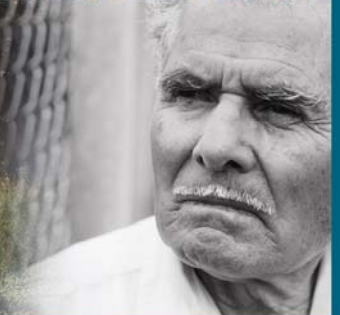


Dinka

Yenjö yenë tuaany nhom?

(What is mental illness?)



Yenjö yenë tuaany nhom?

Kë cīt raan tök në kɔc ke Australia ke dhięc yiic ka bi tuaany nhom yök, ku kɔc juęc ke wok ka lëu bīk ka ke tuaany nhom në aköl kök ke pīir-da yic.

Kë ye cɔl tuaany nhom e wēt ye lueel tē jīmē kɔc në ka juęc ke tuaany nhom ku ka ci liäap ye tueny tueny ke pišu bëi.

Tuaany nhom (mental health illness) e kë ka pial guöp dhal kɔc ye tē raan rɔt yök, tek thīn, kāj luɔɔi thīn ku cięę kenē kɔc kök, waar. Aye akīm yök në dhöl lon kīim cig am. Wēt cɔl ye nhom ci liäap (mental disorder) ayenē jam eya në rin ke ka ke tuaany.

Badhaal ke tuaany nhom (mental health problem) eya ka tē ye kɔc tak, röth yök, ye kek luui, rišök, tē thīin koor wäär tuaany nhom. Badhaal ke pial nhom ka juęc ku ka nɔɔ yiic ka cīt tuaany nhom ye bēn në ka ke guöm de pīir, cekic.

Ka pial guöp ke nhom ka cie rac wärk tuaany nhom, ku kek ka lëu bīk bēn ke kek ye tuaany nhom tē këc kk tīj ku looi apiath.

Tueny tueny ke nhom ka ye guöm dīt bëi enɔɔ kɔc ci keek dɔm ku agut kɔcken ku mëthken. Ke kāk eya ka ye röth ke kek juak ke yiic. Ajuיעer Pial Guöp de Piny Nhom, World Health Organisation (WHO) aye lueel lan ke diprethcin ke bi ya tōɔ ke ka dīt pial guöp bi kɔc jöör në run 2020.

Tëk tē yic tuaany nhom

Tueny tueny nhom ka wääc ku tušc-den ke wušc. Kök ke kāk ka ye diprethcin, dięer, cidhofereniya, (bipolar mood disorder), ducięęk ci liäap ku cām ci liäap.

Tueny tueny ke nhom tš ke juęc ka ye ka ye cɔl depressive orders. Ku na cak ye men ye kɔc juęc röth yök ke cie gup lɔyum, rišc, ka dhięc pišu, ke tuaany de nhom e tē tē ye kek kāk röth looi ku bi kɔc cɔk cie looi lon ye kek looi nyindhia, ka cīt luši, thaa rēer piath cīnic luɔɔi ku mëc cięęɔ kenē kɔc kök.

Tē ci tuaany dięer rac apei dɔm, ke kɔc nɔɔ (depressive disorders) ka ye yök ke kek ci lëu bīk röth jɔt tē de tšc ka bīk ke gup tīj apiath. Kɔc nɔɔ ka ke dięer rac kök ka cie lëu bīk jāl yööt ku ka lëu bīk kāj looi yekē thšɔɔ ke bi tuaany nyaal.

Ka ke tuaany nhom cie tš ke kek juęc ka nɔɔ yiic ka ke thaikothith. Kek ka nɔɔ yiic cidhofereniya ku (bipolar mood disorder). Kɔc gum apei në wēt thiakothith ka ye nhīm määär në tån tš piny nhom thin. Tē ye kek tek thin, röth yök thin, ku tē yekē piny tięɔ thin e rɔt waar.

Kë ye cɔl (psychotic episode) anɔɔic ka cīt delusions pīir mec kenē yith, cīt bi thšɔɔ ke nɔɔ kɔc yɔɔ raan, rɔt yök ke nɔɔ awušc, tē ye raan kāj tīj, piɔ, jöör, ka bi kāj thięęp, ka cie tš.

Psychotic episode ka lëu bīk kɔc riääc ka riirkē kek nhīm. Ducięɔ cīt yekēnē acie kɔc bi deetic enɔɔ kɔc kuc yeen.

Döc ku nyɛɛi de tuaany nhom

Tuɛny tuɛny juɛc ke nhom ka lɛu bɪk kek döc ku nyɛɛiyɛ keek. Bi ka nyooth tuöl de tuaany nhom ku bi döc ku ka bi yeen lac nyaai ka piath. Tɛ ɠɔɔcɛ döc ku took (tuaany) ke ka bi naɲ kɛ piath.

Ka ke tuaany nhom ye tuöl ka lɛu bɪk bɛn ku jɛlkɛ nɛ piir de kɔc yiic. Kɔc kɔk ka ye tuaany ke döm arak tök nɛ piir-denic ku bɪk pial apei, enɔɲ kɔc kɔk, tuaany e tuöl nɛ piir-denic nɛ thaa thok ebɛn.

Döc ku ka ye tuaany nyaai ka nɔɲ yiic ɠɛm de walk u kɛ ye cɔl cognitive and behavioural psychological therapies, psycho-social support, psychiatric disability rehabilitation ku ɠɛl de ka lɛu bi kɔc yiɛk ɲan lɛu bi kɔc yiɛk kārāk cɪt miäu ku wɛl rac kɔk, ku bi kɔc piöc bi kɔc röth mac apiath.

Nɛ aköl juɛc ka cɪe rɔt ye lɛu bi raan nɔɲ tuaany nhom bi looi bi ka ye tuaany nyuccth cɔk jɛl wɛt rier de piöu. Tɛk tɛk cɪt yekɛnɛ acɪn kɛ ye kony. Kɔc nɔɲ tuaany nhom ka wɪc kuɔɔny cɪt kuɔɔny ye ɠām kɔc tuaany nɛ tuɛny tuɛny kɔk ke ɠuöp. Tuaany nhom acɪe wāac kenɛ tuɛny tuɛny kɔk- yeen acɪe tuaany lɛu bi raan tuaany ɠök.

Kɔc nɔɲ tuaany nhom ka lɛu bɪk tɔ ke kek tɔ ke kek lɛu bi miäu ku wɛl rac ke luši kɛrac. Yenɛkɛnɛ e döc ku nyɛɛi tuaany cɔk ririric apei, nɛ ye wɛtɛ, lon tɛ bi luši dɛɲ miäu ku lööm wɛl rac awɪc bi looi apiath.

Bi raan rɔt nɔk e rɔt juak enɔɲ kɔc nɔɲ tuɛny tuɛny ke nhom, ku nɛ tɛ piacɛ kek kek yök ke kek tuaany ka tɛ piacɛ kek lony paan akim.

Lueth, kuöc piɲ ku wɛl yith wɛt tuaany nhom

Lueth, kuöc piɲ, ku wɛl ye kɔc nyuɔɔth ke kek rac tɛ cɪe kek rack u tɛ tɛ ye tiɛɲ tuaany nhom ka tɔ. Ke kāk ka ye kɔc nɔɲ tuaany nhom cɔk tiɲ ke kek kɔc ke ayäär, ye kek guem, ye kɔc kat enɔɲ kek, agut ci kɔc ke mɛcthok-ken ku kɔc took kek.

Ka yeke thiɛɛc ne nyindhia nɛ wɛt tuaany nhom ka ye:

Ye tuɛny tuɛny ke nhom ka ke nhom nɔɲ ka ye kɛ nyinh ci riäk?

Acɪe yeen. Kek ka ye ttuɛny tuɛny cɪt tuaany dɛt, ye tuaany piöu, thukari ku adhima. Ka na cak ya mɛn ye kác de piöu, kuɔɔny, ku ɠɛm de kapiɛth kɔk, ka yekɛ looi cɪt ciɛɲ nyic, ke kɔc nɔɲ tuaany nhom ka yiɛk ke kāk.

Ye tuɛny tuɛny ke nhom yr kɛ vɪr ke döc ku bi kek nyaai ku yekɛ tɔ nɛ piir athɛr?

Acɪe yic. Tɛ yenɛnɛ döc ku bi lac yiɛk kɛ piath bi yeen nyaai, ke kɔc juɛc ka ye pial apei ku cɪe ka ke ye tuaany nyuɔɔth cɪe ber bɛn nɛ piir-denic ebɛn. Enɔɲ kɔc kɔk, tuany nhom alɛu bi ya dhuk nɛ piir-denic ebɛn ku ka wɪc bi döc ku ka bi yeen nyaai.

Yekēnē ka thōj kenē tueny tueny kōk
ye kōc dōm, cīt thukari ku tuaany piū.

Cīt mēn de ye tueny tueny ye tō kenē
kōc nē piir-denic ebēn, tuaany nom
alēu bi mac apiath agut tē bi kōc
tuaany nē kek piir apiath cīt kōc kōk piol
gup.

Ku na cak ya mēn ye kōc kōk na gāāth
nē wēt ci kek naḡ tuaany nom, kōc
juēc eke ci kan tēek nē tuaany nom ka
ye piir ke ye kōc lēu rōth ku loikē ka
piath.

**Nōj kōc yeke dhiēēth ke kek nōj
tuaany nom?**

Aciē yic. Bi raan tō ke lēu bi tuaany
nom dōm, cīt bipolar mood diēorder,
alēu bi tō nē kuatic. Ku nē kōc kōk ka
lēu bīk tuaany nom keek dōm ke liu nē
kuatic.

Ka juēc ka ye luui bike tuaany nom
gōcōc. Kek ka nōjic etreēē (badhaal ke
piir), dhiēn de piū de thuōō, riāāk
ciēēj (rōōr/diāār ku ka kōk yin-ya), yaḡ
cīt ka ke tōj ku rum nyiir/diāār nē rier,
rēer tē cīn luji, rēer raan yetōk, tuaany-
dīt ka gāāth. Ka nyicku keek nē wēt
tuaany nom alēu ke juakic ye yic.

**Ye raan ebēn yen lēu bi tuaany
nom dōm?**

E yic. Nē yic, raan tōk nē kōc ke
dhiēc yiic nē kōc ke Australia alēu bi
tuaany nom dōm, nē akōl dēt nē piir-
denic. Raan ebēn atō ke lēu bi tuaany
nom dōm. Kōc juēc ka nyiaar wēt ye
cōl yuiēet dhāār nom ku ka cīe tuaany
nom.

Ku nē yic, apiath bi bi kōc jam ke cīn
kē mony nē wēt tuany nom, nē kē
yekēnē kōc kuony bi de wēt ayāār nyaai
ku bi dōc ku ka bi tuaany nyaai lac wīc.

**Ye kōc nōj tuaany nom yekē kōc
lēu bīk kōc kōk luōi kērac?**

Aciē yic. Yenēkēne ke luenh atō nē wēl
rēc ci kk kuōc piḡ nē wēt tuaany no.
Kōc nōj tuaany nom ka ciē tō, nē
nyindhia, ke kek kōc lēu bīk kōc kōk luōi
karac. Agut ci kōc gum apeī nē tuaany
nom lōōm wel piath ka cīe tō nē
nyindhia ke kek lēu bīk kōc kōk luōi
kērac ku kuony.

**Bi kōc nōj tuaany nom nyaai nē
akutnom ciēēj/kuat?**

Aciē yic. Kōc juēc nōj tuaany nom ka
ye lac pial ku ka cīe wīc b kē tāāc paan
akīm. Kōk ke kek ka lēu bīk tō paan
akīm nē kaam cekic bīk wal lōōm. Dōc
ku ka ke nyēēi tuaany nom nē run juēc
ci lō aye nyuōōth mēn ke kōc juēc ka
aye rēer nē akutnhiim ke ciēēj/kuat, ku
ka cīn kē lēu bi kek nyaai nē kōc yic,
yōn yenē tē yenē yeen luōōi thiin.

Ciin-thiin koor de kōc tuaany nom ka
wīc bi kek tīj took paan akīm, kun a
akōl kōk bi kek laar ke cīkē wīc. Ka
piath ci rōth looi nē dōc ku ka ke nyēēi
de tuaany ka ye leer kōc paan akīm cōk
koor, ku kōc lik wāār raan tōk nē kōc ke
1000 ka ye laar paan akīm.

Ye wēt ayäär ye wēt-diit dhal kɔc në rin ke kɔc nɔŋ tuaany nhom?

E yic. Tōŋ dhal kɔc piɔl në tuaany nhom e e bik kɔc kɔk yök ye kek kuɔc tīŋ. Nē wēl kɔk, kɔc nɔŋ tuaany nhom ka ye kɔc kat enɔŋ keek ku bī keek gōōr ku guem keek në rin tuεeny kek.

Piir ye kǎŋ tīŋ apiath ku ŋǎth de machok, mēēth, Ƴǎn ye kɔc yiēk/Ƴōc ka ke piir, kɔc ye kɔc luōōi ku kɔc juēc kɔk ke akutnhom de ciεeŋ/kuat enɔŋ kɔc nɔŋ tuaany nhom londen apiath në wēt bik kek piir de kɔc nɔŋ tuaany nhom kuɔny bik pial.

Yeŋö lëu bi looi në wēt ye kɔc nɔŋ tuaany nhom dɔl gup?

- Ye tuaany nhom tīŋ ke cīt tuaany dēt ka ka kɔk ke pial guōp ye kɔc dɔm ku Ƴǎthē keek aƳeer.
- Jam wenē raa ebēn ye yīn piny rōm wenē yeen në wēt tuaany nhom ke cīn riōōc de guōp- e kē de gǎi mēn ke tuaany nhom, ku jal ya ka wēn aliäāp cīt diprethcin ku diεer.
- Lēkē ku piōōcē akutnhom ciεeŋ/kuat bik lueth gɔc rōth tē cīn yic ka bi nyaai.
- Cɔk wēt de pial nhom ku piir ye kɔc kǎŋ tīŋ apiath piŋ, gɔcɔc në miith agut ci piir de kɔc-diit.
- Piōōcē ba guōm në ciεeŋ wenē kɔc kɔk, tē tō yīn thīn, ku ka loo rōth ba keek looi apiath.

- Kuɔnyē mēēthku ku machok nɔŋ tuaany nhom bik kuɔcny yök tē cīn cīn gǎäu.
- Bi them bi kuɔcny piath de dōc ku nyεei tuaany yiēk kɔc nɔŋ tuaany nhom bik pial.
- Ba mēcthook ku kɔc tōk kɔc nɔŋ tuaany nhom kuɔny apei, ku keek eya cīk naŋ mum nhom, guōm, ku ayäär yenē keek dɔl ye cath kenē tuaany nhom.
- Tīŋ wēt de guεem apaith, ne piiric ebēn në Ƴǎn cīt tē luɔi, thukul, ku tē yenē kɔc ka ke piir yök thīn, kuɔcny ka ke akutnhīim ku kɔk yīn-ya.
- Kuɔnyē kɔc wīc bik tuaany nhom deetic apei bi kɔc kuɔny në dēt de tē ye ke tueny tuenykē piir kɔc waar ku bi gēl ku/ka bi dɔcɔc ku nyaai.

Të bi kuɔɔny yök thin

- Akimdu.
- Të pial guöp de akutnhomeđuñ ciεεɲ.
- Të pial nhom de akutnhomeđuñ ciεεɲ.

Në wël ke lëk në kuɔɔny, tɨɲ Community Help and Welfare Services ku nambaai ke telefuun luui në ke 24 de kârak tō në athör telefuun të rëer yɨn thɨn.

Na wïc raan ye thok waaric ke yɨn ɔɔl/tɨɲ ajuieer ye ɔɔl (TIS) (Lon Wëër Wël ci Göt ku Wëër Thok) në telefuun 13 14 50.

Në wët kuɔɔny jɛem lac looi, jam wenë (Lifeline) në namba 13 11 14. Lifeline alëu bi yɨn yiëk kɔc ba thiëëc, ku kuɔɔny dët.

Wël lëk kök ka tō:

www.mmha.org.au
www.healthinsite.gov.au
www.mifa.org.au
www.ranzcp.org
www.sane.org
www.auseinet.com

Insert your local details here

Wët de athörë

Ye athör-thiinë e tōɲ de wël ke tuaany nhom ye Akuma de Ausralia kuɔɔny në wëu ke tō në ajuieer National Mental Health Strategy.

Athöörthii kök tō në ke kâk yiic aye:

- *Yegö ye duciëɲ ci lääp?*
- *Yegö ye dieer rac?*
- *Yegö yenëne cäm ci lääp?*
- *Yegö yenë cidhofereniya?*
- *Yegö yenë “depressive disorder?”*
- *Yegö yenë “Bipolar mood disorder?”*

Athöörthii ke wëlke cië yäac ka tō enɔɲ

Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
Tel 1800 066 247
Fax 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

Ba awereek ci göt në thook kök yök ɔɔl/tɨɲ: Multicultural Mental Health Australia (Pial Nhom de Ciεεɲ Kuat Kuɔɔtic) Telefuun:

(02) 9840 3333
www.mmha.org.au

