

တၢ်ကွၢ်ထွီၤနသးတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ် အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤတက့ၢ်



မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ ဘၣ်လိာ်ဖိးမံဒီးနၤတက့ၢ်

"တၢ်ကွၢ်ထွီၤနသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့" တၢ်န့ၢ်ကျဲၤ လၢအသိအံၤ တဲဒုးန့ၢ်ပၤဝဲတၢ်ဆိၣ်ထွဲ
မၤစၢၤလၢသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကလုာ်တဖၣ်အိၣ်လၢပုၤတၢ်ပုၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ

နယုထံၣ်ဘၣ်လိာ်ကဝီၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲစၢၤဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢန့ၢ်ပတီၢ်ရဲၣ်တဖၣ်လၢပုၤယဲၤသ့ဖဲ
nwmphn.org.au/mymentalhealth န့ၢ်လီၤ

နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးစံးကတိၤဘၣ်တၢ်ဒီးပုၤတၢ်ဂၤလၢတနံၤအံၤန့ၢ် ကိးလီတဲစိဆူ Head to
Health 1800 595 212, မုတမ့ၢ် ကွၢ်ဖဲ headtohealthvic.org.au တက့ၢ်

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE

An Australian Government Initiative