

Baipola dithorda

Baipola dithorda e kërlic në biäk pial e nhom nɔŋic kãril yiic miët de piðu ku riääk de piðu ye tuðl nã kaam thok ebën.

Kɔc nɔŋ baipola dithorda aa lãu bikã bën e kek mit piøth arëët ku yekã kã ciï piath looi, ka yekã thöŋ men ye kek kɔc piath awãrkã kɔc kɔk ku tãnden tã kek thïn cit men de yic nyic.

Keek aa lãu bikã bën e kek ci piøth lɔpãk arëët, yekã røth yök e ke nɔp cïn kã lãukã bik looi ku cikã piøth ye miët, ye yic riel enɔŋ keek bikã kenhiim tãau apiath nã kã loikã yic. Kɔc kɔk kek aa ye piøth miët bikã røth yök eke tã nhial. Kɔc kɔk aa ye naŋ kem ye kek røth yök e kek ciï piøth mit, tãkã piiny arëët, ku kɔk ke kek aa yekã keek yök kedhia, tãu piiny ku tãu nhial, yekã bën e kek ci piøth lɔpãk arëët ka yekã tã e kek ci lɔ nhial arëët in miët de piðu. Raan tuaany alãu bi kã ciï røth ye piŋ apiath ka nã dhöl ciï piath looi.¹

Apiath ba döt lan ke raan ebën e tã ke nɔŋ kã tã yen rɔt yök thïn ke ciï piðu mit, tã piiny ku bi miët piønðe tã nhial nã kem wããc. E tã ye wëër ye kãk røth waar thïn bën ke ci düt arëët ku tã ye kãn rɔt luɔɔ thïn nã piir de raanic ku tã yen piir de kã ye raan looi cɔk rilic yen alãu bi baipola dithorda nyuɔɔth ku wët akim ci yeen caar abi dhiil wic.²

Kã Nyooth yeen:

Kɔc nɔŋ baipola dithorda aa lãu bikã tã e kek tãk nã kã yenã raan rɔt yök ke miët den de piðu ke tã nhial ka bi tã piiny nã kaam dët men cie piŋ apiath nã wët de kã loi rɔt tã tã kek thïn. Tã yenã raan rɔt yök ke miët de piønðe tã piiny ku tã nhial nã kaam dët alãu bi tã ke lɔririr ye yeen cɔk rilic enɔŋ raan bi kã ye keek looi nã piirdeic nã nyindhia looi.

Kã ye tuaany de baipola dithorda nyuɔɔth aa bi ya tã cit men de yök ye raan yök thïn, ye kã yindï (tã piiny ka tã nhial) yen tãek yen thïn nã ye kaameic. Ke kã ke yök ye raan ke yök thïn kãk aa keek cɔk piøn lɔpãk, yen men ye miët piðu tã piiny arëët, ku riääk de nhom, men ye yök yenã rɔt rɔt yök ke tã nhial arëët. Ke kãk aa cie thöŋ enɔŋ raan ebën tuaany nã keek, ka nã döm ye tuaany de nhom ebën dɔm.

Kã nyooth kã ke döm de piøn lɔpãk aa lãu bi yïi kãk tã thïn:

- E rɔt yök ke ciï piðu mit, piðu lɔpãk ka ye piðu dac riääk nã kaam thok ebën
- E guöp lɔthuat ku ciï wic bi mïth
- Acii kã ye keek looi nã nyindhia ye nhiaar
- Aye yök ke rilic bi yenhom tãau apiath nã kã looi yic ka bi kãŋ ya döt nã yenhom
- E rɔt yök ke cïn kã tã kenã yeen, tã ke ye raan epath, cïn kony, nɔŋ guöp awãc ka ci piðu lɔpãk
- E kã ciï tã tiŋ ka ye keek tak cikã ye yith
- Ye yic riel bi nin
- Ba rɔt cie ye tiŋ apiath cie ye laak ku ye ceŋ alëth kãcã keek lɔɔk

Kã nyooth döm de aa lãu bi yiic naŋ:

- E rɔt yök ke thiãŋ guöp nã riel
- E rɔt yök ke ye raan wãr kɔc kɔk ka ye raan ci nhom thiãŋ nã wël piath ku ajuiir de kã bi keek looi
- E rɔt yök ke ye dac jɔt nhom nã kã looi yic, ye ŋeeny ka ye nhom riëer
- E kã ciï tã tiŋ ka ye tak nã kã cie yith
- Acie wic bi nin ka bi mïth
- E kã ye tak bi looi ka ye kã ye lueel aa ciï ye mat kenã duciëŋ thëerden nyic ku yekã kãk aa lãu bikã ye kãrac ka alãu bi kɔc luði kãrac

Döm ye kã ke tuaany dɔm nã aköl juëc alãu bi nin juëc ka pãi yenã kem ke döm tã thïn jɔt. Tuðl yenã döm de tuaany bëer dhuk ciëën nã kem nã kaam de piøn lɔpãk ku riääk de nhom alãu bi rɔt waar nã kaam de döm ku nã kem ke kɔc. Kɔc tãk nã ke yãn ke tuaany kãk yiic aa lãu bikã tã e kek kuc kã waar røth enɔŋ keek nã keyiëth, keek aa lãu bikã kã bi raan tøj de kɔc paanden ka mëthken tiŋ ku bi kã loi rɔt lueel.

¹ [Bipolar disorder \(sane.org\)](https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder) - <https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

² [3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf \(blackdoginstitute.org.au\)](https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf) - <https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf>



Kä yeen bëi:

Baipola dithorda e tuöl enoḡ raan de kuat raan ebën. Agut na cak aa men lëu yen rot bi tuöl në guööt koc kedhia- kor ka cikä dīt në runken- yeen alëu bi tuöl në döm tueeḡ enoḡ raan de riënythi tō runken në kaam de thiër ku tōk agut ci run ke thiër ku dhoḡuan ka run ke thiërrou ku run tō nhial wan thiërrou.

Në wët ye tuaany de baipola dithorda yen cath në kaam yen raan tuaany rot yök ke miet de piönde tō nhial ka bi tō piiny, yök yenë akim yeen yök bi nyic alëu bi kaam bäär jot.

Anoḡ kä juëc kuöt yiic lëu bikë tuaany de nhom cit baipola cok tul. Ke käkë aa noḡ yiic yii kä ye keek caal ku kä ye tuöl në nhom de raanic ka në kä ke ciëḡ de koc në kemken, cit men, bi raan tēëk në kä ke ajieth ku käril yiic në piiric. Dëḡ de miäu ci koor ku lööm de wel koc rac aa lëu bikë tuaany de nhom puöc ka bikë kä ke riëer de nhom tō wën theer cok bi rac.

Agut men ye nindit arëet lëu bi ya kë ye tuaany nyuocth, liu de nin alëu eya ke bi tuaany tō piiny puöc, ku yen në cök de tiaam de guöp ci dīt arëet.

Agut ci men ye baipola tō en ke lëu bi raan ebën döm, ye raandit ka ye meth ka de raan yindī në piirdeic ka në kuat, ciin de koc ye keek döm alëu bi tō nhial enoḡ riënythi, koc rëer piiny e kek cin nhiim luci ka piirkë ku yekë wëu ke kuocny döm, ku koc wën rëer kepäc.

Yök de kuocny:

Ku agut cit men cek döc de tuaany tō, yin lëu ba kä nyooth tuaany lëu tē yenë keek luoci thin në dhöl de döc. Në ḡan juëc baipola dithorda awic ajuieer de döc ye kaam bäär jot ku noḡic lööm de wal ku döc de kä luui në nhom de raanic ku tē ye raan piirde mac thin.

Dhöl juëc yenë ke döc ku many de baipola dithorda luoci thin, ku dhöl röḡ apiath arëet abi wuöc cit men ye baipola dithorda yindī, men ye kë tō kenë yiin emëen ye piön lōpäk ka ye riäak de nhom, ku na yin cak tuaany emëen në piön lōpäk ka riäak de nhom, kä piath kenë raan ku tändëen tō en thin.

Dhöl e raan piir thin alëu bi luui në tē yenë baipola mac thin- kaam ye raan nin thin piath, bi mith apiath, ye yeguöp yäak ku ye lööm de wel ke nhiaam ku dëḡ de miäu cok koor aa bi luui bi këdiit bikë looi në dhöl yenë baipola dithorda mac thin.

Döc ye looi në dhöl de jam:

Ye kän e luui në dhöl yenë tēk tēk, ku duciëëk kenë akim de tuaany de nhom ka raan nyic döc tuaany de nhom në kem ci keek cak yenë ke raan tuaany tin thin eluööt. Ajuier koc yenë ke baipola dithorda döc ku yenë yeen mac thin aa noḡ yiic:

Cognitive Behavioural Therapy (CBT) men ye dhöl yenë ke tē kä ye keek tak, tēk tēk, ku duciëëk ye kek luui në kemken ku bikë luui në röth ku bi ke käkë röth waar thin.

Interpersonal Therapy (IPT) men ye tän tō ciëḡ de kaamdu wenë koc koc deetic ku tē ye tēk tēkdu, tē yin rot yök thin, ku duciëḡdu ye kek piirdu luoci thin ku tē ye kek piir de koc koc luoci thin.

Döc në wal:

Akimdu abi jam në wët de wel ke döc wäac bi ke tuaanyduöön de yin nhom döc. Anoḡ wel ke döc koc kuöt yiic lëu bi keek yiëk raan tuaany lëu bikë kony në dhöl yenë yök ye raan rot yök ke tō piiny ka tē yen rot yök ke tō nhial cok piiny. Wel yenë ke baipola dithorda döc aa ye luui apiath. Apiath ba jam wenë akimdu ye döc yindī yen bi piath arëet kenë yiin.

Tē yenë tuaany luoci thin në kaam bääric ku mäny yenë raan rot mac thin:

Ye kän anoḡic bi koc luui kenë koc ke nyic lon de kä ke pial e guöp bikë tän tē yin rot yök thin ku bikë kä ye piön lōpäk ku riäak de nhom tōk cok tul. Keek aa lëu bikë yiin në ajuieer bi yin kerilic ka këreec ye tuöl luoci thin, ago tē bi yin kä ye benden nyuocth nyic. Yen ajuieer kän ayenë koc ke paandu ka mëëthkuöön thiäak kenë yiin tō thin, agokë dhöl bi kek kädhal yiin nyic ku bikë yiin kuocny në kä nyooth ke käkë ku guööt de kä nyooth kerilic de guöm bi tuöl.

Tē yenë kä ke baipola dithorda luoci thin alëu eya bi athem de pial e guöpdu ya looi eluööt ku agut ci pialduöön de nhom, ku dhiil tin lan ke yin ye yiguöp yäak eluööt, ba ya nan nin piath, ku ye mith në miith piath.



Ba lo enoḡ akim yen e ke tē piath bī yin ye yeen jock thīn na wic kuwoḡy nē kā ke pial e nhom. Awereḡ de kā tō tē de *Getting Professional Mental Health Help* (Yōk de Kuwoḡy Enoḡ Koc Nyic Dōc nē Kā ke Pial e Nhom) anoḡic wēl kōk ke lēk jam nē kā ke koc wic kuwoḡy enoḡ koc nyic luwoḡ nē ye wēt kān.

Na cīi nhiaar ba jam wenē akimdu nē wēt de tuaanyduōōn de nhom, ke yin lēu ba akim dēt bī yin guōp loyūm wenē yeen wic. Alēu bī ya kaam jot ba akim bī piath kenē yīin yōk.

Yin lēu ba jam wenē Kuliya de Black Dog. Kuliya de Black Dog anoḡic akutnhīim de koc ye koc tuaany nē baiḡola dīthorda ku kā ke tueny kōk ke nhom. Nem www.blackdoginstitute.org.au ba wēl ke lēk kōk yōk.

Tē wic yin kuwoḡy emēen

Na ye tak men ke noḡ raan lēu bī rot luōi ḡān tōk ka koc kōk, ke yin col kuwoḡy tē cīn ḡāu.

Col koc ke ajuir ke kuwoḡy nē kārīlic ye tuōl

Yuōpē abac arak diāk (000)

Col Lifeline

Yuōpē 13 11 14

Nē wēt the Awereḡ de Wēl ke Lēk

Ke wēl ke lēk kāk aa cīe wēt lēk akim nē kē bī looi ku kē cīi bī looi. E wēt de lēk epath ku aa cīi jam nē kā ke yenhdu tō yin ke thīn, tān tō pial e guōpdu, kā ke pial e nhom tō kenē yīin ku kā wic keek thīn. Duk ke wēl ke lēk kāk lōm bī yin tuaanydu, ka tuaany de raan det dōc ku duk wēt cī akim lueel nē kē ba looi cīe piḡ ka ba tē wic yin een ḡōō rin kē tō nē ke wēl ke lēk kāk yiic. Guōōt de kā ke pial guōp aa bī keek dhiil ḡāth enoḡ koc nyic lon kā ke pial e guōp. Na tō ke yin dak piōu, ke yin ye wēt akim wic bī yīin lēk kē ba looi.

Tē e lōōmē keek thīn

Black Dog Institute - Information about Bipolar Disorder
- Black Dog Institute -

<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/bipolar-disorder/>

Reachout.com – What is Bipolar Disorder -

https://au.reachout.com/articles/what-is-bipolar-disorder?gclid=CjwKCAiAxp-ABhALEiwAXm6lyYW1yYiY1mFMfODgS4FOuDqg3PzDgnPTK_EDtU2o_muAC78qPgUeZxoCeVMQAvD_BwE

Sane.com - Bipolar disorder -

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

Mental Health Foundation UK – Bipolar Disorder -

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/e/eating-disorders>

Awereḡ nyooth wēl kān e thiāḡic nē koc ke akutnhom de Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ku akutnhom de Dumuuk.

Awereḡ nyooth wēl kān 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

