

Piştgirî ji bo çavdêran re

Ev xizmet ji çavdêran kesên ku bi nexweşiya derûnî an pirsgerêkên din ên tenduristiyê dijîn re piştgirî, perwerdehî û alîkariya bê pere pêşkêş dikin.

Carer Gateway

1800 422 737

8am–5pm, Dûşemê–Înê

carergateway.gov.au

Piştgiriya ji Kesên bi Ezmûna Hevbeş û Civakên serhêl

Rêbera Wayahead

xizmet û piştgiriya tenduristiya derûnî bibînin li seranserê NSW

directory.wayahead.org.au

Komên Piştgiriya Wayahead ji bo Kesên bi Nîgeraniyê

wayahead.org.au/anxiety-programs/

Forûmên Beyond Blue

forums.beyondblue.org.au

Piştgiriya serhêl a headspace

headspace.org.au/online-and-phone-support/

Forûmên SANE

saneforums.org

Safe Havens (Cihên Ewle)

health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/

Embrace Tenduristiya Derûnî ya Pirçandî

embracementalhealth.org.au

Komîsyona Neteweyî ya Tenduristiya Derûnî

mentalhealthcommission.gov.au/find-support

Li vir bêtir agahiyan
fêr bibin



Ji bo Rewşên Ku Ewlehiya Yekser Pêwîst e

Heger hun bi xem bin ji ber ewlehiya xwe an ewlehiya kesekî din, ji kerema xwe yekser **telîfonî 000 bikin**.

Xizmetên Piştgiriya yê Bê pere 24/7

Ev xetên alîkariyê di her demê de ji bo piştgiriya lezgîn a tenduristiya derûnî û rewşên krîzê amade ne.

Lifeline (Xeta Alîkariyê ya Jiyanê)

13 11 14

Xizmeta Vegerandina Telîfonê ya Xwekujiyê

1300 659 467

Xeta Tenduristiya Derûnî ya NSW

1800 011 511

Beyond Blue

1300 22 46 36

13YARN

13 92 76

(Piştgiriya krîzê ji bo Gelên Aborîjînal û Xelkên Girava Torres Strait)

Xeta alîkariyê ya zarokan

1800 55 1800

Xizmeta Agahî ya Alkol û Madeyên Bêhêzker (ADIS)

1800 250 015

Xetên Din ên Piştgiriya Bê pere

Wayahead

1300 794 991

(Ji bo dîtina xizmeta tenduristiya derûnî ya guncaw li NSW-yê alîkarî dike)

9am–5pm, Dûşemê–Înê

headspace

1800 650 890

3pm–10pm, 7 rojan

SANE Australia

1800 187 263

10am–8pm, Dûşemê–Înê

Xeta Alîkariyê ji bo kesên şer dîtine (Witness to War Hotline)

1800 845 198

9am–8pm, Dûşemê–Înê

QLife

1800 184 527

3pm–9pm, 7 rojan

Piştgiriya Pîşeyî

Heger hun hewceyî alîkariya zêdetir in, bi doktorê xwe re bi axivîn da ku ji bo we Planeka Lênihêrîna Tenduristiya Derûnî (Mental Health Care Plan) amadek bike û we bişîne ba pisporekî tenduristiya derûnî.

Mental Health Month 2026

A little
Connection
goes a long way

Meha Tenduristiya Derûnî 2026

Pêwendiyêke
piçûk bandoreka mezin çêdike



Wayahead Mental Health Association NSW



Mijara Meha Tenduristiya Derûnî ya îsal,
Pêwendiyêke piçûk bandoreke mezin çêdike,
nişan dide ku kêliyên rojane yên pêwendiyê çawa
dikarin piştgiriye bidin tenduristiya me ya derûnî.

Pêwendî dikare bi gelek awayan be – çî bi kesên din
re be, çî bi cihana li dora me re be, an jî bi me re be.

Lêkolîn nişan didin ku hesta pêwendiyê dikare
alîkar be ku strêş kêş bibê, hevsengiya hestiyarî
baştir bibê û bi zehmetiyên jiyane re rûbirûbûn jî bo
me hêsantir bibê.

Derbaskirina demê bi tenê jî dikare piştgiriye bide
başbûna me. Hilbijartina demê bîdeng jî bo me
dikare alîkar be ku hêza me nû bikin, em li ser
xwe bifikirin û hestek aram û hevsengiyê bistînin.
Lêbelê, dema ku tenêbûn ne bi hilbijartina me be
an jî demê dirêj bidome, dikare bandorê li ser
tenduristiya me ya derûnî bike.

Pirsgirêkên tenduristiya derûnî, zêdebûna mesrefên
jiyanê, û astengên wekî gihîştin, kêmbûna demê
an cudakirinê dikarin carinan çêkirina pêwendiyê
dijwartir bikin. Dema ku ev tişt çêdibin, destpêkirina
bi gavên biçûk û hêsan dikare alîkar be ku bi demê
re hesta pêwendiyê biafirînin, bi awayekî ku bi jiyana
me û şert û mercên me re li hev were.

**Ev mijar mirovan vedxwîne ku bala xwe
bidin ka kîjan awayên pêwendiyê jî bo
wan herî alîkar û piştgir in.**

– ger ev pêwendî bi kesên re be,
bi cihan re be, bi rêbazan re be,
an jî bi kêliyên ku hestek aram
û hevsengiyê didin, jî ber
ku her pêwendiyêke
piçûk bi rastî girîng e.



**Bi baldarî guhdarî
kirin di dema
axaftinekê de da ku
nêrîna kesekî din bi
rastî têbigihîjin.**

What can
Connection
look like?

Pêwendî
dikare çawa be?



**Xwe gihandina
xizmetekê an kesekî
ku baweriya we pê
heye jî bo wergirtina
agahî û piştgiriye.**



**Beşdarbûna
civakek serhêl
(online) û forûmekê
li ser mijareka ku
bala we dikişîne.**



**Axêftinek bi cîranekî,
kaşiyêrekî, karmendekî
piştgiriye, baristayek li
kafê, hevlekî polê an
bi hevkarî re di dema
karên rojane de.**



**Girêdana bi kûltûrê
re bi rêya ziman, ax,
xwarin, muzîk, çîrok,
huner an rihspîyan
(mezînan) re.**

**Derbaskirina demê li
cihên giştî an nas, wek
pirtûkxaneyekê, parkekê
an qehwexaneyekê
herêmî – bi malbatê,
hevlekî, heywanekî
xwedîkirî an jî bi tenê.**



**Beşdarî çalakiyekê
an tişteyê ku demê pê
derbasbikin (hobby) ku
hestekî aramiyê dide û
destpêkirina wê hêsan
e, heta ger jî bo
demek kurt be jî.**



**Dîtin û nirxandina têkiliyên
biçûk yên di jiyana rojane de, wek
silaveka bi dilxwazî an kenek,
rûyekî nas an kêliyê ku we
dikenîne.**



**Çi dikare, eger piçûk
jî be, alîkar be da hun
xwe bêtir girêdayî xwe û
civakê hest bikin?**