

Jiath loaac: kĕc loaac ken loc ciĕĕnjä gooyä

Läär ke kuic wec

Ɛ ciĕk

- Goo Ɛ en höö dee loc ran jiääk ke kor rikä kie dual ke mĭ cĭ tuock, kuĕ laa höö ken titi dee ken dial dhil thuok ke kor juokni tĭ töt.
- Naath laa cuc ken ke tĭ nuan rei puany, rei cäri ken ciĕĕnjä kecä loaac.
- Ijok tĭ nuan a thin dĕĕri lat tĭ dee jĭ jakä loc gooyä ciĕĕnjädu kä dĕĕri jĕĕen kä kĕc loaac.
- Thiec luäk kä naath kokiĕn mĭ bume kä jĭ en höö bĭ loc gooyä ciĕĕnjä ke rei juokni diok kie nuaan.

Goo Ɛ en höödee ran te ke kĕc loaac rei cära kie puony ke kor rikä. Ke thaaj guathni ke rik titi laa jĕĕen ke Ɛ määh ke cĕĕĕ in loc ke puony guath de ke jĕĕen rikä min cĭ tuock. Ijok tĭ nuan a thin tĭ dĕĕri lat tĭ dee jĭ jakä loc gooyä ciĕĕnjädu kä dĕĕri jĕĕen kä kĕc loaac ke min cĭ tuock.

Cĕĕĕnjä jĕĕthä loaac dee je lari ke ken rik dial tin nööj ke thil malä jiääkä teekä kä kōn kie läth tekdan kie tek radodiĕn kä riĕk dodiĕn. Ke höö nō, en ram Ɛme be cu te ke jiääk cära, njĕth, ken cĕĕĕnjä jĕĕthä loaac mĭ bĭ luandĕ ke min derĕ lat pĕn we guathde cet ke cĕĕĕ in tek ke jĕ njĕ wen.

Cäätņi rikä jĕĕthä loaac te reidiĕn ke rik tin took cĕĕĕ ke cet ke ma cruoap kie nyoc, nĕn nath tĭ gäät naath ke mäc, yĭak thurbieel, jal ke riey nhial mĭ dōj baa we jakä nyur rool dodiĕn ke riĕk kie caa jakä nyur ke buom.

Car ke kuic rikä

Duoopoo dee raan Ɛ loc min riĕk in cĭ tuocko laa naaje ro ke dup tĭ nuan, cet ke höö Ɛ riĕk ju cĭ nenō kä dite ke pĕk mĭ nindi, Ɛ pĕk luäkä mĭ nindi cĭ jĕĕk jĕĕn ram in cĭ riĕk Ɛmō jĕĕk kō korĕ, rik tin kōj tin cĭ nen rei teekädu, cĕĕĕnjä teekädu min cĕ cak jĭ, pek kä tin dee loc gooyä nööj ken höö mĭ en ram Ɛmō cĕ kōj te ke riĕk mĭ cet ke enō ke guaath in cĭ we.

Tin laa male tuok te reidiĕn ke nyin nuan tĭ nyoon njĕth, car, nyin puany ken cĕĕĕ. Ken titi gow ke kä ke guath tĭ nuan, kĕc loaac rei cära kie puony ke kor rikä. Ke thaaj guathni ke rik titi laa jĕĕen ke Ɛ määh ke cĕĕĕ in loc ke puony guath de ke jĕĕen rikä min cĭ tuock

Cäätņi kĕcä loaac ke kuic rikä ken tĭn:

- bĭ ro jĕĕk cet ke mĭ te 'locdu nhial' kä tĭj 'guic' ke dodiĕn mĭ dee le tuok nyok kä jĭ
- bĭ ro jĕĕk cĕ cäрку gäk, cet tĭj ke mĭ derĭ jakä 'mon'
- bĭ ro pär ke dieer ken jiath loaac
- bĭ ro pär ke mĭ luandĕ jĭ kä cuc puonydu
- bĭ ro koc lörä/kie bĭ dieer
- bĭ ro pär ke gan baaj ke naath amäni ciĕĕnjä muoari kie mäthniĕu
- bĭ jĕĕen lok guaath kel ke höö guici 'mĕĕ cĭ tuock'.

Tin tuok kä nieth ke kuic rikä

Tin tuok kä nieth ke kuic rikä ken tin:

- laa nooke car ke tiit
- car ciaŋ ke mëë cj tuock
- luny kä mëë cj tuock wic ran
- ruëec wec kie thil guirä cäri.

Tin tuok kä car ke kuic rikä

Tin tuok kä car ke kuic rikä ken tin:

- dual, diëer ke lik-lik loaac
- lath - nath loaac ke mëë cj tuock, koc raar ken nyuoon wec
- bë puonydu dhil
- bj rö kuoc raar rei nath kie bj buluk in la ate keel ke ji lok
- tiem kä mëë cj tuock - laa jiëki je cet not riëk thin kie note /kenë thuuk
- jiath loaac - ke kör thukä rikä, cuoc puanybë te thin ciaŋ. Car ke kuic rikä min cj laa cunh ke ciaŋ rei cärä ke guaath in guut ke jiath loaac, cet ke jiath loaac, koc raar, lä jiäk , car mj rup-rup, ken koc raar.

Tin tuok puony ke kuic rikä

Riek jieth loaac laa noone ti nuan puony cet ke:

- bëc puany kie cuoc
- bëc nien ke wäär
- jaal loaac, nök ken wiil wec
- bak wec
- leth mj diit
- kuët loaac.

Tin tuok kä ciaaŋ ke kuic rikä

Tin laa male tuok kä ciaaŋ ke kuic rikä ken tin:

- lok timä ke tëë cj tuock rei rikä
- thil luänä ke höö bj raan ruëec wec woc ke mëë cj tuock
- mat ran ke rö kä lä ke loc göyä ciëŋä thin
- thil romä ke göy dial tin laa tuok ciaŋ
- gër ciëŋä mieth cet ke höö döŋ bj mith elöŋ kie ε kuiy
- rit loaac kä köaŋ, tap kie math bunä mj diit
- riëk nien.

Car ke kuic kä tëë cj tuock rei rikä

Ke kör guutä rikä, laa honi je ke mj caari je enëë cj tuock. Eno bj car ke:

- tuockë idi kä enju noon je mö
- enju jiëke nj ji mö bëë idi
- enju kulë car ke jen car eme o
- mj ken cär tin caari nyooth ken höö ε jün na kie mj en min cj tuock ce guedu ke tëk gër, ken höö ce ger idi.

Dup luak ke jien ran kä cär jiethä löaac rikä

Caap ti nuan ti dee raan ke lat ke höö deë ji luäk ke cian in deerj thuk cär rikni tää ci tuock.

Thaan dupni tin caa guic a goaa ken tin:

- **J**äc ni je en höö ci ku thuy cooth ken jen rei rikä nomo kä bi dhil car ke kuicde.
- **J**äc ni je en höö be buom e määh en höö bi loc kä ciandu meë wen ke pëth, kue laa höö be thuk bä e määh.
- Tie cian en höö hñi je - hñ höö bi jiath löaac yuoth piny kie kukdu ke ro mi coth noak tin läti e jäk kie ke duoop mi /ci mo a jen cian in wen.
- /Cuu koan math elon i don be ji luäk.
- Päl cär ti diit kie gër cieenjä amäni mi ci cian loc gooyä.
- **E** määh laa hñ min tuock ke lat - /cuu je päl baan.
- /Cuu cärku lätkä röa - thiec ram kel in guici i dee ji luäk kä dee ji lij.
- Hñ nyin cieenjädu ke lat kä jakni ro kä ril ke lat.
- /Cuu laa wii dupku tin nhoki kä päli thaan dupni. /Cuu jiath löaac jakä koe ji rei nath, hñ höö bi loc cieenjädu meë wen.
- Mi ci je nen ci puonydu cuuc, moc ro loan mi tot.
- Moc ro thakni ke nar - jakni puonydu kä puol ken niethdu.
- Luäk cieenj muoori ke läru ke je ke en min goori, cet ke jal kēēl ke raam bia wee muon.
- Päli ro piny - lätkä ni dup lojā cet ke yōga (yoga), yiēē kie guur kelä mi nhok loce, kie lätni kel mi teeth loedu, cet ke liej din kie puor kakä.
- Lat mo ci tuock loedu mo mi ce tuock - läri naath min caari kie gori ke piny.
- Mi not cär rikä lony niethädu, hñ höö bi röm ke ke. Car ke , kä kuen ni ke piny. Mi note noone cär kokien tää wal, hñ ke dääk ke ti thiak ti kä guic reidien gööli.

Dup locä gooyä ken puol puany

Ni duoor mi nan tek ran kie tek naath kokien rikä laa jakä puony kä höö be we kä kēc löaac mi diit. Eno cete ke 'car rikä mi rup-rup' mi te reide ke cär löaac ti loc ro. Car rikä mi rup-rup laa naathe mooce luaj ke guaath mi tot ke jiek duoop in ee kään ke naath kä riäk.

Naath ti nuan laa lip ke rei cärä rikä ke guaath mi kuuy amäni mi ci rik thuk. Kue laa höö taa ran rei cärä rikä mi rup-rup goore luaj mi goaa e jen laa cuc ke naatho ke kore.

Duoor loc ä gooyä ken puol puany te reide ke höö bi puony loc piny ke dieer löaac. Ke min don e höö bi car ran ke meë ci tuock thuk, bi buom löaac loc guathde, kä bi puony loc gooyäde meë wen e päär. Guathni ti nuan laa male tuocke ke rei path kel.

Gör luäkä kä ram näc cian puolä puany

Rik jiethä löaac cärä ke meë ci tuock ke thaan guathni laa noon ken car mi bi liep (mi jääny) kä thaan nath. Bi raan dhil gor mi näc duoop mi deere luäk ji mi:

- däre ji ke luaj kä tin jiek puony ke kie cian
- thile jiek mi goaa mi jiek puonydu, kie dhile ji kä guici ro thile mi caari
- jiek höö /ci mal loc gooyä cieenjädu meë wen ke pëth ke kor juokni diok kie nuan
- tij ke nyuuthni dualä puany
- tij ke dak nien kie laak ke wäär
- laa hñi je en höö bi noak pal we ti deerj lat ke höö guici höö bi ken ji tiem tää ci tuock
- thile ji ram nyuaak yen cär
- guici höö cian kēēl ke ji cienjun kie mäthni e cuoc
- guici höö be ji nan moc rik kie be ji yuor math koan ken taap
- /ci loc lätkä kie thoolj lätku

- laa loci cāri rikä tēē kōn
- caari hōō tii wii pomā kā tii riek cian.

Jiääk wec ke kōr rikä (PTSD)

Ke kōr jiethä löaac ke mēē cī tuōōk, thaaj nath laa jiek ke rō /cī ke bī mal loc gōōyā ciēējädiēn ē määth ke rēi path. Jiath löaac mī jāny deere raan yar, kā deere mar ran nyon ke jī dhoariēn ken mäthni ke keel ke luānde ke lat. Ken titi nyooth ken hōō cī car ran jiääk. Mī cē ku tee nō, be rō cuu rep a bī car jiääkde dīt.

Mī nēēni jē i bī PTSD dīt kā jī, ku raan dhil gor mī njac ciaaj puolā puāany be jī luäk.

Mī dieeri ke pual puāanydu kie pual puāany raadōdiēn mī löki, cōl 13 11 14.

Guaath in deerī luäk jiek thīn

- Kimdu
- Duel wal in te wic
- Duel wal dōjni wec
- Guān njutā
- Ram njac njeth
- talepoon Jī Njithä Auōtralia tin jōak 1800 333 497
- Talepoon teekā 13 11 14
- Cōl kim ke 1300 60 60 24 – ke kuic läärä ken com kā ram njac ke (ke thaakni tī 24, nin, 7)

Tin bī tit

- Gōa ē en hōō dee raan te ke car mī diit ke kōi rikä jiethä löaac kie dual, kue laa hōō enō goore je be dhil thuuk ē määth ke rēi juōkni tī tōt.
- Naath laa cuc ke rēi puāany, njeth, car ken ciaaj ke cār kā mēē cī tuōōk.
- Njōak tī nuan a thīn tī deerī lat ke kuic locādu gōōyā ke kōr rikä.
- Thiec luäk kā ram njac duōōr mī guicī je bume en hōō bī loc ciēējädu mēē wen ke kōr juōkni diōk kie nuan.

Wargak thukā nēē jaa thīn kā canal Gōōy Puolā Puāany:

www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery

Tin caa loc thīn en wargak thukā nēē kaa thīn kā webthaat Dup Lucā thuok Puolā Puāany kā:

www.healthtranslations.vic.gov.au

Thōp ke luānde kā bēē raar kā Kuume Victoria, 1 Guaath Riānjā, Melbourne.

© Wec Victoria, Department of Health and Human Services Pay Diōk, 2016.