

Ice munu **methamphetamine** kutjupa tjuṅangu yuutjumilanyangka katangka kulinytja munu wuyurpa kulu kuralpai.


Kutjupaṛa kanpa nyanga palunya yuutjumilanyangka kura nyanga paluru tjana utiringkupai munu kutjupaṛa malangka ngarapai.

Anangu kutjupa tjuṛa kanpa yuutjumilaṛa kulinytja kutjupa ngaraku tjintu mankurpakutu ka kutjupa tjuṅangka rawa nguwanpa ngaraku tjinguru wiiki mankurpakutu.

Ka kutjupa tjuṛa kata kura titutjara ngaraku munu miritjina tjikira kutju palya nyinapai kata lipularingkula.

Tice yuutjumilara kulinytja kutjupa nyanganpa tjinguru utiringkuku:

Tjukutjuku ngarala wiyaringkunyntja tjuṛa.	Rawa mulapa palyalkatinyntja tjuṛa
Pikatiringkunyntja, kaar-kaararinyntja, wuyurpa mapalku kutjuparinyntja.	Putu ice wantiriyalpai
Putu kunkunaripai	Ngulu-ngulu nyinapai
Ngunti-ngunti kulinyntja (psychosis)	Putu malakutura kulilpai
(Comedown) ilura-ilura nyinanyntja	Ngunti-ngunti ngukalpai (paranoia)
Kurunpa munu kulinyntja ngulu-ngulu nyinanyntja	Kulinyntja pulka nyinapai
Ngunti ipilyarira pukul-pukularinyntja	Ngunti-ngunti mula-mula palku kulilpai kata kurangu
	Putu rawangku atatjura kulilpai



WHAT ARE SIGNS SOMEONE MAY BE EXPERIENCING A MENTAL HEALTH PROBLEM?

Putu kunkunaryntja nyanga alatji

Kanpa nyanga paluru Methamphetamine-tu uruly-urulypa palyalpai. Ka kutjupa tjuṯa yuutjumilaṯa wanka-wanka ngaripai puṯu kunkunariṯa munu kutjupaṯa ilaṯu-ilaṯu kunkuntjanu wankaringkupai. Ka kutjupa tjuṯa, kanpa puntungka wiyaringkunyangka kuwaripaṯu puṯu kunkunariṯai

Putu kunkunaryntja tjuṯa kutjupaṯa kunkuntjanu pakalpai ilaṯu-ilaṯu munu puṯu maṯaku kunkunariṯai. Ka tjinguru rawa alatji ngaranyangka paluru paku pulkaringkula puṯu tjintungka atatjuṯa kulilku munu kata pikaringkuku kunkunkitja.

Anxiety disorder - Kurunypa ngulu-ngulu nyanga alatji.

Methamphetamines-pangku, ice-tu tjana, kutuṯu wala winki tuutuuntjaku palyalpai ka kutjupa tjuṯa alatjirinyangka puṯu ngaalmankupai. Kutjupa tjuṯa pulkara nguluringkupai munu ngunti ngukalpai. Nyanga puzunypa kulu utiringkupai, ngunti-ngunti para-ngaranyntja, tjitiringkunyntja, kata uparingkunyntja, akuri-akuritjararingkunyntja, tjaa winpinpi piltiringkunyntja, puntu winki aka-aka, kata patjantja, tjuni pikaringkunyntja munu ulkapa-ulkapa.

Tjinguru nyanga alatji rawa tjintu kutjupa tjintu kutjupa wiiki tjuṯanguru ngarantjitjangka doctor-ngku nyakula ngurkantankuku **anxiety disorder** ngaranyntja.

Ngangatja puuntara, nintiringkunyntjikitjangku yaaltji-yaaltjingku Anangu kurunypa ngulu-ngulutjara alpamilyantjikitjangku.

Depression – kulinyntja pulka, iluru-iluru nyinanyntja nyanga alatji

Anangu **methamphetamine** yuutjumilantjatjanu tjiturutjituru pulkaringkupai, munu paku pulka, munu kaarkaarpa. Nyanganpa utiringkula ngarapai hour tjuṯangka munu kutjupaṯa tjintu tjuṯangka. Kaya rawa yuutjumilalpai kutjupa tjuṯa kanpa wiyangka kuwaripaṯu kurunpa tjaṯu iluru-iluru ngarapai. Panya kanpa nyanga paluru ngukunypangka pukulmankupainya ma-tjukutjukulpai. Anangu nganmanypa depression-tjara nyinapainya tjinguru kanpa yuutjumilanyangka nyanga katutja tjuṯa utiringkuku.

Ka Anangu kutjupa pika nyanganpa rawa ngaranyangkampa, tjintu kutjupa tjintu kutjupa, wiiki kutjarangka waintara, tjinguru paluru pika nyanga ini depression-tjara nyinanyntja.

Psychotic disorders - (ngunti mula-mula palku kulini) nyanga alatji.

Anangu kutjupa tjuṯangu **methamphetamines** rawangu ilaṯu-ilaṯu yuutjumilaṯa, kata kuraringkula ngunti-ngunti kulilpai nyanga alatji:

- Ngunti-ngunti alatji ngukara kulilpai 'Ai Anangu nyarangkuni kukanymananyi'.
- Mula-mula palku pinangu kulini munu nyanganyi munu mayu ngunti pantini (tjinguru, kulini Anangu kutjupangu altinyangka palku Anangu wiya ngaranyangka, munta ngunti kutjupa-kutjupa nyanganyi urinyangka)
- Tjukurpa kutjupa kulini (tjinguru Anangu kutjupangu palumpa katangu kulinyntja kutitjunktja)

- Ilatu-ilatu palyalkatinyi rawangku (tjinguru kutjupa tjuta ilatu-ilatu kilinananyi munta mara rawangku paltjini)
- Kutjupara alatji kulira mapalku nguwanpa kulinytja palyaringanyi, munu kutjupara rawa alatjirinyi tjintu tjutangka. Ka kutjupa tjara rawangku alatji kulilpai wiiki tjutangka munu kutjupara kanpa yuutjumilra wiyaringkula kuwaripatu kulintja ngunti-ngunti ngaranyi. Ka alatjirinyangka doctor-ngku tjinguru pika kutjupa ngurkantankuku ini **schizophrenia**.

Yaaltjinguru alpa mantjintjaku (support)

Nyuntu alpaku wangkanytjaku ngaranyi nyuntu walytjangku, munta nyuntumpa malpaku, munta nyuntumpa walytjaku. Tjinguru nyuntu putu kulini alpa mantjintjikitjangku palu utin mapalku wangkama rawa patantjawiyangku. Tjinguru nyuntu malpa, munta walytja wirungka warara wangkama. Munu mukuringkula doctor-ngka wangka ka nyuntumpa alpamilanytjaku mantjilku mununku tjukurpa Angu tjutangka ma-tjakultjunktjanytjawiya.

Nyuntu kutjupa-kutjupaku nintiringkuntjikitjangku mukuringkula nyangatja nyawa, nyanga palula '[When and Where to Get Help](#)' munu '[What Type of Help is Available?](#)'

If you need emergency support, call Lifeline on 13 11 14 (a free and confidential 24-hour crisis helpline) or dial '000' for the police or an ambulance.