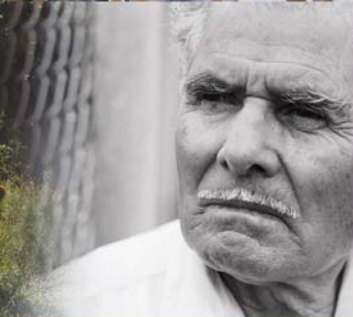


Yenjö yenë “Bipolar mood disorder”?

(What is bipolar mood disorder?)



Yejö yenë Liäap de nom de wëër nom në thaa thok ebën (Bipolar mood disorder)?

“Bipolar mood disorder” e töj de tueny tueny ke “depressive disorder” γon theer ye cöl “manic depressive illness”.

Koc ci “bipolar mood disorder” dom ka ye röth yök ke nhiim-ken röth waar apeidit- göl në “depression” ku dhiën piöu ku le miät-dit de piöu cie raan lëu bi moony ka gël. Wër nom e tö ke ye dhuk, ke wuöc, bi kuur ka bi dit në thee kuöt. “Bipolar mood disorder” e tök në buöt de koc ke paan de Auetraliya död, ku tuaany-dit apeid e raan tök në koc ke 200 në guöt de thaa.

Bi lac moth/nyic ku bi lac yiék ka bi yen nyaai ke kë piath në kë yen raan koc “bipolar mood disorder” kony. Në wët de wal ku ye yeen nyaai, koc tuaany ka lëu bik piir në piir piath ku loikë ka koc tuej.

Ye ka gö ye “bipolar mood disorder nyuöth”?

Diperëthcen

Diperëthcen yen e tän tö nom liäap enoc koc juéc koc “bipolar disorder” ku ke rot nyuöth në:

- Bi raan ka ke nhiëer keek theer cie beer nhiaar.
- Dhiën de piöu-dit apeid
- Miit rot wei enoc koc mäath kenë ku cie wic bi tö γän/ka ka looi koc.
- Pël rot wei, cit bi lo yööc ku laak.
- Wëër de të yen ciem thin ku nin rot waar.
- Liu adöt, dhäär-dit apeid, ku tæk tæk wët awäc ku ciën kony.
- Tæk tæk ku gäm de ka cie yith ye cöl “delusions” (liäap nom) cit yaaj ka awëc, enoc koc kök.

Lööm de miäu ku wel rëc ye guöp riöök ka ye ye tuöl etök kenë diperëthcen në aköl juéc. Yekënë e lon de ka tuaany nyaai cök riric, në yekënë ke të yenë ka miäu ku wel rëc kök luji thin e wët tuej.

Leu bi raan rot nök ke dit enoc koc gum diperëthcen.

Ba wël juéc kök ke lëk në wët de diperëthcen yök, kuen athör thiin: “Yejö yenë depressive disorder?”

Miööl (Mania)

Kë ye cöl “mania” (miööl) aye lueel bī tǎn miēt piöu dīt apeī ku “tuöc guöp” juuir bī deet. Ciin koor de koc koc “bipolar mood disorder” ka ye döm döm de “mania” (miööl) yök ku ka cie ka ye cöl “depressive episodes” keek döm. Ka ye döm de miööl nyuwoth ka koc yiic ka kuöt cīt kāk:

- Ka nhom ku tēk tēk ci lo nhial- raan e rot yök ke tö nhial, piöu miēt apeī, ku ci guöp thiäng nē riēer. yekēnē aye lueel nē aköl juēc ke raan ye rot yök ke rēēr nē piny nhom nhial ku cīn kē tiaam yeen.
- Riēer de guöp ku “tuoc de guöp” ci juakic.
- Bi nīn wīc e kuur.
- Lac riääk de piöu- raan alēu bi ŋöth ku ye piöu riääk kenē koc cie wēt-de ye gam or ye wēl- ken, ka ye juuir ka tēk tēk-den cie gam.
- Tēk tēk ku jam ye loocic- ka ye tak ka ye röth koc apeī, wärkē tē yenē kǎj luoi thīn. Yekēnē alēu bī raan jam nē wēl juēc nē tha cekic ku ye yocot nē wēt lueel emēen le nē wēt dētīc.

- Lon de kǎj tē cīn diēer nē kē bī tuöl- cīt bī raan wēu juēc yäac nē cie keek wīc.
- Juieer (nē tēk tēk) kadīt ke ye gam- e lac tö kenē koc koc miööl bīk tak men ke nic kǎj apeī ku lēukē ka juēc nē luoi, ka yekē mēlēēk, ka koc dqaar; tueeq ye kǎj käär nē filim, ka bāny de wīdhīir. Nē aköl juēc, ka ke gām duöör ka ye röth juak ka bī koc tak men ke kek ye koc dīt jam/lloi ka ke duöör.
- Liu dēt kǎj yiic- koc koc miööl acie lēu bīk nyic men ke duciēŋ-den cie piath, kun a cak ya men nyic kek yeen ke tēk tēk ku ka yekē keek looi ka ye tīj ke cie piath, luui ka kēckē takic, ka tak cīt mīth.
- Mania (miööl) aye nyic tē ci ka yeen nyuwoth ci kek tö nē nīn ke dherou ka nē nīn juēc. Kē ye cöl “hypomania” ka cie koc ye cok gum apeī ku ka lēu bī yuul nē kaam cekic.

Ka ke nhom/piöu dik koc juēc ye miööl bēn enoŋ keek nē aköl kōk ku döm de dīperēthcen ka ye kē ye cöl “normal moods” nē ye kaamē yic. Keek ka alēu bīk piir piath,

yekē rōth muk ku mukē bēi-ken
ku yekē lon-den tīj apiath.

E tē ci “moods” tān de ka
nhom/pišū ci kek ci lō nhial apei
ku yekē piir rišōk yenē ke tē bī
ka ke tuaany de nhom deetic ku
yōk de ka bī yen nyaai bēn ke
kē bī dhīil nē luai.

Yegō yenē “bipolar mood disorder” bēi?

Rōōr ku diāār ka thōj nē dōm
yenē tuaany nhom keek dōm.
Yeen e tuōl, nē yān juēc, enōj
kōc ye run-ken thiēr-rou (ku lō
nhial) ku ka lēu bī tuōl enōj kōc
kēc thiēr-rou cušōp ka cīk thiēr-
rou waan nē piir-denic. Aye thōōj
ke “bipolar mood disorder” aye
ka juēc ci mat cīt ka kuat ye
caal, lon de riēm nē gušpic, ku
ye yōk nē yān tō/ciēj kōc thīn..
Ka ke kuat

Ka ci yōk nē lon de kōc ci wēt
caar ku deet, cīt wēt acuek thōj
ku mīth ci dōp ku nōj medhiēth-
ken “bipolar mood disorder”,
ayeke; nyxxth apiath msn ke
tuaany (nhom) aye caaal. Mīth ke
kōc nōj tuaany have tō ke kek bī
ye tuaanyē keek dōm..

Ka ke riēm ku gušp

Miōl, cīt dīperēthcen, aye thōōj
ke ye, ku ka cīe yeen ebēn, e rōt
looi nē wēt de kē ye cōl
“chemical imbalance” nē nyicic.
Yeen alēu bī nyaai nē wal.

Dhāār gušp ku nhom

Dhāār de gušp ku nhom (stress)
ka lēu bī ka ye tuaany nyuōth,
ku ka cīe nē nyindhia. Nē akōl
kōk ke ye rōth looi ye “stress”
bēl (cīt pušōk thiēēk ka riāāk de
tijaara) ka lēu bī keek tīj ke kek
biī tuaany.

Yegō yenē yeen nyaai tō?

Ka ye looi bīk “bipolar mood
disorder” nyaai ka tō.bī kōc lēk nē
wēt de tuaany ku bīk piōc bīk ka
ye lac nyuōth nē kē bī bēn nē
dōm (de mišōl) ku tē bī kōc ka
bī yeen gēl lōōm e kē piath.
Kuōny de rīc alēu bi kony nē ye
dhōlē yic. Wel thook peei (bī yiēk
raan tuaany) ka ye kony bī ka ke
wēēr nhom gēl.

Nē wēt de tuaany de “depressive
phase” de ye tuaanyē ka ye cōl “
anti-depressant medications” ka
lēu bīk tē ye raan rōt yōk ke
gum dīperēthcen tekic, bīk tē
raan niin thīn ku ye cam dhušōk

të thæer ku cɔk diæer koor. Wel ke “anti-depressant medicatione” ka cië guõp keek nyiæc ku bi keek ya wïc eluõõt. Keek ka ye ka mac ciæej de ka ye cɔl (neurotransmitters0 kenë nyith cɔk dhuk ciëën emääth, në kaam de nïn ke dherou agut pæei bi lon-den piath ci looi thöl.

Në thæe ci miõl dɔm apeï dît, wël juëc ka ye keek gam. Kõk ka ye gam bi raan cɔk lɔduk; kõk bik nhom ku tæk tæk ci dît lɔ piny bi dhuk të thæer.

Wël kõk ka ye keek gam eya bik kony në gël de wëër nhom ku bik tuõl ku dît de kem ke ke ye cɔl “depressive and manic phases” cɔk koor. Gem de wal në kaam bäär aleu bi dhiil looi bi dhuk ciëën de tuaany gël.

Ka röth waar në piir de raanic cit riadha ku bi lööm ræec de miäu ku wel ræc kõk ku ka kõk ye tuaany gɔl cɔk koor, alëu bi kɔc kuɔny wët de pial.

Bi ka ke lon de thaikɔljith cɔk kony alu bi ya biäk de ka ye tuaany nyaai. Ka ke töök cit kë ye cɔl “cognitive behavioural therapy (CBT), ka ye keek looi

bik të ye tæk tæk, duciëëk, ku ka ke ye gam ye luui bik tuaany bëi, waar.

Ka ke took ye yök në ciæej de kɔc yiic ka ye kɔc kuɔny bik dhël jöt nyic në të bi kɔc ya cew kenë kɔc yekë kek tääu tuej në piir-denic

Të ye kɔc tō në thaa ci miõl bën, e yic riæer bi læk keek men wïc kek lon bi tuaany nyaai. Në aköl kõk, e piath bi raan täac paan akim të tō ka ye tuaany nyuɔoth ke kek dît apeï.

Kɔc juëc ka cië ye täac paan akim ku pial de gup-ken ka ye yök të de ciæej akutnhom yetök.

Ku men ye ka piath ye tuaany nyaai yök ku kuɔny, kɔc nɔj “bipolar mood disorder” ka ye piir në piir piath nɔjic kony.

Kɔc ke macthok ku mëëth ke kɔc nɔj “bipolar mood disorder” ka ye röth yök në aköl juëc ke kek ci nhiim mum ku gumkë.

Kuɔny ku læk, ku të ye kɔc ke ciæej akutnhom yekënë deet, ka ye ka piath ke biäk ka ye looi bi tuaany nyaai.

Të bi kuɔɔny yök thin

- Akĩmdu.
- Të pial guɔp de akutnholmduɔn ciɛɛɗ.
- Të pial nholm de akutnholmduɔn ciɛɛɗ.

Në wël ke lëk në kuɔɔny, tĩɗ Community Help and Welfare Services ku nambaai ke telefuun luui në ke 24 de kãrak tō në athör telefuun të rëer yĩn thĩn.

Na wĩc raan ye thok waaric ke yĩn cɔl/tĩɗ ajuuɛɛr ye cɔl (TIS) (Lon Wëër Wël ci Gõt ku Wëër Thok) në telefuun 13 14 50.

Në wët kuɔɔny jĩɛɛm lac looi, jam wenë (Lifeline) në namba 13 11 14. Lifeline alëu bi yĩn yĩk kɔc ba thiëc, ku kuɔɔny dët.

Wël lëk kök ka tō:

www.mmha.org.au
www.beyondblue.org.au
www.betterhealth.vic.gov.au
www.adavic.org.au
www.crufad.com
www.ranzcp.org
www.sane.org

Insert your local details here

Wët de athöre

Ye athör-thiinë e tōɗ de wël ke tuaany nholm ye Akuma de Ausralia kuɔɔny në wëu ke tō në ajuuɛɛr (National Mental Health Strategy).

Athöörthii kök tō në ke kãk yiic aye:

- Yegö ye duciɛɗ ci liäap?
- Yegö ye diɛɛr rac?
- Yegö yenëne cãm ci liäap?
- Yegö yenë tuaany nholm?
- Yegö yenë cidhofereniya?
- Yegö yenë “depressive disorder?”

Athöörthii ke wëlke cië yãac ka tō enɔɗ

(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 awareek ci gõt në thook kök yök cɔl/tĩɗ: (Multicultural Mental Health Australia) Pial Nholm de Ciɛɛɗ Kwat Kuötic Telefuun:
(02) 98-40 3333
www.mmha.org.au

