

# တၢ်ကွၢ်ထွီၤနသးတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ် အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤတက့ၢ်



## မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ ဘၣ်လိာ်ဖိးမံဒီးနၤတက့ၢ်

"တၢ်ကွၢ်ထွီၤနသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့" တၢ်န့ၢ်ကျဲၤ လၢအသိအံၤ တဲဒုးန့ၢ်ပၤဝဲတၢ်ဆိၣ်ထွဲ  
မၤစၢၤလၢသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကလုာ်တဖၣ်အိၣ်လၢပုၤတၢ်ပုၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ

နယုထံၣ်ဘၣ်လိာ်ကဝီၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲစၢၤဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢန့ၢ်ပတီၢ်ရဲၣ်တဖၣ်လၢပုၤယဲၤသ့ဖဲ  
[nwmphn.org.au/mymentalhealth](http://nwmphn.org.au/mymentalhealth) န့ၢ်လီၤ

နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးစံးကတိၤဘၣ်တၢ်ဒီးပုၤတၢ်ဂၤလၢတနံၤအံၤန့ၢ် ကိးလီၤတဲစိဆူ **HeadtoHelp**  
1800 595 212, မ့တမ့ၢ် ကွၢ်ဖဲ [HeadtoHelp.org.au](http://HeadtoHelp.org.au) တက့ၢ်

**phn**  
NORTH WESTERN  
MELBOURNE

An Australian Government Initiative