

Nyoth 4: Yöp kuony

Lëët ye kɔc läät abanɔde tɛknoloji eyaa abanɔ yaanɔ. Acin raan path bi ya läät, bi riääc wälë dhom në tɛknoloji ic. E kën kɔc riääc ku aci puol/path, ku aci PATH.

Yöp kuony yemën thiin të cënë tɛknoloji looi bi ya kë kɔc läät thin, kɔc dut wälë bi yin ya riääc.

Ye ciët kë ye rot yök kë yï puol guöp yemën thiinë?

Të yin rot yök kë yï nɔɔ riööc, ka yï cɔl bolith ku kuat käk awën kɔc lac kony ka yï cɔl **Pinyic arak diäk (000)** nyinic. Ku naa ci jam thonɔ Dijnlith, ka yï cɔl **Pinyic arak Diäk (000)** tënë telëpun baai yic ku thiëc '**Bolith**', '**Kɔc mac yor**', wälë '**Thurumbil kɔc tuany jɔt**'. Rëërë në jit kôu ku yin abii rek kek dugëer (raan kɔc waar thook)

Ku naa ce kë wic kuony nyinic, ka yï cɔl bolith wälë nem maktäm bolith thiäk kek yin.

Yöp kuony

Yin acin riel të ye raan yï läät ye kuony ku bi cenj/ muöl thin. Lakin yök e lët kën alëu bi ya nanɔ kë rɛc tënë yiin. Alëu bi të ye yin lui thin rac ku të yin yin thin keyi ye raan ci dhiëth. Këne e yin cɔl adak puou lon kä kë looi rot tən yin käye yic, ku abi yin cɔl a rëer dieric ku riööc. Käkä e yen të ye raan ëbën yiën thin.

Apath ba njic yi nom kë yi tit rot bi ciën riööc, ku awic ba rot njic tiit apath aye. Të ye yin yi nom tau në lëët cënë yi läät iic, ka yin abii dier nök apei. Yök de kuony në nyinic e yen bi kony ku bäk gum kek kɔc nhar yin...yemën thiin ku aköl ciën.



Yenja löu bi cɔl?

Ananɔ akutnhiim ke dutuuc juëc lui kek löu ba kek cɔl ku bik yin kony. Apath ku ba käk ci ke göt tən caath të wic yin kuony wälë miëthku.

Të wic yin kuony në thonɔ Dijnlith, kä yi cɔl akutnhom kɔc kɔc waar thook ye cɔl **Translating ku Interpreter service (TIS)** **131 450** wälë nem tisonline.gov.au

1800RESPECT

1800 737 732

1800respect.org.au/languages

1800RESPECT e kuony gam thaa 24/7, kuony lau ku aguië puoth cin raan dët löu be njic, jiem nom ku kuony tən kuat lëët, la iic lëët aniin ku käk guëc loi thook. Kek aa löu bik yi nuet kek kuat kä köök lui të rëer yin thin. Lor 1800respect.org.au/languages aguorë wël juëc/thön gäk njic thin, wëët ku bidiyo ci kek looi thok kök.

Beyondblue 1300 22 4636

beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support

Beyondblue e kuony gam thää 24/7, kuony cïn wëu ye thiëc thïn ku wël cïn yen raan lëu bï kek ñic tën akim cï kuen tuenytueny nhom. Aalëu bïk yïn kony bïk ñic tē le yïn dier wälë riöoc, kua tueny-tueny lëu bï kek dem.

Ku na wïc bï yïn kony thonj Dïñlith, kã yïn alëu ba raan koc waar thook yök alonj akuötnhom thok waaric (TIS National) alonj tisnational.gov.au

Beyondblue e kuony gam alonj wël ku kuony alonj tuenytueny ke nhom thok kök iic. Nem beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources.

Lifeline (Nimira de kuony) 13 11 14

lifeline.org.au

Lifeline e kuony gam në thää 24/7 kuony alonj riääk ku kën koc kony bï raan rot cï näk tën koc wïc kuony nyinic.

Kuony de ÿän arier ë Lifeline thää-24 alëu bï yï kony në:

- Tëktëk alonj nääk rot wälë dhöl ye raan keye them
- Käk raan jöör(käk arier ë ñek)
- Yaan/lëët ku dhiën puöu
- Tëcït tē lëu bï raan rot kuony thin tën pamähku ku jola anïinic

Tē ce yïn jam në thonj Dïñlith ku yïn awïc raan koc waar thook, ka yï buoth kākã cök:

1. Cöl akutnhom koc waar thook ee cöl **Translating ku Interpreter Service (TIS) 131 450**
2. Thiëc ku ba jam kek **Lifeline** tē cöl yïn **13 11 14 thuonjdu**.
3. TIS abi nimira Lifeline cöl ku bï waar thok.

4. Lör tueñ ke yï mëtë muonj/buro kek koc waar thook alonj Lifeline ku TIS.

Wëu ye ajotwël baai nyai aa cït wëu ye TIS nyai tē cï yï kek cöl në tëlëpun baai yiic. Tē cööt yïn ajotwël thii ee ciath ke koc në jiepic ka wëu aabi ke yiic juak tën yïn.

Lör tisnational.gov.au ku ba wël juëc yök.

Jit ye mïth kony thïn 1800 55 1800

kidshelpline.com.au

Tën ye yïn manh la run ka 8 le ruön 25 – ka yï cöl jit ye kuony mïth jäämic thïn luui thäu 24 akäl tök, nïin kã dhorou wudhbuöic. Kën e lui ke cïn wëu thiëc thïn ku koc koc jääm puöth aa lëu bïk jam kek yïn jit köu. Kuony alonj awëër thok tën akut ye looi alëu bï guiric aye. Tē cï yïn cööt ka yï thiëc raan koc waar thook wälë yöp mäthdu bï kony ku bï kē wïc tetic.

eHeadspace 1800 650 890

headspace.org.au/eheadspace

Tē le yïn ruön 12 le ruön 25, ka eHeadspace e kuony jiem puöu gam në jit köu tën yïn ku koc anïindu thok. Cöl 1800650890 wälë jam ke ke mën thä 9:00 nhïäkdur arielic le thä 1.00 waköu wëëric (AEST), nïn kã dhorou wudhbuöic: te le yïn headspace.org.au/eheadspace.

Headspace(bänjde nhom) (03) 9027 0100

headspace.org.au

Ku naa nonj ruön 12 le 25, Headspace e kuony majan wälë kuony ye wëu lik thiëc thïn gam, kuony ye yïn röm kek raan ke we daai röt ku tën koc anïn töu lonjde Australia. Nem headspace.org ba tē thiääk kek yïn yök ku ba thiëc dhaman bï yïn yök ke kek kocñ.

Q-Life

1800 184 527

qlife.org.au

Q-Life e akutdīt pan Australia kɔc jääm puõth ku e kuony gam tēn diäär cī rõt thiaak kamken, rōör ye lööm, akakthar, kɔc cī rõt waar bīk ya kɔc kōk acie diäär ku aacie rōör, ku/wälē atörnyöt (LGBTI). Lɔr qlife.org.au wälē cɔl 1800 184 527.

Kuony tēn rōör

MensLine (jīt de rōör)

1300 78 99 78

mensline.org.au

MensLine e ajotwēl(tēlēpun) baai ku e kēn kɔc kony ɣonlain, tē naŋ yen wēl cī lēk raan bī ke tīŋ tēn kuat moc la kuat run naŋ kã jōör cieŋden baai aniēnden ku mīthmīth.

Muknhom!

Luõi ajotwēl cīn ic riööc, cīmēm ajotwēl ye juöör cōöt wälē ajotwēl mähthu, tē cɔl yīn kɔc muk luoi nhom bīk yī kony. Duk ajotwēldu wälē ajotwēl baai loi tē le yen raan dhōmī wälē pīŋ jamdu. Löm ē tīitē tōŋē aye tēn cōmpiötär ku tablet. Loi cōmpiötär path nē ɣöön ye athör töu thīn wälē cōmpiötär mähthu wälē tablet.

Muknhom! Lēēt ye kɔc läät nē biäkde tēknoloji iic acī path ku ace awäcdu. Kuony atōu.