

## Ajieth

Ajieth- aye cɔl jieth de piɔu eya- e dhɔl ye yin kɛ wɛn lɛu bi yiin nɔk ka bi yiin luɔi kɛrac, ka piir ka tɔn piath de kɔc thiɔɔk kenɛ yiin luɔci thɔn ba gɛl wei.

Kɛ loi rɔt ye ran jieth piɔu wei alɛu bi tɔŋ thɔn, dhiɛu ku thuɔɔu, kɔrɔk, yaŋ (jɔɔr), ŋet, ciɛŋ rɛɛc yenɛ raan pɛn yicde ku copɛ wei tɛ ceŋ raan ke tɔ thɔn. Bi raan cuɔp wei tɛdɛn ceŋ nɛ luɔɔt e bɛn kenɛ piir rilic arɛɛt, piir cinic dɔɔr ku kaam bɔɔric tɔ e raan ke kuc kɛ bi looi, nɛ ɣɔn juɛc tɛ tɔ tɔŋ ka kɛɛk de akuut ke kɔc ke paandiit ceŋ nɛ rɔth.<sup>1</sup>

Ajieth alɛu eya bi raan dɔm ke ye wɛt de kɛ jieth de raan piɔu ci tuɔl arak kuɔtic ci tuɔl nɛ kaam bɔɔric cit bi raan jɔɔr (ɣɔŋ), ciɛŋ rac, pɛl wei ka thɔɔr de tɔŋ.

Ajieth alɛu bi wuɔɔc arɛɛt kenɛ guɔɔt de kɛ ca kan yɔk theer ku alɛu bi yic riel bi deetic yenɔ loi rɔt. Bi raan naŋ ajieth alɛu bi yiin waan ke yin nɔŋ kɛ juɛc ye keek thiɛc nɛ kɛ de tɔn bi tɔ ke cin kɛrɛɛc bi tuɔl enɔŋ yiin ku mɔny mɛc yiin piirdu thɔn. Alɛu bi yic riel tɛ bi ye kɛ tak keek kɔk luɔci thɔn na tɔ eya ke yin thany kɛ kɔk waar rɔth nɛ piirduic, cit ɣɔth paandiit ceŋ kuat dɛt yam, tɔ ke them ba ɣɔt bi yin ceŋ thɔn ka luɔi yɔk, ka ba lɔrok wenɛ ciɛŋ ku piir yam. Raan ebɛn e kan tɛɛk nɛ kɛ juɛc yiic ku tɛ dhɔl ye kɔc kɛ ye tuɔl enɔŋ keek luɔci thɔn ku kɛ lɛu bi raan dɛt jieth piɔu wei acie lɛu bi ya ajieth enɔŋ raan dɛt. Apiath ba kɛ ci yin tɛɛk thɔn cie ye thɔɔŋ kenɛ kɛ ci tuɔl enɔŋ raan dɛt.

Bi raan naŋ ajieth e kɛ ye rɔt looi enɔŋ kɔc ci lik. Yeen awɔɔc kenɛ Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), mɛn ye kɛ ye tɔ ke raan nɛ kaam bɔɔric, mɛn wic dhɔl bi yeen them bi kɛ bi yeen yɔk ku kuɔɔny ye yɔk enɔŋ kɔc nyic tɛ yenɛ yeen daac thɔn. Wɛl kɔk ke lɛk nɛ wɛt de PTSD aa ye keek yɔk tɛ de Awereŋ de Wɛl ke Lɛk de PTSD.

Nɛ akɔl kɔk PTSD, dhiɛndit de piɔu ka diɛr alɛu bi bɛn tɛ ci raan ajienh de piɔu kan guum. Apiath ba tɛ yin rɔt yɔk nɛ yipiɔu tiŋ ku ba tɔn de ka ye keek nyic ku kɛ tɛɛk yin ke thɔn nɛ nin ci wan nɛ kaam biɔth kɔɔl tul ajieth thɔn. Na tɔ ke yin nɔŋ kɛ ke ajieth ye piirduɔɔn de nyindhia wel ku ye yiin pɛɛn ba luɔci looi, thukul ka ci yiin cɔk kɔɔc tɛ de kɛ ye keek looi nɛ nyindhia, ka nɔŋ ka diir yiin, ke yin tiŋ akimdu. Wɛl kɔk ke lɛk jam nɛ piɔn lɔpɔk ku diɛr atɔ nɛ awereŋ nɔŋic wɛl nɛ piɔn lɔpɔk ku dhiɛr.

## Ka ye ajieth keek bɛi

After a traumatic event, it is normal to feel strong emotions and feelings. These can include:

- Bi tɔ ke ci guɔp ye lɔnyut
- Bi raan rɔt mɛc wei enɔŋ kɛ ci tuɔl, kɔc kɔk, ku yiin yiyeŋ
- Pɛpwei de piɔu tɛ kɛ ci tuɔl, kɔc kɔk, ku yiin yeth
- Riɔɔc nɛ thou ka tɛtɔk, bi tɔ yetɔk, ci guɔm lɛu, ka bi bɛer tuɔl
- Thuɛɛt
- Awɔc awɔc ka ayɔɔr nɛ wɛt kɛc kɛ ci tuɔl gɛl bi tuɔl, ka nɛ kɛ kɛc yen kɛ ci tuɔl bi gɛl, ka nɛ tɔ en ke wɔr kɔc kɔk, ka nɛ ci en e lɛu bi kɛ tuɔl lɛu nɛ guɔm
- Dhiɛn de piɔu nɛ kɛ ci riɔɔk ka ci mɔɔr
- Atɔ yetɔk- ye tak mɛn ke cin raan ye yeen piŋ ka lɛu bi yeen kony
- Miet de piɔu- amit piɔu nɛ wɛt piir en ku cin kɛrɛɛc ci yeen yɔk
- Gɔth ku dɔŋ de piɔu nɛ kɛ ci tuɔl, ka nɛ kɛ yen wɛt ci piath.

## Kɛ kɔk ye yɔk thɔn aa nɔŋ yiic:

- Ayɔk kariel yiic bi kɛ ye keek looi nɛ nyindhia lɛu nɛ luɔi
- Acie riɔɔc bi kɔdhal kɔc ku ye lɛu bi raan luɔi kɛrac looi, tɔ dɛndiit mɔu ku wɛl rɛc kɔk thɔn
- Rɔt mɛc wei tɛ de ɣɔn ye yiin cɔk tak ajienh theer ye yiin bɛer cɔk tak kɔthɛr ci yin ke kan tɛɛk thɔn
- Nin rilic
- Nyuɔth rac ye raan riir nɔm
- Kɛ e ke ci tuɔl bɛer dhuk nɛ dhɔl de nyuɔth, tɛk de kɔthɛr ka tɛk tɛk
- Nɔm rem
- Kɛ waar rɔth nɛ biɔk nhiɛr miɛth ku cuai ka nɔl de guɔp
- Piɔn gut arɛɛt
- Lath guɔp ka guɔp ci piɔc
- Ci nɔm tɔɔu nɛ kɛ looi yic apiath
- Kɛ ci rɔth waar nɛ kɛ ye raan ke yɔk nɛ yepiɔu, cit miet ku riɔɔk de piɔu ye wɛr, diɛr, piɔu dac riɔɔk
- Ciɛŋ kenɛ kɔc rɔt waar- kɔc kɔk aa lɛu bik tɔ ke cit ke ci ye kony, ku tɔ kɔk ke kek e kek cit ke thiɔk awɛr mɛn theer

<sup>1</sup> Facts & Figures - FASST <https://www.fasst.org.au/facts-figures/>



- Lon de thukul ka luuci yök ke rilic
- E rot mec wei enonj mëëthk ku koc paande
- E tö ke tiëët nyin arëët ka dëei në kã tul

## Tij rotdu

Bi raan tääk në ajiethic e kërac ku ye koc riir nhüim. Apiath ba kãnj looi kã bi yüin cok tij rot apiath. Ke kãk aa ntonj yiic:

- Të tö yin ke yin ci rot juuir, ba jam në kã ci yin ke tääk thün ku them ba deetic tän tö en enonj koc kök eya
- Ba lueel ye ajuuir ke wël ke lëk yindï ke lëu bi yin loikë gam; ba cie daai ka ba kuen në jam ye yök ke ye yüin riöök piöu
- Ba kuucny yök enonj koc ye keek gam, ntonj yiic mëëthku ku koc paanduön ba cok nyickë tän yin yigüöp ku yipiöu yök thün
- Lã tö kã ye keek looi, cit ba luui, lã thukulic, ba tö ke yin ye raan akutnhome kã ke tuk ku kã kök ye keek looi
- Rot yiëk kaam bi yin kã ye guöp yääk ku lönj bëi, ku kã ye keek looi nhiaar keek.

## Ye nen yen bi kuucny yök

Apiath ba kuucny yök ku tij akimdu na tö ke yin tæk në tönj de ke ye jieth de piöu ke bëi cit kãk:

- Alb ke jol rac
- Ariäk lon thukul, luuci, ciënydu wenë koc kök ka kã nhiaarke ye keek looi
- Aa ye piöu rac ka cii piath
- E yüin cok tãk ba rot luöi kërac ka raan dët.

## Në wët the Awerej de Wël ke Lëk

Ke wël ke lëk kãk aa cie wët lëk akim në kã bi looi ku kã cii bi looi. E wët de lëk epath ku aa cii jam në kã ke yenhdu tö yin ke thün, tän tö pial e guöpdu, kã ke pial e nhome tö kenë yüin ku kã wic keek thün. Duk ke wël ke lëk kãk löm bi yin tuaanydu, ka tuaany de raan det döc ku duk wët ci akim lueel në kã ba looi cie pinj ka ba tö wic yin een gööu rin kã tö në ke wël ke lëk kãk yiic. Guööt de kã ke pial guöp aa bi keek dhiil yãth enonj koc nyic lon kã ke pial e guöp. Na tö ke yin dak piöu, ke yin ye wët akim wic bi yüin lëk kã ba looi.

Ye awerej nyooth wël kãn e löm tö wël ke lëk ci headspace göt ku yëth ayeer. Wël ke lëk e lööm yeen thün aa lëu bi keek tij te:

<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Trauma-web.pdf>

Na tö kã nyooth ajieth ke lã eke rac në kaam de tuaany ku cikë piirdu waar, ke apiath ba kuucny dac yök ku tij akim bi kãdhal yüin në piirduic në wët de tuaany de nhome cok koor ku bi kã bi yüin cok bëer pial cit men thëer juakic.

Ba lã enonj akim yen e ke tö piath bi yin ye yeen jock thün na wic kuucny në kã ke pial e nhome. Awerej de kã tö tö de *Getting Professional Mental Health Help (Yök de Kuucny Enonj Koc Nyic Döc në Kã ke Pial e Nhome)* anonjic wël kök ke lëk jam në kã ke koc wic kuucny enonj koc nyic luuci në ye wët kãn.

Na cii nhiaar ba jam wenë akimdu në wët de tuaanyduöön de nhome, ke yin lëu ba akim dët bi yin guöp luyum wenë yeen wic. Alëu bi ya kaam jot ba akim bi piath kenë yüin yök.

Yin lëu ba jam eya wenë The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma (FASSTT). FASSTT aye amat de akutnhüim de ajuuir kebët de Paan de Awuthtereliya nyic töök de koc yon eke ci poth në kã juëc ke guöm ku aa ci bën lã ayeer ku aa ci bën Awuthtereliya. Tönj tö në akutnhome de FASSTT atö në wilayaa ku mugathaai ke Awutheteriya yiic kedhia. Nem <https://www.fasstt.org.au/> ba wël kök ke lëk yök.

## Të wic yin kuucny emëen

Na ye tak men ke ntonj raan lëu bi rot luöi yãn tök ka koc kök, ke yin col kuucny tö cin gãäu.

### Cöl koc ke ajuuir ke kuucny në kãrilic ye tuöl

Yuöpë abac arak diäk (000)

### Cöl Lifeline

Yuöpë 13 11 14

Kã kök ke luoi aa ntonj yiic yüi:

Black Dog Institute.

[https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAlalQobChMI797Y0reS7gIVS6aWCh38SgySEAAAYASAAEgKxzfD\\_BwE](https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAlalQobChMI797Y0reS7gIVS6aWCh38SgySEAAAYASAAEgKxzfD_BwE)

### The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma - FASSTT

Awerej nyooth wël kãn e thiänjic në koc ke akutnhome de Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ku akutnhome de Dumuuk.

Awerej nyooth wël kãn e looi:

### Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

