

## Liäap de nhom

Liäap de nhom e tuaany de nhom ye cɔl cidhopereniya aye dɔɔc nə wɛl ke paan akim, kuɔɔny ye yiɛk raan tuaany, ku nə dhöl bi raan piirde mac thïn apiath.

Liäap de nhom e dhöl bi raan ya tak ku mec piirde thïn nə nyindhia riɔɔk. Raan tɔ ke liäap de nhom alëu bi tɔ ke ye lueth thöŋ men ye yic, ye kë cii rɔt loi luel ye looi rɔt ku tɛk tɛkde e tɔ ke ci liäap. Yen e raan kân alëu bi kâ ye kɔc ke looi nə nyindhia cie ye nhiaar.

Kâ ye liäap de nhom ku tɛk tɛk ci riäak nyuɔɔth aa cii bi keek tiŋ e ke thöŋ kenë kâ ye tuɔl enɔŋ kɔc ci kâ ke thëk ku duɔɔr de yath. Kâ ye tuɔl enɔŋ kɔc nə wët de thëk ku duɔɔr de yath aa cie liäap de nhom. Kë nyooth ye kân e men ke liäap de nhom ku tɛk tɛk ci riäak aa ye raan cɔk tiŋ lueth ke ye yic ku ye kë cie rɔt looi luel ye looi rɔt. Raan nɔŋ liäap de nhom ku nhom ci riëer cii ye raan cɔk tak kâ mec kenë kâ loi röth ka kâ ye luɔi kërac ka kɔc kɔk aa cie aa cie kâdhia nyic keek e ke cii thiäak kenë kë ye tuɔl tɛ kɔc ke thëk ku duɔɔr de yath.

Liäap de nhom tɔ enɔŋ raan alëu bi nanj kâ yenë yeen looi bi ŋuëën. Na tɔ ke yin ka tɔ raan dët thiök kenë yiin ke nɔŋ kâ nyooth kë kâk, ke yin tiŋ akim ka ba kuɔɔny wic nə dhöl de ke kâ ke kuɔɔny tɔ piinyë.

Bi raan nanj nhom ci riëer e cath kenë ayäardit ku kâ juëc kɔk cie yith. Töŋ de ke lueth kâk e men ke kɔc kedhia ci nhom ci riëer dɔm aa ye kɔc kɔk luɔi kërac. Ye kân acie yic. Kɔc tuaany nə nhom ci riëer nə ŋân juëc acin këreec yekë looi, ku ye wët kân e yic na tɔ kɔc tuaany tɛ lööm kek wɛl bi keek dɔɔc ku yekë kuɔɔny piath wic yök.

Liäap de nhom acie 'duciëŋ ci tekic'. Kɔc nɔŋ liäap de nhom aa lëu bik tɔ ke kek kuc kaam de kë yic ku kë cie yic ku tiŋden kâŋ e tɔ ke ci liäap, ku duciëëk kuɔt yiic ka duciëŋ ci tekic aliu enɔŋ keek.

Kɔc tɔ kenë liäap de nhom aa yekë kuat nyiny kâŋ kuɔtic nyuɔɔth, ku aa cii kâŋ kuc, agut na cak aa men kâ ke liäap de nhom aa lëu bik tɛk tɛk lɔcök riɔɔk nə kaam ci tuaany dɔm.

Kɔc kɔk nɔŋ liäap de nhom aa yekë yök arak tøk ka bi bëndén lik nə piirdenic. Enɔŋ kɔc kɔk, alëu bi döŋ ke ye kë ye tuɔl nə kaam thok ebën ka bi tɔ ke ye tuaany tɔ nə piiric ebën.

## Kâ yeen bëi

Kâ ye liäap de nhom bëi aa juëc: duciëŋ de kuat ye caal, cil de meth, lööm wɛl rac, piir rilic nɔŋjic kâdhal raac thïn ku jiëth de piɔu (tøk de kek cit kaam ŋoot meth ke koor) aa lëu bikë juakic bi liäap de nhom raan dɔm.

## Ciit ku Kâ nyooth tuaany:

Döm de liäap de nhom alëu bi tɔ ke piɔl, ke kâ nyooth yeen e ke bö ayeer nə nin juëc, ka alëu bi bën emäath, bi ayeer nə pëi ka agut ci run.

### Nhom ci riëer

Töŋ tɔ tueŋ ye liäap de nhom nyuɔɔth e nhom ci riëer ye cɔl thaikothith. Raan ci nhom ci riëer dɔm aye yök ke rilic bi kam de yic ku kë cie yic nyic. Nə aköl kɔk nhom ci riëer e dɔm nə kaam cekic nɔŋjic guɔmdit arëët. Kädit ye nhom ci riëer nyuɔɔth aa ye yii:

- liäap de yic kenë kë cie yic- kâ cie yith ye raan ke gam ku cii lëu bi wët nyooth yic bi kan waar nhom bi yic gam
- gäm de kë cie yic- piŋ röl ke ci kɔc jam ka jâŋ ka tiŋ de kâ cie tɔ bi keek jak ka bi keek tiŋ nə kɔc kɔk
- tɛk tɛk ci riëer- tɛk tɛk ku jam ci mum ku ye kɔu tɛem
- duciëŋ lɔririr- ci yec wei, cii piath ka kâ looi keek aa ci kâ wën nyic ku wic kɔc keek waan tɛmec arëët.

Ke kâ nyooth tuaany kâk kek aa yekë kâ lëu bik kɔc liäap nhïim bi nyic na tɔ raan kenë gämdit rilic de kâ ke thëk ku duɔɔr de yath ku ci kan tɔ ke nɔŋ kâ ke thëk ku duɔɔr de yath wään thëer. Apiath bi kuɔɔny wic enɔŋ akim na diëerë.

## Kâ ke nyooth cïn yiic riëer de nhom

Nhom ci riëer nə ŋân juëc e rɔt jɔɔk nə ŋân juëc, kâ ci röth waar nə tɛk tɛk de raanic men kucë kë bi keek, yök ye raan yepiɔu yök thïn ku duciëëk. Nə aköl kɔk ayekë bën ku jiëlkë, ku na këcë dɔɔc ke yeen alëu bi bën ke raac nə kaam tueenyë raan thïn.

Ke kâ nyooth tuaany kâk cie kâ ke nhom ci riëer aa ril yiic men ke anɔŋ kë ci piath ci tuɔl:

- bi tøk täau nə yenhom ku cii pälic
- jam ka gäär lɔc rɔt arëët, cie deetic, ci mum, kɔc riɔɔk piöth ka rilic bi luel deetic
- jam koor
- määŋ nhom nə kë looi, muŋ kâŋ nə yenhom ku/ka adöt
- rɔt mec wei enɔŋ mëeth ku kɔc ciëŋ kenë yeen ka kâ ke gëët de nyin ku tuk
- agöth ku deer, ka piön diu ci röth juak
- ciën luɔi ku tuɔc de guɔp ci lɔ piny ku/ka ci lɔ nhial.
- kâŋ looi kâ cinic diëer, gëië ka wääc kenë duciëŋ thëerden nyic



- cii yeguöþ ye döt apiath cit men de cii bi ya laak ka cieng de alëth nong ci cuol
- acii lëu bi miet de piöu yök në yepiöu ka bi ya lueel ku nyuth koc

Kä nyooth tuaany aa lëu bikë wuöcc ku athëm de nhom ci riëer acie nyuwoth men ke raan abi nanj ke kä nyooth tuaany kæk. Kä nyooth tuaany aa lëu bikë wuöcc në kaam bi yin keek yök në piirduic ku tiëm yen guöp tiaam thïn. Na tö ke yin nong kä nyooth tuaany de nhom ci riëer, ka na diëerë në wët de töng de dhöl ye yin rot yök thïn ka tæk tækdu men ke yin tö kenë yiin, ke yin bi kuwoony dhiil wic enong akimdu.

## Athëm bi tuaany yök

Athëm ye looi bi yök yenjö yen e bii nhom ci riëer e kaam bäärlic jct. Yin lëu ba athëm tueen bi tiñ yenjö e bii nhom ci riëer dac yök, ku acii lëu bi lueel men ke ye yeen agut të ci nhom ci riëer yiin dom në kaam ye pëei nyooth kä ke nhom ci riëer. Në athëm de nhom ci riëer, kä nyooth yeen aa bi dhiil tö në kë cit pëi ke dhetem bikë tö eke rac agut të bi kek luji, thukul ka piirdu wenë koc kök cök rilic. Në aköl kök athëm abi rot waar në kaamic ku yekënë e kë ye rot looi.

Akimdu alëu bi athëm tueen looi ku bi yiin thön akimdit nong nyiny loi thok peei, yän juëc e ya akim döc tuaany de nhom ye col thaikaitirith. Alëu bi rimku caar ku bi nyith tiñ në makäna bi kä kök diu keek nyaai në kä ke tuaany diir koc.

## Döc ku bi raan bëer pial

Kä ke döc aa nong yiic bi raan tuaany yiëk wël ye tuaany de nhom ci riëer döc, ajuuir ke döc ke thaiköcji (kiim de döc tuaany de nhom) ku ajuuir ke kuwoony de kömiöniti bikë yiin kuwoony në këkuöön ke pial e guöp, yon ceñ, luji ka thukul.

### Në wët the Awereñ de Wël ke Lëk

Ke wël ke lëk kæk aa cie wët lëk akim në kë bi looi ku kë cii bi looi. E wët de lëk epath ku aa cii jam në kä ke yenhdu tö yin ke thïn, tän tö pial e guöpdu, kä ke pial e nhom tö kenë yiin ku kä wic keek thïn. Duk ke wël ke lëk kæk löm bi yin tuaanydu, ka tuaany de raan det döc ku duk wët ci akim lueel në kë ba looi cie piñ ka ba të wic yin een gööru rin kë tö në ke wël ke lëk kæk yiic. Guööt de kä ke pial guöp aa bi keek dhiil yäth enong koc nyic lon kä ke pial e guöp. Na tö ke yin dak piöu, ke yin ye wët akim wic bi yiin lëk kë ba looi.

Ye awereñ nyooth wël kæn e löm të wël ke lëk ci sane.org göt ku yëth ayeer. Wël ke lëk e lööm yeen thïn aa lëu bi keek tiñ te:

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/schizophrenia>

Lööm de wël ke akim alëu bi kërac bëi në guöp de raan tuaany lööm keek. Yin lëu ba akimdu thiëc në kä ke döc, lööm de wal ku këreec ye bën në löömdeñic ku kë nãth ba yök në yiguöp.

Döc de tuaany de nhom ci riëer alëu bi lo në run 2-5 (run ke 2 agut ci run ke 5), ka agut ci kaam bäärlic. Koc juëc añot e ke ye keek yiëk wël ke döc ku kuwoony agokë tuaanyden tiñ në piirdeñic ebën. Në kaam de döc, kä yenë ke yiin döc aa lëu bikë röth waar agokë kuat de kädit ke döc cök lik, bi london cök piath and bi këreec ye wal ke bëi tekic.

Ba lo enong akim yen e ke të piath bi yin ye yeen jock thïn na wic kuwoony në kä ke pial e nhom. Awereñ de kä tö të de *Getting Professional Mental Health Help (Yök de Kuwoony Enong Koc Nyic Döc në Kä ke Pial e Nhom)* anongic wël kök ke lëk jam në kä ke koc wic kuwoony enong koc nyic luji në ye wët kæn.

Na cii nhiaar ba jam wenë akimdu në wët de tuaanyduöön de nhom, ke yin lëu ba akim dët bi yin guöp byum wenë yeen wic. Alëu bi ya kaam jct ba akim bi piath kenë yiin yök.

## Të wic yin kuwoony emëen

Na ye tak men ke nong raan lëu bi rot luöi yän tök ka koc kök, ke yin col kuwoony të cïn gäau.

### Cöl koc ke ajuuir ke kuwoony në kärilic ye tuöl

Yuöpë abac arak diäk (000)

#### Cöl Lifeline

Yuöpë 13 11 14

Kä kök ke luji aa nong yiic yii:

<https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/conditions/schizophrenia/diagnosis/>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>

Awereñ nyooth wël kæn e thiäñic në koc ke akutnhom de Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ku akutnhom de Dumuuk.

Awereñ nyooth wël kæn 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

