

# Yenö ye diêr rac?

(What is an anxiety disorder?)



## Yenö ye diëer rac?

Diëer rac e wët ye lueel bi të kɔc röth yök në pïir nyindhia, të tō kek te nɔŋ yen kē kek cɔk riōōc, kē lēu bi rac bēl ka të nɔŋkē kē ye cɔl stress. Tē ye kɔc diëer, ke kek ka ye piōth riāāk, cīkē ye rēer apiath ku nē guōp loyum.

Bi raan yök ke ye diëer e tuōl nē ka ci raan yök nē pïiric cīt nyēei de luōi, riāākciēeŋ kem ke kɔc, tuaany-dīt, kārāk-dīt ka thon de raan thiāāk kenē yeen. Diëer nē ka cīt kāk ka cīe kērac ku nē akōl juēc wook diëer nē kaam cekic.

Nē ye diëer ye kē tō nē pïiric, ka piath bi diëer nē kē loi rɔt ku diëer rac (anxiety disorder) bi tiŋ ke kek cīe thōŋ.

Ka ke diëer rac ka cīe tuaany tōk; kek ka ye tueny tueny juēc ræk, ye röth nyuōōth nē diëer-dit cīe ye jāl, ku cīe raan ye guōp yök ke loyum.

Kɔc lēu bi kek yök ke kek nɔŋ wēt diëer-dīt apeī, e të ci yen bēn ke cīe pïir raan ber tō cīt mēn theer ku cīe yeen ye cɔk loi ka ye looi nē nyindhia ku bī luui nē kē wīc bi looi.

Ka ke diëer rac ka ye biāk de tuaany nhom tō ke gāk ku ke raan tōk nē kɔc ke 20 dɔm guōt thaa thok ebēn. Nē akōl juēc ke kek ka

ye röth gɔl të piēcē raan dīt ku ka leu bīk röth gɔl ke raan ye met ka të ci raan dīt.

Ka ke diëer rac nē akōl kōk aye bēn të kuc, ku cīn raan nyic kē bīi kek. Kek ka ye bēn kenē ka guōum de guōp, cīt bi wēei yic riëer ku bi piōu gut apeī. Ka kōk ye kek nyuōōth ka nɔŋ yiic piēc, lēth, yök ke raan cīt ke dēc, kōōr piōu, yuiēc nhom, akuōōk, raan rɔt yök ke cīn riëer nē pïirde-yic ku rɔt yök ke cīt ke nɔŋ kē rēec bi tuōl.

Ka ke diëer rac ka ye dhōl ye raan tak, rɔt yök ku lon yen kāŋ luōi thin, waar, kun a kēcē nyaai ke ka lēi bi raan cɔk gum apeī ku riēēk pïir de raan. Wēt piath thin, ka ye ke tuaany diëer rac nyaai ka luui apiath.

## Ci ka ke diëer rac tek yiic nē dī?

Ka ke diëer rac ka kuōt yiic.

### Ka ke diëer rac kerīēc

Diëer rac kuc e rɔt nyuōōth nē diëer-dīt apeī, diëer cīe yic ku cīe lēu nē gēl, nē wēt ka pïir cīt pial guōp, machthok, mēēth, wēu, ka lon ye raan pïir thīn.

Kɔc nɔŋ aliāāpē ka ye diēer luōōt ku ke cīn yic nē ka lēu bi kek luōi

kërac ka kɔc-ken nhiaarkë kek, ku diëer e mat kenë riššc eluššt.

## Jlæc wei pišū nɔɔɔc ka cīn riššc de ɔān lāū

Kɔc nɔɔ ye aliāāpë ka rōth yōk k eke nɔɔ kē cɔl apanic attacke nē ɔān cīe kɔc juēc cīe lēu bīk kek riššc.

Ka ke dōm ka ye biɔɔth ka cīt diëer-dīt, cīt bi raan yōk ke cīt ke ci ke nɔɔ tuaany pišū cɔl heart attack. Eya nɔɔ riššc de “going crazy” “bi mišl” ka riššc men ke dōmde abi thuɔɔu bēi ka bi raan cīn riëer nē ka ye looi.

Ke ka ke riššc kāk ke ye kɔc kōk cɔk yōk de riššc de ɔān lāū.

Riāāk nhom ye raan riššc nē ɔān lāū ka ɔān nɔɔ yiic kɔc kōk juēc kuc keek (Agoraphobia) e liāāp kuc ku ke tōɔ de diëer rac ye rɔt nyuɔɔth nē riššc de ɔān lāū nē ɔān ka tē lēu bi yen yic riëer ka bi raan yāār bi yen jāl thin, ka nē riššc men ke kuɔɔny acīe bi yōk tē wīcē yeen.

Kɔc nɔɔ (Agoraphobia) ka yekë, nē akōl juēc, riššc yōk tē tō kēk ɔān gššl piny cīt thuk-dīt, ɔān ci thiāɔ nē ka juēc, ɔān ci guɔɔk, ɔān ke cāth yiic, lits kɔc ɔāth nhial ku piny ɔt bāār yiic, ku dhōl ke kem ke bēi.

Kɔc nɔɔ agoraphobia ka ye piōth miet tē nɔɔ yen raan ka ye dēt bīk kek rōth gæi. Yen alēu bi ya tik/moc, mēēth, lāi baai cīt bura ka wēl akīm muk.

## Riššc de ka nyic

Raan ebën ka nɔɔ ka ye kek riššc cīe yic, ku ka cɔl phobiae ka ye ka riššc dīt apei nē ka kōk ku ɔān ye piir raan waar. Ke kāk ka cīt riššc de ka bār apei, piū, jōk, ɔān ci thiōōk, karor ka akakæer.

Raan ye riššc nē kē nyic acīn kërac enɔɔ yeen tē liu kē yen riššc. Ku tē ci yen piny rōm kenë kē ka ɔān yen ke riššc ke yeen e bën ke ci diëer apei ku bi ajeth wei pišū (panic attack) dɔm.

Kɔc ye riššc dīt dɔm ka lēu bīk them apei bīk ɔān ka ka ye ke riššc bīk cīe yōk.

## Riššc kɔc juēc

Riššc kɔc e dīt ku ye tō luššt ɔān nɔɔ ka looi kɔc kek. Raan e riššc men ke bi ɔi apei ku yōk nē kɔc kōk ke niop.

Riššc kɔc aleu bi piir raan riššc nē rin ye kɔc rēer apiath ke bīk cīe lō ɔān nɔɔ yiic kɔc ka bi lɔ thin ku bīk gum apei. Kek ka lēu bīk ka yēē looi nē kɔc nhiim cɔk lik- ka cīt

cām, jam, dēk, ka gāt- ka bīk rōth  
mēc wei enɔŋ kɔc kōk.

## Liäap nhom de nhiëër lon de kathii ye dhuök piny eluöt

(Obsessive compulsive disorder)

Yen ye diëer race e kɔc yiëk tēk tēk  
cië wīc, ku nē akōl kōk ke tuöl nē  
ke ye looi nē them bi tēk tēk ye tō  
eluöt gël ka nyaai.

Ke ka yeke lookē ka theë juëc jɔt  
ku ka ye piir raan nyidnhia riöök. ka  
cīt ye kän. Kɔc ka lēu bīk rōth ke  
kek lɔk kecin, bi ber tīŋ mēn ke yōt  
ci guur thok ku many de thät gadh  
aci yaai ka ye wël ke ciëŋ kuany  
cök ku cīn tōŋden bi waar.

Kɔc nɔŋ obsessive compulsive  
disorder akōl kōk ka ye yäär kku ka  
yekē looi moony, agut enɔŋ kɔcken.

## Dhuk ciëën guōm theër

Kɔc ci ci ka ririric cīt tɔŋ, dui, puk  
riäi, mac, ka tētōök ci raan ke yök  
ka lēu bīk ya riöök tē ci ka riöök  
theër lɔ. Acie raan ebën ci tēek nē  
guōmic yen ye Liäap nhom de ajeth  
piöu (Post traumatic stress disorder-  
PTSD), dhuk ciëën guōm theër dɔm.

Kɔc nɔŋ PTSD ka ye piir de ka rēc  
ci kek yök dhuök yiic nē dhöl ye  
kek ka cië piath ber tak ku juiirkē  
kek, ka cīt nyuöth rac ku bi ka  
theër ber dhuök ciëën. Dhuk ciëën

de ka theër a rɔt looi tē ci raan kē  
thōŋ ke karēec ɣɔn tīŋ, ku ye them  
bi cië bēer yök. PTed eya e tē ye  
kɔc rōth yök thīn riöök.

## Ka ke pial nhom ye tuöl etök

Kɔc nɔŋ diëer rac ka lēu eya bi  
diprethcin kek dɔm. Nē wël juëc kōk  
nē wēt de diprethcin, kuen athörthiin  
cɔl “Yen yenē *depressive disorder*?”

Dëŋ miäu ku lööm wël kōk rac ka  
lēu bīk tuöl etök kenē diëer nē akōl  
kōk. Yekēnē e nyëi tuaany cɔk riric,  
ku tē yenē ka tuaany dëŋ miäu ku  
lööm wël luöii thīn abi dhiil piath.

## Yenjö yenē ka diëer rac bëi?

Anɔŋ ka juëc cië thiääk ræk kenē ka  
ke diëer rac. Ka kek bël ka wäac, ku  
cië kōc bi ka ye tōŋ de kek bëi.

## Ka ke kuat

Acı nyic emēen ke bi raan tō ke bi  
diëer rac dɔm e tō kuatic. Yenē  
kēnē athōŋ kenē ka tueny tueny  
kōk, cīt thukari ku tuaany de piöu.

Kɔc ka lēu bīk piöc tē yenē ka diëer  
luöi thin enɔŋ wärken/märken ka  
kɔc kōk ke machok.

## Ka ke guöp ku riem

Kōk ke ka ke diëer rac ka lēu bi  
thiääk, nē ɣän kōk, kenē kē cɔl  
chemical imbalance nē nyithic. Ke ye  
cɔl neurotransmitter ye tē ye raan

rot yök thin mac ku të ye guöp luui, ka lëu bïk tō thin.

## Riääk/miet piöu

Koc ye piöth lac riaak/miet ka ye tō ke kek lëu bi ka diëer rac döm.

Koc ye piöth lac riääk ka lëu bi ka ke diëer rac kek döm.

Koc ke tō ke kek ye gup riöc yön ye kek mïth ka tō ke kek lëu bi ka ke diëer rac kek döm, cit riöc de koc.

## Të dhuk nhïim cenë piöc

Koc koc rëer në yän ka kenë koc ye koc riöc piöth ka ke ye diëer bël, ka lëu bïk piöc të yenë ka ke diëer dhuk nhïim. Yenë kënë e bën nhial të ci raan piny röm kenë ka beer tæk në ka ci röth looi, raan ka dët.

## Liu yum de guöp

Piir kocic ka cie raan ye lo guöp yum ka thiääk kenë göc de ka diëer rac, cit men Post Traumatic Stree Disorder.

## Ye ka ye nyaai yindi tō?

Ka ke diëer rac ka lëu bi kek nyaai bïk liu. Ku na cak ya men ye ka ke cieerj liäap kuötic wuöc, ka juéc ke kek ka ye jäl të cenë dök ku wal gam.

Dök ku nyëei tuaany mat lon de thaikolojith ku wal ka luui apiath në kaam bäär në aköl juéc.

Dök ku wal bi ka ke diëer rac nyaai ka koc yic käk:

- Dök de thaikolojith cit kë ye coc Cognitive Behavioural Therapy (CBT), ka ye looi bïk Të ye raan tæk thin ku ka ye kek gam lëu bïk diëer gcl. Dök eya alëu bi raan ya coc tō në yän yen ka ye diëerde gccc ye coc (desensitisation).
- Të yenë ka ke diëer rac luöi thin (Anxiety management and relaxation techniques)
- Lon de wel ye diprethcin nyaai ka ye luui apiath bïk koc ke liäap nyaai ku koc thiääk kenë kek ka kë bii diprethcin.
- Wel ye yiek koc tuaany në diëer rac ka lëu bi të ye nyith luui waar ka ye luui apiath në aköl koc. Wel ye gam ka cie diëer rac ye nyaai ku ka lëu bi ka ye tuaany nyuocth muök piny të lööm raan tuaany ka ke kuony de thaikolojith.

Macthok ku mëéth ke koc koc ka ke diëer rac ka lëu bïk röth yök ke ke ci nhïim liäap ku cikë gup ye loyum. Kuocny ku læk, ku kác piöu de akutnhom de cieerj, ka ye ke piath në ka ke nyëei tuaany.

## Të bi kuɔɔny yök thin

- Akimdu.
- Të pial guɔp de akutnhomeɔɔn ciɛɛɲ.
- Të pial nom de akutnhomeɔɔn ciɛɛɲ.

Në wël ke lëk në kuɔɔny, tɪŋ Community Help and Welfare Services ku nambaai ke telefuun luui në ke 24 de kârak tō në athör telefuun të rëër yin thin.

Na wïc raan ye thok waaric ke yin ɔɔl/tɪŋ ajuieɛr ye ɔɔl (TIS) (Lon Wëër Wël ci Göt ku Wëër Thok) në telefuun 13 14 50.

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

Wël lëk kök ka tō:

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)  
[www.adavic.org.au](http://www.adavic.org.au)  
[www.crufad.com](http://www.crufad.com)  
[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)

## Wët de athörë

Ye athör-thiinë e tōŋ de wël ke tuaany nom ye Akuma de Ausralia kuɔɔny në wëu ke tō në ajuieɛr National Mental Health Strategy.

Athöörthii kök tō në ke kâk yiic aye:

- *Yejö ye duciɛŋ ci liäap?*
- *Yejö yenëne cäm ci liäap?*
- *Yejö yenë tuaany nom?*
- *Yejö yenë cidhofereniya?*
- *Yejö yenë “depressive disorder?”*
- *Yejö yenë “Bipolar mood disorder?”*

Athöörthii ke wëlke cië ɣäac ka tō enɔŋ 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](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Ba awereek ci göt në thook kök yök ɔɔl/tɪŋ: Multicultural Mental Health Australia Pial Nom de Ciɛɛɲ Kwat Kuɔɔtic Telefuun: (02) 9840 3333  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Insert your local details here

