

# 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 riššc, kē lēu bi rac bēl ka të nɔŋkē kē ye cɔl stress. Tē ye kɔc diëer, ke kek ka ye pišth riääk, cīkē ye rēer apiath ku në guöp loyum.

Bi raan yök ke ye diëer e tuöl në ka ci raan yök në pïiric cīt nyēei de luçi, riääkciēeŋ kem ke kɔc, tuaany-dīt, kārāk-dīt ka thon de raan thiääk kenē yeen. Diëer në ka cīt kāk ka cīe kērac ku në aköl juēc wook diëer në kaam cekic.

Nē ye diëer ye kē tō në pïiric, ka piath bi diëer në 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 nyuɔɔth në diëer-dit cīe ye jäl, ku cīe raan ye guöp 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 në nyindhia ku bī luui në kē wīc bi looi.

Ka ke diëer rac ka ye biäk de tuaany nom tō ke gāk ku ke raan tōk në kɔc ke 20 dɔm guöt thaa thok ebēn. Nē aköl 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 në aköl kōk aye bēn të kuc, ku cīn raan nyic kē bīi kek. Kek ka ye bēn kenē ka gušum de guöp, cīt bi wēei yic riëer ku bi pišu gut apeī. Ka kōk ye kek nyuɔɔth ka nɔŋ yiic piēc, lēth, yök ke raan cīt ke dēc, kōr pišu, yuiēc nom, akuššk, raan rɔt yök ke cīn riëer në pïirde-yic ku rɔt yök ke cīt ke nɔŋ kē rēec bi tuöl.

Ka ke diëer rac ka ye dhöl ye raan tak, rɔt yök ku lon yen kāŋ luçi 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 në dī?

Ka ke diëer rac ka kuöt yiic.

### Ka ke diëer rac kerīēc

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

Kɔc nɔŋ aliäapē ka ye diēer lušöt ku ke cīn yic në ka lēu bi kek luōi

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

## Jlæc wei pišu nɔɔɔc ka cîn riššc de yän lääu

Kɔc nɔɔ ye aliäapë ka röth yök k eke nɔɔ kë cɔl apanic attacke në yän cie kɔc juëc cie lëu bîk kek riššc.

Ka ke dôm ka ye biɔɔth ka cît diëer-dît, cît bi raan yök ke cît ke ci ke nɔɔ tuaany pišu cɔl heart attack. Eya nɔɔ riššc de “going crazy” “bi mišl” ka riššc men ke dômde abi thuɔɔu bëi ka bi raan cîn riëer në ka ye looi.

Ke ka ke riššc kâk ke ye kɔc kök cɔk yök de riššc de yän lääu.

Riääk nhom ye raan riššc në yän lääu ka yän nɔɔ yiic kɔc kök juëc kuc keek (Agoraphobia) e liäap kuc ku ke tøj de diëer rac ye rɔt nyuɔɔth në riššc de yän lääu në yän ka të lëu bi yen yic riëer ka bi raan yäär bi yen jâl thin, ka në riššc men ke kuɔɔny acie bi yök të wicë yeen.

Kɔc nɔɔ (Agoraphobia) ka yekë, në aköl juëc, riššc yök të tš këk yän gššl piny cît thuk-dît, yän ci thiäɔ në ka juëc, yän ci guɔɔk, yän ke cäth yiic, lits kɔc yäth nhial ku piny yöt bäär yiic, ku dhöl ke kem ke bëi.

Kɔc nɔɔ agoraphobia ka ye piöth miet të nɔɔ yen raan ka ye dët bîk kek röth gæi. Yen alëu bi ya tik/moc, mëëth, läi baai cît bura ka wël akîm muk.

## Riššc de ka nyic

Raan ebën ka nɔɔ ka ye kek riššc cie yic, ku ka cɔl phobiae ka ye ka riššc dît apeï në ka kök ku yän ye piir raan waar. Ke kâk ka cît riššc de ka bär apeï, piu, jök, yän ci thiöök, karor ka akakæer.

Raan ye riššc në kë nyic acîn kërac enɔɔ yeen të liu kë yen riššc. Ku të ci yen piny rôm kenë kë ka yän yen ke riššc ke yeen e bën ke ci diëer apeï ku bi ajeth wei pišu (panic attack) dɔm.

Kɔc ye riššc dît dɔm ka lëu bîk them apeï bîk yän ka ka ye ke riššc bîk cie yök.

## Riššc kɔc juëc

Riššc kɔc e dît ku ye tš luššt yän nɔɔ ka looi kɔc kek. Raan e riššc men ke bi yöi apeï ku yök në kɔc kök ke niop.

Riššc kɔc aleu bi piir raan riššc në rin ye kɔc rëer apiath ke bîk cie lš yän nɔɔ yiic kɔc ka bi lš thin ku bîk gum apeï. Kek ka lëu bîk ka yëë looi në kɔc nhiim cɔk lik- ka cît

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 karëec ɣɔn tīŋ, ku ye them  
bi cië bëer 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. Yekënë 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 emëen ke bi raan tō ke bi  
diëer rac dɔm e tō kuatic. Yenē  
kënë 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

Pïir 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 yïndi tō?

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

Dök ku nyëi 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 goc. Dök eya alëu bi raan ya coc tō në yän yen ka ye diëerde goc de coc (desensitisation).
- Të yenë ka ke diëer rac luöi thïn (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 bïi 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 kocny de thaikolojith.

Macthok ku mëeth ke koc koc ka ke diëer rac ka lëu bïk röth yök ke ke ci nhïim liäap ku cikë gup ye loyum. Kocny ku læk, ku kác piöu de akutnom de cieer, ka ye ke piath në ka ke nyëi tuaany.

## Të bi kuɔɔny yök thin

- Akimdu.
- Të pial guɔp de akutnhomeɔɔn ciɛɲ.
- Të pial nhome de akutnhomeɔɔn ciɛɲ.

Në wël ke lëk në kuɔɔny, tiɲ 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 cɔl/tiɲ ajuieɛr ye cɔl (TIS) (Lon Wëër Wël ci Göt ku Wëër Thok) në telefuun **13 14 50**.

Në wët kuɔɔny jieɛm lac looi, jam wenë (Lifeline) në namba **13 11 14**. Lifeline alëu bi yiin yiëk kɔc ba thiëëc, 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.org](http://www.crufad.org)  
[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)  
[www.understandinganxiety.org.au](http://www.understandinganxiety.org.au)

## Wët de athörë

Ye athör-thiinë e tōɲ de wël ke tuaany nhome 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 duciɛɲ ci liäâp?*
- *Yejö yenëne cäm ci liäâp?*
- *Yejö yenë tuaany nhome?*
- *Yejö yenë cidhofereniya?*
- *Yejö yenë “depressive disorder”?*
- *Yejö yenë “Bipolar mood disorder”?*

Athöörthii ke wëlke cie yäac ka tō enɔɲ Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing: GPO Box 9848 CANBERRA ACT 2601 Tel 1800 020 103

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Ba awereek ci göt në thook kök yök cɔl/tiɲ: Multicultural Mental Health Australia Pial Nhome de Ciɛɲ Kwat Kuɔɔtic Telefuun: **(02) 9840 3333** [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)



For more information  
call WayAhead's  
Anxiety Disorders Information Line  
**1300 794 992**

