ba lëk raan cī piöcc nē biäk de pial de guöp, naŋ yī diktordu, nē biäkde dhöl ka wël kők ye ke tak wu ba ke dek.

Kəc cī ke piöcc nē biäk de pial de guöp alëu benē nyic ke wöcc, thee cenē ŋek ke luui, ku lëu bē ŋek lëk raan ku kē lëu thöl raan. Tē cīn rət lëk, ke yīn lëu ba tāj pieth kony yīn beibeī, yīn ku tīŋdu ku mīthku.

Kē lëu ba looi

- Lo nē wepthaa ci ke lueel tō nē ye werenē kōu jam nē wël ke yilac de tuany.
- Yök wël kők jam nē ye biäkē enəŋ diktordu ku kəc lui nē biäk de tuany de nhom ago naŋ nyic pieth lëu bīn tuanydu kuanycök.
- Kōör yileel cī ke looi yyic ku wël ago nyic loom nē tē yenē tuany kuany cök thin ku ka ye dēŋ de walk e bēi.

Ba lëk kəc kək?

Tē cīn naŋ nyic nē tuany, ke kee yic kəc ba jam nē yen wənē mīth ku jəl ya kəc kək ke panduən. Dët de yicde e yī cək kony kəc kək ēya.



Anonj kä ræc ke ku ka pieth yenë nyuoøth de tuany de nhom. Nyiny yin kë pieth kenë yin nyic, tinðu ku mithku—munj cieynden ne yí nhom ëya—alëu bë yí kony ago nyic ye ña lëu bin jam we ye në biäk de tuany. Kë ye nyuoøth, upiöoc ke mënhdu ka mëëthke ku wur ke, kæc lui ne yin ku kæc eke lui yin.

Kë lëu ba looi

Tak,, ka kony tinðu bë tak, të bin në nyooth biyic de tuany de nhom ya kë nøy kony. Ekenë alëu bë ya kë rir yic. Jam kenë mëth ye gam piöu ka raan ci kuen në biäk de tuaany de nhom lëu bë yí kony në tæk. Thöøñë karæcke ku kä pieth ke ago kë yí kuony ëya në tæk. Tæk lan lëu benë tök de ke wël bə piiny kë raan riöoc nhom abë tuany lueel biyic.

Kë lëu bik ya piath de lueel biyic de tuany

- Yin lëu kuony kær yök ku jøl ya yooc enøy akuut kök ye luuü në ye biäke.
- Yin ye wët yic yök në biäk de yithku ku konydu në tuany yic.
- Liäap nøy kony në tök ago yí cök det tuany.
- Juëñ de ku kuony enøy kæc ke baai ku mëëth.
- Kök aaye dëët ku waar kë aciëk ken.

Kä lëu bik rac në nyooth biyic de tuany

- Alëu be nañ yaay enøy kæc kony yin në yilac ku yekë yí tiëñ wei.
- Yin lëu ba röt yök ke ci kuöc piñ të yenë kæc kök dieer në 'yin'.
- Yin lëu kuony koor yök enøy kæc ke panduön ku mëëth.

Na yë kä 'pieth ' ke ci juëc awär kë' kä rac' ke lueel biyic alëu bë nañ kony.

Na kær ba tuany duön de nhom lëk tinj ci dac puök, ke yë kee thiëc döt.

- Ye nõ yen tuanydië lueel ku kånj ba ke yök thin?
- Ye nõ lëu ba lueel? (alëu bë kony të gate ekënë piny.)
- Lëu bë kë lo lëk kæc kök ku lëu ba röt ka buk röth yök wude të looi kek yen?

Tä kenë tuany de nhon ku jäl de

Täu kenë tuany de nhom alëu bë nañ dhöl ke ku të yenë ye luöüi thin. Yen eyic rier bë yilac ku kë ci lueel në diktör röt dac gam. Gäm de kë ci lueel yenë key a dhöl tueñ në dhöl de pialic ku ka lëu bë raan cök nøy yilac pieth. Ekënë e kony ago ñek ajuier de yilac kauny cök, man lëu yic nañ walk a cín yic wal, ku ye nhiam de raan læer tueñ.

Në thee kök ke tëëc pan de akim alëu bë ya dhöl töñ de pial enøy bëi kök. Juier de röt në tæc tueñ pan de akim, ka tëë de rou, edë thiëkic lëu bë tak tueñ. Tëëc de wun de mith pan de akim e mith yiën adier arëët ku ekene ayen piath bë ajuier ya dac looi.

Unaweza kufanya nini

Kë lëu ba looi

Looi ajuier de tiit de nyin (tinj COPMI wepthaa në kä ci thöñ në yen) Wönë paandu. Na ci raan töñ de baai tuany ku ka cii lëu bë tö në kä ke piir de baai ye ke looi yiic, ke ajuier de tiit de nyin e raan ebën cök nyic kë ci tuöl. Nañ ajuier ee mith kuony bik roth yök në gëlic ku ci ke juir në kä bik röth waar në piirden yic, të ci kek kony në luöl de ajuier de tiit de nyin.

Kær ba yök lan yenë tëëc pan de akim ye kë nøy kony në tha dë. Yök wël juëc ci lëu yin e lëu në biäk de kë ñañjë, ku tæk dhöl pieth benë mithku tö thin në kaam tö yin (manden) paan de akim.

Ye röt juir. Them ba tuany de nhom riäk pandu kærlic, dhöl ke yilac ku kök ye tuany ke bëi. Thiëc kæc juëc ci piöoc në biäk de pial në täñden. Thiëc kë ñañjë.

Lo në wepthaaida yic www.copmi.net.au/dads ago daai në video ku piëñjë në wël juëc tö thin



Jam wönë raandë | Yök wel juëc kök

Mensline | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Beyond blue | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

SANE Australia | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org