# ܡܫܦܐܝܬܐ ܕܩܒܝܠܘܬܐ ܡܬܩܢܬܐ

## ܒܡܕܝܢܬܐ ܕܡܢܘܬܐ

### ܡܛܠܬܐ

- ܒܝܕ ܡܢܕܒ ܠܡܬܩܢܬܐ ܡܕܝ ܠܒܨܐ ܕܠܬܬܐ ܕܡܦܘܫܘܢ ܡܕܝ ܩܒܝܠܘܬܐ ܒܫܟܝܬܐ ܒܟ ܟܕܐ ܣܕܐ ܒܦܘܩܢܬܐ ܒܦܩܝܩܬܐ ܒܝ ܒܘܪܟܬܐ، ܠܒܬܐ ܢܝܢ ܕܝ ܒܙܒ ܟܝܕܐ ܒܟ ܟܕܐ ܒܪܚܐ ܫܝܩܝܬܐ.
- ܬܬܝܢ ܒܟܬܐ ܕܙܟܝܒ ܟܝܢܬܐ ܕܩܒܝܠܘܬܐ ܕܝܟܝܢܬܐ، ܐܡܬܝ، ܩܝܡܬܝ، ܕܝܡܬܬܝ ܡܕܡܟܕܝ.
- ܟܐܬܐ ܠܒܟ ܕܟܬܐ ܡܢܕܒܝܬܐ ܕܡܟܝܒܘܬܐ ܕܝܟܝܢܘܬܐ ܟܡܐ ܕܡܙܡܘܬܐ ܒܟ ܡܝܟܝܬܐ ܒܟ ܡܢܕܒ (ܢܝܕܐ).
- ܟܟܘܬܐ ܐܒܕܐ ܒܟ ܫܒܝܩܝܬܐ ܒܝ ܫܢܬܐ ܕܝܕܝܟܐ ܟܝ ܡܕ ܕܝܟܐ ܫܟܝܬܐ ܒܟ ܙܕܝܟܐ ܫܝܩܝܬܐ.

ܒܝܕ ܡܢܕܒ ܠܡܬܩܢܬܐ ܡܕܝ ܠܒܨܐ ܕܠܬܬܐ ܕܡܦܘܫܘܢ ܡܕܝ ܩܒܝܠܘܬܐ ܕܟܝܬܐ ܒܟ ܟܕܐ ܣܕܐ ܒܦܘܩܢܬܐ ܒܦܩܝܩܬܐ. ܙܝܢ ܕܡܟܝܬܐ ܐܡܕܐ ܕܝܟܝܬܐ، ܢܝܢ ܩܒܝܠܘܬܐ ܕܝ ܟܝܕܒ ܢܝܢ ܒܝ ܟܕܐ ܣܕܐ ܒܦܘܩܢܬܐ ܕܡܟܝܬܐ ܕܡܟܝܬܐ ܕܡܟܝ

- ܬܚܝܢܐ ܕܫܘܝܐ ܡܢܗܕܝܢ ܒܟܝܢܐ ܡܢ ܐܝܬܝܐ ܐܝܕܝܬܐ ܕܝܫܘܥܐ ܒܫܘܫܐ ܡܒܝܕܝܬܐ
- ܠܐ ܬܚܝܢܐ ܕܥܒܝܕܐ ܠܗ ܒܪ ܬܘܡܐ ܕܥܒܝܕܐ ܕܡܢ ܕܝܘܪܝܢܐ ܡܢܐ ܕ "ܒܪ ܐܢܫܐ ܒܟܝܢܐ ܕܒܝܬܐ*.

## ܣܝܡܢܐ ܫܘܬܝܐ ܕܡܫܡܗܐ

ܣܝܡܢܐ ܫܘܬܝܐ ܕܡܫܡܗܐ ܕܫܘܝܐ ܡܢܐ:

- ܚܝܕܐ ܟܡܐ ܒܥܒܡܐ ܕܬܟܝܠ ܡܕܝܢܐ
- ܐܫܒܥܢܝܐ ܢܡܝܢܝܐ ܕܡܐ ܒܥܡܐ
- ܐܝܢܝܢܝܐ ܟܝܢܘܟܝܡܐ ܫܘܩܝܐ ܕܒܥܡܐ ܟܡܐ ܫܘܬܝܡܝܐ
- ܕܘܟܬܝܠ ܒܝ ܡܝܥܡܝܡܐ.

## ܣܝܡܢܐ ܣܝܡܥܬܝܐ ܕܡܫܡܗܐ

ܣܝܡܢܐ ܣܝܡܥܬܝܐ ܕܡܫܡܗܐ ܫܝܢܐ ܕܫܝܢܒ:

- ܘܕܘܡܬܐ، ܢܝܟܣܢܘܬܐ ܡܟܠܝܡܬܐ ܒܟܠܡܝܐ
- ܫܝܟܠ — ܕܫܘܫܦܐ ܡܢܐ ܒܟܡܐ ܠܟܘܡܝܢ ܕܡܝܢܝ ܕܡܘܝܬܐ ܡܟܝ، ܕܣܝܟܬܐ ܡܢܐ ܕܟܝܢ ܡܢܐ، ܠܡܒܝܣ ܒܝ ܬܘܩܡܝܐ ܡܝܟܝܢ
- ܕܣܝܟܬܐ ܗܝܢ
- ܟܐ ܡܢܐ ܒܫܘܝ ܠܒܡܗܘܝ ܒܟ ܐܝܕܝܬ ܒܝ ܕܝܟܬܘܦܐ ܡܢܐ ܟܬܘܝܐ، ܒܝ ܢܒ ܕܟܢܝܣܝܬܘܝܐ ܡܢ
- ܘܕܘܡܬܐ ܟܐ ܒܗܬܟܢܬܐ — ܕܣܝܟܬܐ ܡܢܐ ܢܝܚ ܕܝ ܕܝܒܦܢܝܬܐ ܟܬܘܝܐ ܡܢ ܕܒܦܘܡܬܐ ܕܚܝܫܬܐ ܡܟܐ ܟܦܘܬܐ ܕܟܐ ܡܟܢܐ
- ܥܡܒܗܘܬܐ ܕܝܟܬ — ܒܝ ܬܐܕ ܕܝܘܟܝܢܐ ܩܕܡܐ ܡܝܐ، ܒܣܬܡܬܐ ܒܟܟܢ ܕܒܦܝܢܐ ܒܟܝܢܐ. ܣܝܡܢܐ ܣܝܡܥܬܝܐ ܟܒܦܘܡܬܐ ܩܒܝܢ ܡܢ ܡܢܘܡܝܢ ܥܝܡܬܐ ܕܒܦܥܡܟ ܕܥܡܒܗܘܡ ܟܝܬ ܡܝܫܬܐ ܡܢ ܟܒܡܘܬܐ ܕܟܝܬ، ܕܡܘܡܢ، ܟܢܬܐ، ܣܝܡܥܬܘܬܐ ܘܡܐ ܒܝ ܟܢܬܘܬܐ، ܡܟܐ ܒܫܘܝ ܠܒܡܗܘܝ ܒܟ ܐܝܕܝܬ.

## ܣܝܡܢܐ ܦܝܟܣܝܬܐ ܕܡܫܡܗܐ

ܦܟܝܠ ܕܝܥܢܝܬܐ ܡܫܡܗܝܬܐ ܫܝܢܐ ܕܡܐ ܣܝܡܢܐ ܦܝܟܣܝܬܐ ܕܝܫܬܐ ܡܢܐ:

- ܝܥܢܐ ܒ ܒܬܬܡܗܐ
- ܒܝܬܐ ܥܝܒܬܐ
- ܟܬܟܐ ܕܝܟܬ، ܒܕܒܟܬܐ ܡܝܟܬܐ
- ܒܬܝܒ ܕܝܟܬ
- ܒܬܕܟܐ ܕܡܐ ܒܝ ܡܢܣܝܒܐ
- ܡܢܢܐ ܕܝܟܬ ܘܒܝ.

## ܣܝܡܢܐ ܕܘܟܬܝܬܐ ܕܡܫܡܗܐ

ܣܝܡܢܐ ܕܘܟܬܝܬܐ ܡܕܒܟܝܬܐ ܕܡܫܡܗܐ ܕܫܘܝܐ ܡܢܐ:

- ܠܐ ܬܚܝܢܐ ܕܦܥܒܗܘ، ܡܘܕܝܢܐ ܕܡܐ ܒܥܡܐ
- ܟܐ ܡܝܢܐ ܠܝܚܝܢ ܒܝ ܕܡܦܫܚܕܘܬܐ ܐܫܒܥܢܗܘܬܐ ܒܟܝ ܡܝܕܝ ܕܡܘܝܬܐ ܡܟܝ
- ܒܚܝܟܝܢܐ ܕܝܟܬ ܕܥܡܝܟܝܬܐ ܕܐܗܒܝܢ ܡܢ ܕܡܒܝܟܝܐ
- ܒܟܝܡܐ ܕܝܗܒܢ ܒܟ ܕܒܗܒܝܢ ܡܢܝܬܐ ܢܗܝܬܐ
- ܥܡܣܟܦ ܟܐ ܕܝܟܐ (ܝܥܢܐܘ)، ܢܝܚ ܕܝܢܟܝ ܕܡܢ ܕܝܬ ܠܗ ܕܝܬ ܕܡܢ ܒܝܕܝ

- ܚܕܝܐ ܬܟܝܠ ܠܡܬܝܬܐ ܕܡܟܠܦܬܐ ܕܒܝܬ ܐܠܚܡܐܠ، ܗܒܝܠܬܐ ܡܦܠܓܐ
- ܡܗܕܬܐ ܕܕܡܟܝܠܐ.

## ܦܕܪܫܐ ܕܫܬܐ ܒܦܘܡܐ ܒܬܝܡܬܐ

ܠܒܪ ܕܦܘܡܐ ܒܬܝܡܬܐ ܦܕܪܫܐ ܬܬܐ ܡܟܐ، ܒܟܠܬ ܕܒܬܓܫܒܐ ܟܐ ܟܬܘܓܐ ܒܟܘܡܐ ܟܦܕܡܘܡܐ ܦܘܡܐ. ܐܢܬ ܡܝܢܬ ܕܫܒܬܐ ܐܫܒܬܐ ܕܒܐ:

- ܬܪܓܒ ܡܡܐܡܕܒ ܡܘܡܡܟܐ
- ܬܪܓܒ ܡܡܐܡܕܒ ܐܫܐܐ ܠܒ ܡܬܐ ܟܐܓܐ ܠܒܬܐ ܟܐܡܐ
- ܡܡܐܡܕܒ ܐܐ ܒܕܟܬܐ ܕܒܬܐ ܠܒܫܬ
- ܐ ܬܟܬܝܗܐ ܕܠܒܐܟܐܓܐ ܫܕܒܬ ܒܫܘܒܝ ܢܬ ܐܡܕܒ ܩܝܟܐ ܕܦܕܝܦܬܐ ܐܐ ܐܘ ܐܬܐ ܝܗܢܬܐ ܢܘܫܟܐܡܐ ܡܟܝ ܟܬܡܐܡܐ ܟܒܝܬܐ، ܡܬܪܓܒ ܢܘܫܟܐܡܐ ܡܟܝ.

## ܦܒܢܬܐ ܕܢܬܐܡܐ ܕܬܪܟܬܝܗܐ ܒܬܝܡܬܐ ܒܝ ܬܐܕ ܫܬܐ ܡܫܦܐ

ܐܬܐ ܠܒܐ ܒܢ ܒܝܢܬܐ ܕܡܐܕܒܟܐ ܐܒܬ ܕܡܝܢܬ ܕܦܬܒ ܡܒܦܟܝܐ ܟܦܒܕܐ ܕܐܬܐ ܕܬܪܟܬܝܗܐ ܒܬܝܡܬܐ.

ܒܢܕܡܐ ܟܒܘܩܐ ܠܢܬܬܐ ܡܕܝܩܒ ܩܒܐ ܢܬ ܒܕܒܝܐ ܫܬܐ:

- ܒܡܟܒ ܟܐ ܬܐ ܕܠܒܐܟܐܓܐ ܡܝܬܐ ܒܢ ܒܝܢܬ ܒܬܝܡܬܐ ܒܝ ܒܘܕܝܟܬܐ ܡܕܝܓ ܐܡܒܟܐܓܐ ܬܪܟܬܝܗܐ ܒܝ ܬܐܕ ܕܐܬܐ ܝܗܢܬܐ.
- ܒܡܟܒ ܟܐ ܕܐܬ ܒܢ ܡܝܫܬ ܕܐܬܬ ܟܝ ܬܪܟܬܒܐ ܐܢ ܡܝ ܕܝ ܬܪܟܬܒܐ ܐܡܐ ܠܢܬܬܒܐ ܦܕܪܫܐ، ܠܒܬ ܬܐ ܕܐܬ ܬܪܟܬܝܗܐ ܕܬܫܬܐ ܕܐܬ ܬܪܟܬܝܗܐ ܕܬܫܬܐ ܕܐ ܐܘܟܐ.
- ܒܕܝܕܐ ܟܐ ܟܬܘܓܐ ܬܐ ܕܡܝܢܬ ܡܐ ܕܡܝܕܬܒܐ ܟܐ ܐܡܐܟܐܓܐ — ܟܬܕܒ ܕܟܐ ܬܕܒܐ ܒ ܕܡܡܒܐ ܒ ܟܬܘܓܐ ܐ ܟܝ ܡܐ ܡܝܢܬ ܕܟܬܒܐ ܟܐ ܒܝܕܬܐ ܒܝܢ ܕܟܬܒܐ ܟܐ ܟܬܒܐ.
- ܟܝ ܒܒܟܝܐ ܐܬܟܐ ܒ ܒܝ ܡܝܬ ܕܡܝ ܕܟܝ ܒܟܐ ܬܒܬ ܬܐ ܕܡܝܕܬܒܐ ܟܐ ܐܡܐܟܐܓܐ.
- ܟܝ ܟܬܒܒܐ ܡܟܟܬܝܬ ܒ ܒܝܡܟܝܬ ܟܒܐ ܠܒܬ ܕܡܝ ܒܝ ܟܬܒܒܐ ܕܡܝ ܐ ܟܝ ܕܟ ܕܟ ܡܐ ܕܟܬܝܗܐ ܬܐ ܕܡܝ ܕܬܬܐ ܡܐ.
- ܒܝ ܒܒܟܝܐ ܟܐ ܒܝܢ ܕܡܝ ܕ — ܟܝ ܟܬܒܐ ܕܡܟܬܒܐ.
- ܟܝ ܡܟܬܒܐ ܕܐ ܟܬܘܓܐ — ܐܡܝܡܐ ܟܒ ܒܝ ܦܕܪܫܐ ܕܦܝܬܐ ܐܦܝܕܐ ܕܐ ܟܬܘܓܐ.
- ܒܟܬܐ ܕܒܒܐ ܟܐ ܟܬܘܓܐ.
- ܟܝ ܒܟܬܒܐ ܒܟܟܝܬܒ ܟܕܫܬ ܒ ܒܝܕܬ ܕܒܬ ܬܐ ܟܟܒܕܬܐ ܕܬܒܝ. ܟܝ ܬܟܒܒܐ ܬܐ ܕܡܫܬ ܒܝܕܬ ܟܐ ܕܐ ܒܝܬܬܐ، ܐܟ ܐܡܒܐ ܕܒܝ ܕܒܬܐ ܟܒ ܕܒ ܕܒܐ ܒܝ ܟܬܒܒܐ ܕܡܕܬܐ.
- ܠܒܪ ܕܕܬܟܝܬ ܐܐ ܕܡܕܬܝܐ ܐܐ، ܕܬܐ ܐ ܟܝ ܕܬܝ ܬ ܒܝ ܒܝ ܬ.
- ܕ ܕܬ ܕ ܕ ( ) — ܐ ܕ ܕ ܕ

ܕܦܝܕܐ ܥܠ ܬܪܬܝܢ ܡܫܬܢܐ. ܐܝܟܢܐܝܬܐ ܕܡܪܝܡܐ ܥܠ ܢܫܬܐ ܩܕܡ ܐܬܝܬܐ ܫܠܝܛܬܐ ܕܦܪܝܣ ܟܣܦܐ ܕܡܫܝܚܐ ܒܫܘܡܐ ܕܝܫܘܥ ܡܫܝܚܐ ܕܐܬܝܬܐ ܕܡܠܟܘܬܐ ܕܐܠܗܐ ܒܝܢ ܐܢܫܐ.

ܐܢܬܘܢ ܕܝܠܝ ܕܐܬܝܬܐ ܥܠ ܦܫܛܐ ܕܐܝܟܢܐܝܬܐ ܕܡܪܝܡܐ ܩܕܡ ܒܝܢ ܡܫܝܚܐ ܕܐܬܝܬܐ ܒܝܢ ܐܝܟ ܕܡܝܡܪܝܢܐ ܬܪܝܨܐ ܕܩܕܝܫܐ ܡܢܐ. ܐܝܬܐ، ܒܝܢ ܕܐܬܝܬܐ ܕܐܝܟܢܐܝܬܐ ܕܡܪܝܡܐ ܡܝܢ، ܐܦ ܒܦܠܓܘܬܐ ܡܝܢ ܣܕܐ ܕܡܫܝܚܐ ܐܝܬܝܢܐܝܬܐ ܕܒܝܫܐ، ܐܝܬܐ ܒܟܐ ܡܝܠܟܐ ܕܕܐܬܐ ܟܝܢܐ ܕܐܬܝܬܐ ܥܠ ܕܝܠܝܢ ܕܒܕܝܫܐ ܠܒܘܕܐ ܬܐܕ ܐܝܕܐ.

ܐܘܕܝܬܐ ܒܬܪܝܬܐ ܕܪܚܡܐ ܡܕܝܡܘܬܐ ܥܠ ܫܒܛܐ ܦܟܝܚܐ ܕܦܝܕܐ ܡܢ ܟܐ ܐܝܬܐ ܕܡܪܝܡܐ ܕܡܝܡܪܝܢ ܒܫܟܝܢ. ܕܒܚܕܐ ܐܝܕܐ، ܢܡܘܢܐ ܕܘܘܐܕܐ ܕܝܕܐ ܕܦܝܕܐ ܥܠ ܦܫܛ ܡܘܚܝܢ ܕܐܝܕܐ ܕܐܝܬܐ ܟܠ ܫܒ، ܕܝܕܝܐ ܒܝܟܝܬ ܥܠ ܒܝܬ ܕܝܢܐ، ܡܦܝܬܐ ܕܦܝܕܐ ܥܠ ܕܝܕܐ ܕܐܝܬܐ ܕܐܝܬܝܢܐ ܕܡܪܝܡܐ ܕܡܘܟ ܡܘܡܝܢ ܕܡܪܝܡܐ. ܒܬܪܝܬܐ، ܐܝܬ ܒܡܣܟܦܐ ܥܠ ܟܠܗܝܢ ܕܐܝܬܝܢ ܕܡܪܝܡܐ ܕܡܝܡܪܝܢ ܒܫܟܝܢ.

## ܡܟܬܒܐ ܕܦܢܝܬܐ ܕܝ ܒܝܕ ܒܝܬܒܐ ܕܡܘܟܬܐ

ܒܟܡܐ ܢܘܥܐ ܒܝܥܬܐ ܒܝܢܐ ܕܒܝܬܐ ܕܟܝܬܢܐ ܕܝܬ ܒܝܟܝܬ ܟܐ ܒܪܚܐ ܐܒܟܬ ܕܦܝܬ ܐܡܝܢܐ. ܐܝܬܢܐ ܒܝܬ ܐܦܝܕܐ ܕܡܘܟܬܐ ܐܝ ܐܝܬܐ:

- ܟܝ ܐܦܝ ܒܝܢ ܕܦܚܝܬܐܦܝ ܟܐܦ ܕܟܝܬܢܐ ܒܝ ܕܟܝܬ ܦܝܟܕܝܬ ܡܝܬ
- ܟܐܦܟܐܦܝ ܕܟܝܬܢܐ ܒܝܬܝܬ، ܐܝܬ ܬܟ ܒܝܟܝܬ ܐܦܝ ܐܦܝ ܐܦܝ ܐܦܝ
- ܒܝܟܝܬ ܐܦܝ ܕܟ ܐܦܝ ܒܝܟܝܬ ܕܐܝܬܐ ܕܝܬܝܬܐ ܐܦܝ ܕܝ ܬܐ ܐܟܐ ܐ ܐ 

- ܫܘܬܦܐ ܕܦܣܝܟܘܠܘܓܝܐ ܕܐܘܣܛܪܠܝܐ ܕܡܬܝܠܐ ܒܪܝܬܐ ܕܪܦܐܗܕܡܝܢܐ (Australian Psychological Society Referral Service) ܐܝܟܢܘܢ ܫܘܬܦܐ 1800 333 497
- Lifeline ܐܝܟܢܘܢ ܫܘܬܦܐ 13 11 14
- NURSE-ON-CALL ܐܝܟܢܘܢ ܫܘܬܦܐ 1300 60 60 24 ܕܐܢ ܦܪܝܢܣܝܐ ܕܣܘܟܪܢܐ ܡܫܟܚܐ (ܢܝܢܐܝܐ) ܒܝ ܫܥܬܐ (24 ܣܥܬܐ ܥܠܝܬܐ، 7 ܝܡܡܬܐ ܥܬܝܕܬܐ)

## ܫܘܪܝܬܐ ܕܐܢܫܐܝܬܐ ܟܕ ܕܩܕܝܢܐ ܠܘܦܐ

- ܫܪܝ ܫܘܪܝ ܠܚܕܬܐ ܟܝܐ ܠܒܟ ܕܐܬܬܐ ܕܘܦܒܘܠܘܓܝܐ ܟܝܐ ܕܟܝܬܐ ܫܟܝܬܐ ܒܝ ܬܐܕ ܣܕܐ ܦܢܝܡܝܬܐ ܦܥܝܡܝܬܐ ܒܝ ܦܘܪܝܟܢܝܬܐ، ܠܒܬܐ ܐܝܢܐ ܕܝܕ ܒܕܒ ܥܕܕ ܒܝ ܬܐܕ ܫܪܝܕܬܐ ܥܬܝܕܬܐ.
- ܐܬܬܐ ܬܟܠܬܐ ܕܕܟܝܬܒ ܥܫܪܝܬܐ ܕܟܝܬܐ ܦܝܟܕܬܐ، ܣܝܢܬܐ، ܟܝܦܢܝܬܐ ܠܘܦܬܕܬܐ.
- ܐܝܬܐ ܠܒܐ ܕܬܐ ܫܪܝܬܐ ܕܥܝܒܐܦ ܕܟܬܪܒܐܦ ܕܘܦܐ ܐܝܬܪܐ ܡܐܬܪܐ ܒܝܬ ܡܝܬܐܦܐ ܒܝ ܡܣܦܐ.
- ܐܠܟܐܦܘ ܦܢܕܐ ܒܝ ܫܥܬܐ ܕܝ ܫܢܐܦܘ ܟܝ ܢܢ ܕܝܪܟܐ ܟܝܬܐ ܠܚܕܬܐ ܒܝ ܬܐܕ ܐܝܟܐ ܒܝ ܕܐܬܟܐ ܥܬܝܕܬܐ.

ܕܢܢ ܦܕܦܐ ܕܦܫܪܝܟܘܠܘܓܝܐ ܥܝܢ ܕܩܫܬ ܡܬܒܐ ܒܝ ܟܬܒ ܕܣܘܟܪܢܐ ܟܘܪ ܟܬܒ (Better Health Channel) ܒܟܟ ܬܡܩ:
www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery

ܕܝܢܬܐ ܡܐܘܕܝܐ ܕܕܢ ܦܕܦܐ ܕܦܫܪܝܟܘܠܘܓܝܐ ܥܝܢ ܕܩܫܒ ܐܝܬܐ ܒܝ ܒܟܟ ܬܡܩ ܕܡܐܦܝܢܐ ܕܐܘܕܝܢܐ ܕܣܘܟܪܢܐ (Health Translations Directory):

www.healthtranslations.vic.gov.au

ܡܬܘܕܝܐ ܡܩܕܡܐ ܟܕ ܟܘܠܗܝܢ ܕܒܒܗܘܬܐ، 1 Treasury Place, Melbourne.
© ܠܘܣܝܢ ܕܒܒܗܘܬܐ، Department of Health and Human Services، ܫܢܬ 2016.