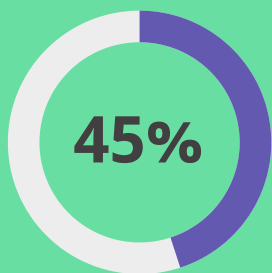


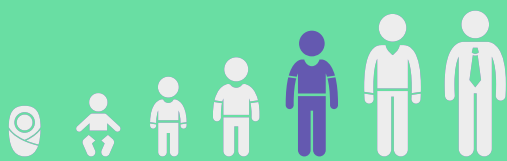
Ruacne ke kuj CÄRÄ WEC MI GƆA



Pek nɛɛni ti nuan ti dɛɛ ɲok däär
kä jɪ Australia bike teke juey wec
rey cärikien ke pek mi bäär [1]



Juey cäri wec ε mi la te thɪn mi
ɲackɛ. Kɛl kä dhieec (20%) kä jɪ
Australia tin te ke run 16-85 la jek
ken juey cäri wec mi ci ruɔn ɔ cop



Käny juath cäri wec wɛɛ piny ke
taa runi, kä kacde piny in diit tɛɛ
kä gaat tin te ke run 18-24

Thok in te rey cära wec mi gɔa

Cär wec mi gɔa lotde ni gɔɔydu ε ci ma ɣöö derɛ la juey.
Gere taadan in:



Cär ke kɔn



Jek kɔne puɔnydan



Lät ke kɔn

La lat kɔn ε

Tɛɛ ke ram 'cieɲ kɛ' kie 'teke mi ɲɔɔɲ
je mi ca jek' ε la juey wec



5 COM MI LUÄK Jɪ KE TAA IN DERI YIEN TĒKDU



Läthni çaru kä taa
puälä puɔanydu
(nien, ɲaari
puɔany, kuän).



Tit maaru ke
mäthniku kä ɲäcni
ɔ ke ney kɔkien.



Moc ɔ thaakni ti bi
naɲ raar ke lätnidu
ke tin nhɔk loɔdu
ke. Pääri kä ɲɔani rey
teekä gɔa ni jen.



Ruacni mi
gɔori luäk.



Njicni ɔ ke taa
in deri cär kɔp
cuɔɲ ke je.

Gori lääri ti nuan?

Teni ke nɛn ke wargakni tɪtɪ

[Headspace \(Cär wec mi lotɔ\)](#)

[Beyond Blue \(Manädhäme mi luäk naath ke
rialidien ikä ke cärkien kene taa puälä puɔany\)](#)

[Nhɔk taa malä cära wec](#)

[Tuk Panɔmä](#)

[Health Translations \(Guath mi jেকে lääri ke kuj
puälä puɔany thɪn\)](#)

[Guath in la ɣɔt naath thɪn ke gör luäkä \(13 11 14\)](#)



1. Australian Bureau of Statistics (Muktäb in rial
lääri ke kuj gɔɔyä wec ikä kä Australia). (2009).
National Survey of Mental Health and Wellbeing
(Muktäb wec min rial ɲɔani ikä ke taa cära wec
kene taa puälä puɔany): Min nyooth lääri diaal,
4326.0, 2007. ABS: Canberra