

Duciëŋ cĭ liäap

Duciëŋ cĭ liäap e dhöl ye raan tek thĭn, ye rɔt yök ku të yen kãŋ luɔɔi thĭn. E dhöl ye wook cɔk kɔc ye wook ku të ye wok ye tiëŋ thĭn. Enɔŋ kɔc juëc e kãn e tō ke tō ke cĭi rɔt waar nē ɣãn yiic kedhia ku nē piiric ebën. Kɔc kōk aa lēu bikē yök ke rilic nē të ye kek tek thĭn ku të ye kek rōth yök thĭn nē kepiōth nē kegup ku nē kɔc kōk.

Duciëŋ cĭ liäap alēu bĭ ya dhöl ye raan kãrilic gum të cen tēëk nē kãrac yiic nē piiric ka ajieth, acĭe raan yenē ye lɔc bĭ kãŋ ya looi nē dhöl loi thok peei.

Raan ebën atō ke nɔŋ duciëŋ loi thok peei. Duciëëk aa ye cil nē kaam ye kɔc cil ku bikē dĭt ku kã ye kek tēëk thĭn nē piirdenic. Kɔc juëc aa ye tō ke kek lãau nhĭim bikē piōc nē kã cĭk kek tēëk thĭn ku bikē piirden waar të wĭcē yeen. Aye raan tō ke duciëŋ cĭ liäap yök ke rilic arēët bĭ duciëŋde ya gël. Ayekē kã yekē rōth yök e kek nɔŋ kã yekē keek tak ku kã yekē yök nē kepiōth e ke cĭ ɣet nhial arēët ku aa yekē yök ke rilic bikē kã piir eluōōt mac thĭn. Keek aa kãŋ looi nē dhöl cĭkē lēu bikē gël, ku yekē yök ke rilic bikē ceŋ ku luuikē ɣãn tō kek thĭn ka kenē kɔc. Nē wēt de ke kãdhal keek kãk, nē ɣãn juëc aa yekē kãjuëc ril yiic yök ku ye ciëŋden kenē kɔc kōk, kemken kenē kɔc ye kek piny rōm, luɔi ku thukul ye kē yic riël.¹

Kɔc kōk aa yekē tueny ke duciëŋ cĭ liäap ye thōōŋ lan yen baipola dĭthorda. Tuaany de duciëŋ cĭ liäap ayenē kem ke miët de piōu tō piiny ku miët de piōu tō nhial cekic ku të ye raan kãŋ luɔɔi thĭn cĭ kaam bãaric jɔt tuōl thĭn. Tuaany de baipola ayenē kã ye tuōl nē kem riããk de nhom ka piōn lɔpãk. Wël ke lëk kōk jam nē baipola aa tō të de awerëŋ nyooth wël nē Baipola tō nē ke kã nyoothē keek tēnē yic.

Tueny ke duciëŋ cĭ liäap aa ye kãdhal kɔc nē biãk de tuaany de nhom të ye duciëŋde ye yĭin ku kɔc kōk kãril yiic ku guōm. Kuët juëc wãac ke duciëŋ cĭ liäap kã tō e kek lēu bikē yeen cɔk tul, ku kã ye keek tiŋ ku nyooth keek aa ril yiic arēët.

Tueny ke duciëŋ cĭ liäap aa tō ke kek kuōt ku aa nɔŋ yiic dōm ye kek dōm thĭn wãac. Alēu bĭ yic riël bĭ kē bĭi duciëŋ cĭ liäap yök.

Tēëk cenē kã ke duciëŋ cĭ liäap tēëk yic:

Kuët kōk ke duciëŋ cĭ liäap wãac aa yĭi:

Duciëŋ cĭ liäap cĭi kɔc wĭc: Aye tō ke cĭe diëer nē kɔc kōk ye ɣet agut të yen bën ke nōth ku wĭc tɔŋ, ka bĭ kã adōc ke kɔc kōk riōōk.

Duciëŋ cĭ liäap nhiaar rēer yetōk: Amëen arēët bĭ gōk ka bĭ rëec, ke tō ke riōōc guōp arēët.

Duciëŋ cĭ liäap lɔririir: E kãŋ looi ke cĭi nē kē wēëc, luui kã lēu bikē kërac ka kãril yiic bēi, rɔt yök ke nɔŋ kē jōōr een, e tō ke cĭ ŋeeny ku agōth ku të yen yepiōu yök thĭn e tɔŋ.

Duciëŋ cĭ liäap ye raan rɔt nhiaar arēët: Aye gam ke yĭn piath awãr kɔc kōk.

Duciëŋ cĭ liäap de raan yenhom tãau tōkic cĭe puōl: E tō ke ye kɔc kōk pën nhomlãauden ku wĭc bĭ wētde yen bĭ luui, e nhom tãau bĭ kē loi ebën bĭ dhiil dĭk arēët, lōōŋ ku bĭ kãŋ dhiil looi bikē dĭk arēët, acĭe lēu bĭ kē cĭ dhiɔp ka kē dhuɔŋŋ ka cĭ kuem cuat wei.

Duciëŋ cĭ liäap ye raan luui kã cĭe piath ku cĭn kɔc ciëŋ kenē yeen: Acĭn kēpiath ye tak bĭ luōi kɔc kōk ku ke tō ke nɔŋ kã ye keek tak ayekē cĭi bĭ luui, cĭt 'tëk tēk lueth'- nē luël dēt, aye gam mēn ke kē ye tak alēu bĭ yĭn kɔc kōk wel nhĭim ku kã ye tuōl wel waar nē kã ye keek tak.

Kɔc tō kenē tueny ke duciëŋ cĭ liäap eluōōt aa yekē kuc lan nɔŋ kek kē cĭ liäap rin ye dhöl ye kek tek thĭn ku të ye kek kãŋ luɔɔi thĭn e ciët ke tō cĭt mēn thëer enɔŋ keek ku ye biãk de duciëŋden. Kã yekē keek tak ku duciëëkken aa lēu bikē tō ke ye dhöl ye kek rōth gël nē ajieth ka kãdhal keek.

¹ [What are personality disorders? | Personality disorders | ReachOut Australia](https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders) - <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders>



Kä nyooth yeen:

Kä ye duciëëk cī liäap nyuowth aa yekë të ye raan kån̄ luow̄i thīn nē kem̄ kōk ke piir. Te yenē kån̄ wuow̄c thīn e bī kōc tō kenē kā ke duciëëk cī liäap e men ye duciëk tō ke yet tēmec arēet ku, nē yān juēc yiic, kek aa cīi tō e kek rōth lēu bīkē rōth waar ka bīkē waar.

Tueny ke duciēŋ cī liäap eluōōt aa cīi kek ye yōk nē akīm agut cī raan tuaany cī run ke 18 dōōt rin yenē duciēŋda e tō ke cil agut cī ye runē.

Mīthkor ku riēnythi aa nōŋ kā ye rōth waar nē gupken yiic ye të ye kek rōth yōk thīn nē kepiōth ku kā nyooth keek aa lēu bīkē tō e ke thōŋ kenē duciēŋ cī liäap. Na yōk rōt ke yīn tō wenē kā ke duciëëk cī liäap diir yīin ku riäkkē piirduōōn thēer piath nyic, ke yīn tīŋ akīmdu.

Kä kōk ye nyuowth men ke raan anōŋ duciēŋ cī liäap aa lēu bī yīi kāk tō thīn:

- piōu riäak ku piōu miēt nē kaam thok eluōōt
- rōt gēēi arēet enōŋ kōc kōk bī kuony
- anhiaar rōt arēet (dīt de piōu ku adhāl kōk kōk arēet)
- ciēŋ awuow̄u kenē kōc kōk
- rōt mec wei nē kōc yiic
- gōth ku awuow̄udīt
- diēu de piōu ku cīi kōc kōk ye gam piōth
- ye yic riel bī määth kenē kōc
- wīc kē bī yeen cōk mit piōu ka bī yeen cōk kueth
- cīi kā ye miēt ka riäak de piōu ye gēl apiath
- löōdiit de miäu ku wel rac löōm
- rōt luōi kērac, ka ye jam ye bī rōt nōk ka bī them bī rōt nōk

Raan ebēn alēu bī kōk ke kāk yōk nē kaam thōk ebēn ku acīe raan ebēn nōŋ tuaany de duciēŋ cī liäap yen bī naŋ ke kā nyooth tuaany kāk nē biäkdīit akōl- nē nyindhia- ka na diēerē nē tōŋ de ke kā ye keek yōk nē yepiōu ke kek tō kenē yīin, ke yīn bī kuow̄ny dhiil wīc enōŋ akīmdu.

Kä yeen bēi:

Akuc yenō ecōk yenē tueny ke duciēŋ cī liäap cōk bēi. Kē tō eya, kā ye tuōl aa lēu bīkē yeen cōk lēu rōt bī raan dōm. Keek aa tō yīi kāk thīn:

- duciēŋ cī liäap tō nē kuan de raanic ka kā kōk ril yiic ke tuaany de nhom
- ciēŋ rac ka pēl wei nē kaam ŋōn yen meth
- ciēŋ rēec lōririir tō baai ŋōn yen meth
- bī yōk ke enōŋ kē ciēŋ meth tuaany
- jāl mēdhiēth nē dhōl thuow̄u, ka dāk e cī kōc jiēth piōth wei, ŋōn tō raan ke ye meth
- kādīt kōk ke ajiēth cī tuōl enōŋ raan

Kōc tuaany nē duciēŋ cī liäap acīkē ye lōc bīk ya tō nē dhōl ye kek kån̄ luow̄i thīn, ku aa cikē tō ke kek cōk tuaany de nhom cī liäap tul enōŋ keek.

Yōk de kuow̄ny:

Kuat de dōc e tō cīt men ye tuaany de duciēŋ cī liäap yīndi yen tō. Tueny juēc ke duciēŋ cī liäap aa ye thiäak kenē kādhal kōc ke tuaany de nhom, agut na men cek duciëk e tō nē yān juēc ke ye tō nē kaam bäär ku cī ceŋ. Kē nyooth een e cīt men, duciēŋ ye cōl duciēŋ cī liäap ye raan yēk tēk lueth, riōōc ku bī tōŋ ciē ye puōl muk athiäak kenē duciēŋ cī liäap ye raan yenhom tāau nē tōŋ ciē puōl, duciēŋ cī liäap ye raan rōt mec wei nē kā looi kōc kōk keek agut cī duciēŋ cī liäap cīi raan ye cōk tāk apiath, ku agut duciēŋ ye raan riōōc bī rēer të tō kōc kōk thīn. Nē wēt de duciēŋ cī liäap ye raan cōk tō ke lōririir, dōc ye looi nē dhōl de jam aa ye dōc tō tueeŋ. Dōc nē wal alēu bī luui bī kā kōk cath kenē tuaany de duciēŋ cī liäap. Nē wēt de duciēŋ cī liäap de ciēŋ lōririir, kā ke dōc ye keek looi nē dhōl de jam kek aa ye kā ke dōc tō tueeŋ.

Alēu bī yic riel bī kē e bīi tuaany de duciēŋ cī liäap yōk ku nē akōl kōk kōc nyic kā ke pial e guōp aa lēu bīkē tuaany gōwt enōŋ raan. Alēu bī piath bī dumuŋ nyic raan tuaany arēet bī akīm neen bī kony nē juiēer d kē loi rōt ku bī tō ke ye kuow̄ny yiēk raan nōŋ kā nyooth tuaany.



Na cak amen ɲoot nyinydaan de dɔc lui apiath de tuaany duciɛŋ cɪ liäap ɲot ke gony, tɛ yenɛ dɔc ye dac looi wɪc ke tɛ bɪ yen tɔ ke lui kenɛ yen apiath.

Ba lɔ enɔŋ akim yen e ke tɛ piath bɪ yin ye yeen jɔk thɪn na wɪc kuɔɔny nɛ kɛ pial e nhom. Awereŋ de kɛ tɔ tɛ de *Getting Professional Mental Health Help* (Yök de Kuɔɔny Enɔŋ Kɔc Nyic Dɔc nɛ Kɛ ke Pial e Nhom) anɔŋɔc wɛl kɔk ke lɛk jam nɛ kɛ ke kɔc wɪc kuɔɔny enɔŋ kɔc nyic luɔɔi nɛ ye wɛt kɛn.

Na cɪi nhiaar ba jam wenɛ akimdu nɛ wɛt de tuaanyduɔɔn de nhom, ke yin lɛu ba akim dɛt bɪ yin guɔp lɔyum wenɛ yeen wɪc. Alɛu bɪ ya kaam jɔt ba akim bɪ piath kenɛ yɪin yök.

Projec Air anɔŋ kɛ yenɛ luui cɪ juiɛɛr kɔc ye keek kuɔɔny ku bɛiken, kɔc lui etök & [ku] dumuuk nɔŋ yɪic awereek nyooth wɛl, kɛ cɪ raan löm keek ku akökööl ku bidiyooi nyooth kɛ cɪ raan ke tɛk thɪn luui nɛ keek. Nem <https://www.uow.edu.au/project-air/resources/> ba wɛl ke lɛk kɔk yök.

Tɛ wɪc yin kuɔɔny emɛɛn

Na ye tak mɛn ke nɔŋ raan lɛu bɪ rɔt luɔi yɛn tök ka kɔc kɔk, ke yin cɔl kuɔɔny tɛ cɪn gäau.

Cɔl kɔc ke ajuuir ke kuɔɔny nɛ kɛrilic ye tuɔl

Yuɔpɛ abac arak diäk (000)

Cɔl Lifeline

Yuɔpɛ 13 11 14

Nɛ wɛt the Awereŋ de Wɛl ke Lɛk

Ke wɛl ke lɛk kɛk aa cɪe wɛt lɛk akim nɛ kɛ bɪ looi ku kɛ cɪi bɪ looi. E wɛt de lɛk epath ku aa cɪi jam nɛ kɛ ke yenhdu tɔ yin ke thɪn, tɛn tɔ pial e guɔpdu, kɛ ke pial e nhom tɔ kenɛ yɪin ku kɛ wɪc keek thɪn. Duk ke wɛl ke lɛk kɛk löm bɪ yin tuaanydu, ka tuaany de raan dɛt dɔc ku duk wɛt cɪ akim lueel nɛ kɛ ba looi cɪe piŋ ka ba tɛ wɪc yin een gɔɔu rin kɛ tɔ nɛ ke wɛl ke lɛk kɛk yɪic. Guɔɔt de kɛ ke pial guɔp aa bɪ keek dhiil yɛth enɔŋ kɔc nyic lon kɛ ke pial e guɔp. Na tɔ ke yin dak piɔu, ke yin ye wɛt akim wɪc bɪ yɪin lɛk kɛ ba looi.

Tɛ e löömɛ keek thɪn

Ye awereŋ kɛn nyooth wɛl e lööm enɔŋ dɛt cɪ gɔt thɔŋ kenɛ yeen cɪ yɛth aɲeer nɛ wɛbthait de reachout.com. Kɛ e löömɛ yeen thɪn alɛu bɪ tiŋ tɛ <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders>

Yɛn kɔk e yök keek thɪn aa yɪi

What is borderline personality disorder? - Mental health and psychosocial disability (nsw.gov.au) - <https://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/psychosocial/foundations/Pages/types-bpd.aspx>

Awereŋ nyooth wɛl kɛn 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

