

# Yenjö yenë “depressive disorder?”

(What is a depressive disorder?)



## Yenjö yenë depressive disorders?

Kë ye cɔl Dīperēthcen aye lueel nē luōōt tē jæm kɔc wēt tē ye kɔc dhiēn piōu yōk ku lueel, kē yeku yōk wuōdhia nē akōl kōk ke pīir-da yic. Yeen eya e kē lueel bī tueny tueny juēc nɔŋ ka ye keek nyuōōth juiric bī deet. Eya e wēt yenë tueny tueny juēc ke depressive disorders nɔŋ ka ye kek nyuōōth juiric bī deet.

Nē wēt yenë yōk ye kɔc “depression” yōk nē ke nhīim, apiath bī kaam de tån raan ke cīe piōu mit kenë dhiēn de piōu nē pīir akōl ebēn ku ka nyooth depressive disorder dhiil nyic.

Tē tō raan ke ci ke gum kē ye cɔl “εtreeε”, cīt tē ci raan thiāāk kenë yeen thou, riāāk cieŋ (tik/moc ku kōk yīn-ya) ka dīt ci rōth wuōōc ku mum nhom, kɔc juēc ka ye rōth yōk ke kek cīe piōth mit ka bīk piōth dhiaau. Ke kāk ka, ka tō nē piōn de raanic, ka ye tuōl tē nɔŋ yen ka cīe piath ci tuōl, ku ka ye tō nē kaam cekic. Ke tēk tēk kāk ka cīe keek ye tīŋ ke kek ye tuaany de depressive disorder keek ka ye ka tō nē pīiric de akōl-riēēc.

(Depressive disorders) ka ye tueny tueny kuōōt yīic ku ka ye rōth nyuōōth nē pīir ye raan tō ke ye rɔt yōk, nē kaam bāār, ke cīn kē nhīeer nē ka ke pīir nhīeer keek thæe. Yekënë alëu bī pīir de raan riōōk.

Tueny tueny ke “depressive disorder” ka juēc ku ka cīt raan tōk nē kɔc ke

dhiēc yīic ka lëu bī dɔm nē akōl kōk nē pīir-denic. Wēt de (depressive disorders) e tuany riric apeī ku ka ye tueny tueny ye kɔc cɔk gum ku ka lëu bīk pīir kɔc ku lɔyum de gup-ken cɔk ye rac.

Cāār yic de kāŋ ye looi nē kɔc nyic lon de kāk apiath bī dhil looi. Nē yān ci tuaany dīt apeī, tēēc paan akīm alëu bī looi ke ye wēt tueŋ. Wēt piath nē yekënë yic e men e ke ka ye tuaany nyaai ka ye luui apiath.

## Ci ka depressive disorders tekic nē ka yīndī?

Tueny tueny ke nhom juēc ka yīic naŋ Dīperēthcen.

### Liāāp nhom nɔŋ badhaal tēk tēk ku tēk tēk bī raan rɔt nōk (Major depressive disorder)

Yeen ke tōŋ de depressive ye lac yōk/nyic.

Raan nɔŋ major depressive disorder ke tō ci tiaam ku cīe ka piath ke pīir ye nhīaar. Yen e ciēn adōt ku rier e guōp ku tē yen ciem thīn ku yen nin rɔt waar.

Bī rɔt yōk ke nɔŋ kē ci wuōōc e tō nē akōl juēc. Tēk tēk men ke yen cīn kony ku cīn kē ŋāth alëu bī tēk tēk nāāk de rɔt bēi.

(Tuaany de) “Major depressive disorder” alëu bī dɔm ku kuc kē bīi

yeen ku ka lëu bī rɔt looi enɔŋ kɔc ci badhaal ke piir tiaam, ku loikē lon-den apiath ku mitkē piõth kenē bēi-ken ku ciεɛŋ kenē kɔc kɔk. Yeen (tuaany) alëu bī kē riric ci tuõl bēi ku tē cīe ye raanē yeen lëu bī tiaam.

Tē tō ka nyooth “Major depressive disorder ke kek lik ku cīkē dīt, ku yekē tō nē kaam bäär (cīt kē wäär run ke rou), ke tuaany aye cɔl “dysthymic disorder”.

### **Liäap nom de dhiëü, dhiën piõu ku bī raan rt ke cīn kony (Adjustment disorder with depressed mood)**

Kɔc nɔŋ ye tuaanyē ka ye kɔc nɔŋ ka gumkē keek nē piir-denic, cīt riääk ciεɛŋ/määth ka tē ci luoi jää, ka ye röth looi ke kek cīt ka ye tuõl eluõõt.

Yök yenē “depression” yök ke dīt ku ka lëu bī yic naŋ ka cīt diëer, nīn cīe mit ku bī tē raan ciem thīn rɔt waar.

Kaam ye ka nyooth (tuaany) alëu bī yic kut gɔl nē “pēi lik” (week”) agut ci run. Kɔc ci ye tuaanyē (“depression”) dɔm nē aköl kɔk ka wīc kē bī tuaany nyaai bī keek kuɔny bīk dhēl bīk kek kē dhal keek luoi thīn ku tiamkē ka ye tuaany nyuɔõth.

### **Dīperēthcen biõth dhiëth cök**

Kē ye cɔl “baby blues” (guõm de apiac-dhiëth) ke ka dhiëc nē thiëër de diaar kaai dɔm. Keek ka ye röth yök kek cīe guõp lɔyum emääth, diëer, cīe guõp rɔt ye päl piny ka tuaany, ku ka lëu bī nīn yic riëer agut tē ci kek dhäär

nē theε juëc. Yen (tuaanyē) depression cīt ye kån alëu bī tō nē theε ka nīn lik, ku jiël.

Ku ka cīt diäär ke 10 nē buõtic yök yen rɔt yök ke cīe piõu mit e tuõl ke ye “disorder” ye cɔl “post-natal depression (depression biõth dhiëth cök). Apiac-dhiëth nɔŋ ye tuaanyē ka ye röth yök ke kek dhēl lon de ka ke piir nyindhia.

Ka ye tō ke kek diëer, riõc, piõu apäk, dhiën piõu ku dhäär-dīt apei. Diäär kō ka lëu bī ke ye cɔl “panic attack” dɔm (diëer-dīt ku tēk tēk ke cīt ke nɔŋ ke rεεc bī tuõl) Nhiëër/mån cām ku nīn ka lëu bī röth waar.

Tuaany-dīt, ku ka cīe gäk, “postnatal-depression” (guõm biõth dhiëth cök) aye cɔl “puerperal psychosis”. Acīe tik ye lëu bī ka piir aköl kedhia looi ku ye tō ke cīe lɔcök nē tē yen tēk thīn ku ducīeŋ-de yic.

Apiath bī man meth ku meth bī post-natal-depression (tuaany biõth dhiëth cök) yiëk ka bī yeen nyaai, ku wel lui apiath ka tō.

### **Liäap de nom de wëër nom nē thaa thok ebēñ (Bipolar mood disorder)**

Raan nɔŋ bipolar disorder (tuaany nom ye raan tō ke mit piõu, tuc guõp nē thaa ku bi bī piõu dhiaau ku lɔ duk, cīe jam nē thaa dēt), e ye cɔl theer (manic depression), e tō nē ke ye piir cath kaam de miët piõu, “tuõc guõp-dīt”, piõu lac riääk, jam wël juëc

cīe kōth ye tæem, ku lon de kāŋ cīnic diæer nē kē bī tuōl. Nē thæe kōk ke dōm rac apei, raan alēu bī kāŋ ya tīŋ nē dhōl nhom ci liāap.

Ba wël juēc kōk ke læk yōk (nē ye wētē), kuen athōr thiin ye cōl “What is bipolar disorder?” (Yegō yenē bipolar disorder?)

## Ka ririic ke tuaany nhom ye tuōl etōk

Kōc koŋ “depression” nē akōl juēc, ka ye ka nyooth tuaany yōk. Ba wël juēc kōk yōk nē wēt de diæer rac (“anxiety”), kuen athōr thiin ye cōl “Yegō yenē diæer rac?”

Lōom de miāu ku wël rac ye guōp riōōk ka ye tuōl etōk kenē “depression”. Yekēnē ke lon de ka ke nyæei de tuaany cōk ririic, ku tē yenē ka ririic ye miāu ku wël rac bēi luci thiin e wēt tueeŋ (bī luui).

Ka bī tuōl cīt bi raan rōt nōk ka rōth juak enoŋ kōc koŋ “depression”.

## Yegō yenē depressive disorders bēi?

Nē akōl juēc ka koŋ ka thiāāk ye cath kenē “depression”.

### Ka ke kuat

Aci yōk mæn ke kē ye raan tō ke lēu bi “depression” dōm e cath nē kuatic. Yen ekēnē athōŋ kenē kē ye rōt looi nē

tueny tueny kōk cīt thukari ku tuaany de piōu.

## Ka ke lon riem nē guōpic

Aye thōōŋ mæn ke “depressive disorders”, ka ye kē ye cōl “chemical imbalance” ne nyicic bēi, ku yen ekēnē e tōŋ ye yeen bēi.

## Dhäär guōp ku piōu

Dhäär guōp ku piōu athiāāk kenē gōc de “depressive disorders”, enoŋ kōc ci ka rac ku ka ririic yōk “depressive disorders ka ye lac yōk nē run kōk ke piiric, cīt dhiēnh meth, tæem thæk ku dhiēn thucōu.

Kē tuōl, yen aye lac yōk enoŋ riēnythii, diāār, kōc ci dīt run ku kōc koŋ ka ke pial guōp dhal keek.

## Miet/riāāk piōu

Kōc koŋ tē ye duciēŋ dēt ye kek miet/riāāk piōu luci thiin ka ye tō ke kek bī ka ye “depression” ya nyucōth.

“depression” e lac tuōl enoŋ kōc ye diæer apei, ye ka kor lac lōom ke ye kēdīt, tō ke kek piōth lac riāāk ku ye kathii ye tuōl ye keek tiaam. Kōc nhiaar bī kāŋ ya looi apiath ku yekē bicoŋ, ku yekē wīc enoŋ kōc kōk bīk kāŋ looi apiath, ka ye tō ke kek lēu bī “depression” dōm.

Nē biākk dēt (piath), kōc ye piir tīŋ ke ye kē piath yenē bī rōt looi ku yekē tak apiath ka ye tō ke kek (piirē) keek gēl nē “depression”.

## Lööm de miäu ku wël ɾɛc kɔk

Lööm de miäu ku wël ɾɛc kɔk ye guöp riöök e kɔc cɔk tō ke kek lëu bī depression keek dɔm. Yekënë eya e luui bī nēk rɔt cɔk lëu rɔt enɔɗ kɔc nɔɗ depressive disorder.

## Ye ka yīndī bī yeen (tuaany) nyaai tō?

Tuaany de depressive disorder alëu bī nyaai, bī jāl.

Kɔc ye röth yök ke kek dhiaau piöth nē kaam bäär, ka tē yen pīir-den riöök/waar apei, ka lëu bīkë akīm de macthok dhiil tīɗ ka tē de kīim de akutnhom de ciɛɛɗ.

Ka ke nyɛɛi (de tuaany) ka lëu bī luui nē tən tō raan thīn, ku ka lëu bīk yiic naɗ kɔk ke kāk:

- Kuɔny biäk de thaiɔɔbjith, nē ka cīt lon dɔc ye cɔl (cognitive behavioural therapy) (CBT), ye kek looi bī tē kɔc thīn, duciëëk ku ka ye kɔc ke gam, thiääk kenë tuaany de “depression” waar.
- Dɔc ye rɔt looi nē kaam ciɛɛɗ kɔc e kony bī kɔc kē ye ka ke ciɛɛɗ kaam kɔc looi enɔɗ ka ye tō nē kɔc piöth ku tēk tēk-den.
- Wel ke tuaany nhom cɔl (Anti-depressant medications) ka ye guöm ye “depression” bëi tekic, nīn ku cām cɔk dhuk rɔt tē thɛɛr-den,

ku yekë dieɛr cɔk koor. Wel ke “Anti-depressant medicatione” ka cië thōɗ kenë wël ke nīn ye cɔl (tranquilisers) Kek welkë ka cië guöp ye nyɛɛ, bī wīc nē nyindhia. Keek ka ye lon de guöp ye cɔl (balance of neurotransmitters) nē nhom cɔk dhuk rɔt tē thɛɛr, ku bī yen lon-de looi e ya ɾɛɛi.

- Gam de wël loi thok peei e kony bī tē nhom/tēk tēk rɔt waar, cīt tuaany de “bipolar mood disorder.”
- Ka ci röth waar nē pīiric, cīt ka ke riadha ku bī dēɗ ɾɛc de miäu ku wël rac tekic, ka ye kɔc kuɔny bī pial nē tuaany de “depression”.
- Nē tueny tueny kɔk ke “depression”, kē ye cɔl “electro convulsive therapy, ECT,” (yum nhom nē kārāba), ka bī gām “thadama” cīt luenh ye kɔc lueel, e luui apiath ku ka cīn kē ɾɛɛc ye yiëk raan. Alëu bī wēi luök enɔɗ kɔc tō ke ye tak bīk röth nōk, ka tē ci kek cām ku dēɗ pīu puöl nē wēt ci tuaany dīt apei, lëu bīk thou nē ye wētë.

Kɔc ke macthok ku mëëth ke kɔc nɔɗ depressive disorder can, nē aköl kɔk, ka lëu bīk nhīim mum ku tiaam.

Kuɔny ku lëk kɔc (nē wēt de tuaany), ku tē ye kɔc ɾëër etök tuaany deetic, ka ke piath ye kony nē nyɛɛi de tuaany.

## Të bi kuɔɔny yök thin

- Akimdu.
- Të pial guɔp de akutnholmduɔn ciɛɛɲ.
- Të pial nholm de akutnholmduɔn ciɛɛɲ.

Në wël ke lëk në kuɔɔny, tiŋ (Community Help and Welfare Services) ku nambaai ke telefuun luui në ke 24 de kârak tɔ në athör telefuun të rëer yin thin.

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

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

Wël lëk kök ka tɔ:

[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)

## Wët de athörë

Ye athör-thiinë e tɔŋ de wël ke tuaany nholm ye Akuma de Ausralia kuɔɔny në wëu ke tɔ në ajuiser (National Mental Health Strategy).

Athöörthii kök tɔ në ke kâk yiic aye:

- *Yeŋö ye duciëŋ ci liäap?*
- *Yeŋö ye diëer rac?*
- *Yeŋö yenëne cäm ci liäap?*
- *Yeŋö yenë tuaany nholm?*
- *Yeŋö yenë cidhofereniya?*
- *Yeŋö yenë “Bipolar mood disorder”?*

Athöörthii ke wëlke cië yäac ka tɔ 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 awareek ci göt në thook kök yök ɔɔl/tiŋ: (Multicultural Mental Health Australia) Pial Nholm de Ciɛɛɲ Kuat Kuötic Telefuun: (02) 9840 3333  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Insert your local details here