

တၢ်ကွၢ်ထွီၤနသးတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ် အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤတက့ၢ်



မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ ဘၣ်လိာ်ဖိးမံဒီးနၤတက့ၢ်

"တၢ်ကွၢ်ထွီၤနသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့" တၢ်န့ၢ်ကျဲၤ "လၢအသီအံၤ တဲဒုးန့ၢ်ပၤဝဲတၢ်ဆိၣ်ထွီၤစၢၤ
သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကလုာ်တဖၣ်အိၣ်လၢပုၤတဝၢပုၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ

နယုထံၣ်ဘၣ်လိာ်ကဝီၤတၢ်ဆိၣ်ထွီၤစၢၤဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢန့ၢ်ပတီၢ်ရဲၣ်တဖၣ်လၢပုၤယံၤသ့ဖဲ
nwmphn.org.au/mymentalhealth န့ၢ်လီၤ

နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးစံးကတိၤဘၣ်တၢ်ဒီးပုၤတဂၤလၢတနံၤအံၤန့ၢ် ကိးလီၤတဲစိဆူၤ Medicare Mental
Health 1800 595 212, မ့တမ့ၢ် ကွၢ်မဲၤmedicarementalhealth.gov.auတက့ၢ်

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE

An Australian Government Initiative