

Yenö yenëne cäm ci liäp?

(What is an eating disorder?)



Yejö yenëne cäm ci liäöp?

Kɔc ɔɔj cäm ci liäöp ka yekë yök ke kek ka ye riöök apei në cäm-denic ku ka thiääk kenë tæk tæk-den.

Cäm ci riääk ke rɔt nyuɔɔth n bi raan wïc bi nɔl ku thui apei ku riöök-dit apei bi cuai ku ci rɔt lëu bi gël bi cam.

Në ka juéc ka ye diäär kek ka ye lɔ, wïc dɔc në wët cäm ci liäöp, ku na cak ya men lëu bi rööor yeen yök. Gɔc-de e rɔt looi të bi mïth dit, ku ka lëu bi tuöl thaa bi riënythii tō ke kek ci dit.

Ka ke cäm ci liäöp ka lëu bik kek tiaam ku ka piath bi raan wët kuɔɔny ku jïëëm wïc ku dɔc të cïn gääu, në wët ye ka ke cäm ci liäöp yen ka lëu bi ka ye guöp ku nhom riöök bëi.

Ye ka ke cäm ci riääk tekic në di?

Käj kerou ke cäm ci liäöp rac ka ye anɔkredhiya nërvotha (anorexia nervosa) ku bulimiya nërvotha (bulimia nervosa).

Anɔkredhiya (Anorexia)

Anɔkredhiya e rɔt nyuɔɔth (symptoms) në riöök-dit de cuai ku bi raan wïc apei bi guöp thui. Ka yeen nyuɔɔth akik:

- Bi raan kë cit 15 në buɔtic de guöp-de muöör në wët reec cäm-lëu rɔt, ku nëk cɔk.
- Riöök-dit apei “bi cuai” ku bi ciën rier bi pïir-de tō në yecin.

- Riääk të ye kɔc gup-ken tïj,yekë thöög ke lan ye kɔc kɔk kek tïj ke kek cuai, yekë tän gup-ken thöög ke dit, ku ka tō ke kek thoi gup.

- Yekë wïc bi käj looi bi kek cɔk thoi.

- Tëem nhom wët tæk mïth në ka ye “kërac” ku këpiath”, ku në juiëër de miëth.

- Liu riem de thëk.

Në aköl juéc, anɔkredhiya ke rɔt gɔl në nɔl, ye bën në wët raan cäm cɔk koor ka në tuaany. Bi raan piŋ ke nɔl ye leec, ke yekënë ke ye raan gam men ke nɔl-dit apiath apei.

Ka ke nëk nëk cɔk ku cäm ci liäöp ka lëu bik ya anɔkredhiya.

Kɔc cie lik ɔɔj anɔkredhiya ka bi bulimiya kek dɔm eya.

Bulimiya (Bulimia)

bulimiya e rɔt nyuɔɔth ne cäm miëth-dit ku nyëi miëth. Ka yeen nyuɔɔth ka ɔɔj yic käk:

- Cäm-dit yenë mïth dit juéc ɔɔj yic ka ye kɔc cɔk cuai thöl, në thaa ye raan rɔt yök ke pïir-de acie tō në yecin ku mään de rɔt.
- Thëm bi miëth nyaai në nyin cäm-dit ku bi nɔl bëi në dhöl de gɔk, ku/ka dëj wel ke gɔk këcë akim gam.
- Cäm cie lääu kenë ka ye looi bi raan nɔl ka ye tō tueej në pïir de raanic.

Raan nɔŋ bulimiya, nē ɣän juéc, ke tō ke guöp tō ke thōŋ kenē kɔc piɔl, yenē ye cie cɔk lac nyic cīt men anɔkredhiya.

Bulimiya nē ɣän juéc, e rɔt gɔl nē cām ci cɔk koor rin bi raan nɔl.

Cām koor e dhäär ku nhiëër-dīt de cām apei. Ŋök tē ci cām-dīt rɔt looi acīt ke ye raan cɔk ɣöör, ku ka cie yic, rin yen kē cie ceŋ ku ye rɔt wel ke ye diprethcin ku bi raan yök ke ci kërác looi.

Kɔc kök ka ye wël ye yác lɔk, ku kuc men wël ke lɔk yác ka cie cuai nyaai, ku kē yekē looi e bi ka thii ka piaat nyaai ku nyeei piü nē guöpic.

Kɔc nɔŋ bulimiya ka lëu bik naŋ riääk lon riem nē guöpic (chemical imbalances) ku ye deæk rɔt, diprethcin ku tēk tēk ci liäap bëi.

Raan alëu bi them apei bi piir yin-ya puɔl, ku nhiëër-dīt cām rac/ŋök ku ka ye tak nē yeen ka ye bën e kek rir ku cie lëu bi kek gël.

Cām-dīt miëth rac (Binge eating disorder)

Yen liäap cām e piac nyic ku deet wäär thiökë. Kɔc nɔŋ binge disorder ka ye liäap cām dɔm nē aköl kök, tē ye kek miith-dīt apei cam nē kaak cekic, ku yekē röth ke cīn lëukë bike cām-dīt gël.

Ku kek acikë ye them bik ŋök tē ci kek cām miëth dīt apei.

Cām miëth apei alëu bi ka ye tuaany cīt cuai-dīt rac, thakari, lɔ nhial de riem.

Ka ke tuaany nhom ye tuöl etök

Ka ke cäm m ci liäap ka ye tuöl etök kenē ka ke anxiety disorders cīt panic disorder ku obsessive compulsive disorder ku lööm de wel rac. Nē yök wël juéc kök nē ye wētë kuën athör-thiin cɔl “Yenjö ye diëer rac?”

Ka ye anɔkredhiya ku bulimiya luöi guöp

Ka ye anɔkredhiya ku bulimiya ke luöi guöp ka lëu bik yiic rier apei, ku ka lëu bi kek nyaai tē cenē kek lac ɣäth enɔŋ akīm. Tē këcë kek tiŋ nē akīm ka döm dīt apei de anɔkredhiya ku bulimiya ka lëu bik tō ke ke ka ke näj de kɔc.

Ke tueny tueny kāk, tē ci kek dīt apei, ka lëu bik kāk looi:

- Rok riöök.
- Tuaany de ɣän ke laac ku riääk ciin-dīt
- Jäl piu guöpic, kuäi ku yäny nɔŋic piü.
- Yác ci ceŋ.
- Jäl thëk ka thëk cie bën nē nyinden.
- Riääk de ka bën riem de thëk cie bën nē thaa-de
- Kē ye ka guöp cɔk gum

Ka juéc kök ye anɔkredhiya ke bëi ka thiääk kenē nɔl, ku:

- Liu riem de thëk.

- Yuuir tiaam apei.
- Cil nhiëm gut nhom piny guõpic ebën.
- Liu bi raan yenhom tääu etokic ku bi tak apiath.

Bulimiya ci dīt apei alëu bi kāk bëi:

- Riääk lec wët nõk.
- Abuõt de nõinõi de lääc.
- Bëc de ror ku aliëk cïe jäl.
- Tuaany cïin ku yäc.

Ka ke tēk tēk ku nhom tō thïn ka cīt:

- Bi lon de ka thiääk kenë miëth ku pïir de adhuõõm yic riëe.
- Kõk nyin, wët ci raan rõt mëc wei enõõ kõc ku reec bi raan naõ cïëõõ kenë kõc kõk.
- Riõõc bi raan rëec në kõc kõk të cenë tuaany nyic.
- Wëër nhom, wëër duciëk, riääk piõu ku diprethcin.

Bi ka nyooth dõm de anõkredhiya ku bulimiya tiõõ ku bi ka nyëei kek wïc apiath.

Yenõ ye cäm liäap bëi?

Ka ye anõkredhiya ku bulimiya bëi aõot ke kuc. Ka ke guõp, nhom ku cïëõõ kõc kedhia ka tō thïn. Këdiit tueõõ thiääk kenë bën de cäm ci liäap ke (dieting) cäm miith lik ku cïe kõc ye cuai.

Ka ke kuat

Anõõ kë ye nyuõõth men ke diää rõõõ man ka nyankënë nõõõ anõkredhiya nërvotha ka lëu bi tuaany kek dõm, wärkë diää liu tuaany macthok-den.

Ka ke guõp

Ka ye cõl chemical ka hormonal imbalances ka thiääk kenë gõc de dhuel/kuäc, ka lëu bik thiääk kenë bën de cäm ci liäap.

Ka ke piir raan

Ka juëc në piir raanic ka lëu bi yõk ke kek thiääk kenë cäm ci liäap, nõõõ yiiic:

- Ka ci rõth waar në piiric, cīt gõc dhuel/kuäc, riääk cïëõõõ, dhiënh meth, ka thon raan thiääk apei kenë raan.
- Nhiëër bi kãõ looi apiath (perfectionism) ku tēk tēk men ke nhiëër enõõ macthok ku mëëth aye yõk të ci raan tiam në piiric.
- Riõõc bi raan rõt/kõc kõk muk apiath ku ka ke dīt.
- Cïëõõ cïe piath në kaam kõc ke macthok ka të ye wun/man cïe wïc bi miith yiëk nhom lääu të dīt kek.

Ka ke cïëõõ kõc

Ka cäm ci liäap ka bõ ke kek juëc në bëi ci lõ tueõõ ye cõl Western societies, ku yekënë aye thiääk kenë nhiëër-dit-da apei kenë piath guõp.

Wēt cenē ajuieer webthait piny thiödj e nyiir ku diäär kor cök loi dieting rac e kë diir kóc apei.

Jiridaai, radio ku ka kök juéc ke alaam anhiaarkë bik ya jam në gup ke kóc ku ayekë nyuwoth men ke guöp koor yenë kë piath. Kóc cuai ka ye kek jöör.

Ye döc ku wæl yändi tö bi yeen nyaai?

Ka ke cäm ci liäap ka lëu bi kek döc ku nyaai. Bi wēt tuaany lac tiŋ alëu bi ka ke pial cök piath në ka ke cäm ci liäap. Pial alëu bi b në pëi ka run, ku kóc juéc ka ye pial.

Wër de të ye raan ciem thïn alëu bi tueny tueny juéc wäac bëi, në yekënë bi raan tuaany caar guöp apei në akim e kë tueej në wēt nyeei tuaany.

Të cenë tuaany yök, ke, ke kóc juéc ke kiim ka lëu bik luui thïn rin ye tuaany yen döc në guöp ku nhom.

Ke köckë ka lëu bik yiic naŋ akim tuaany nhom, thaikoljith, atëët ke miith (dieticians), kóc ye akutnhom ciëej kuony, atëët döc tuaany de ka luci ku temerji.

Döc ku nyeei tuaany ka lëu bik naŋ käk:
(Treatment is likely to include:)

- Piöoc miith bi kony në dhuk ciëen tenë piir cäm piath.

- Kuony de thaikoljith bik kóc cök waar të ye kek tek thïn, ku ciëej de cäm ci liäap.
- Wel ye cöl anti-depressant ka lëu bi kek gam bik diprethcin ku diëer tekic.
- Döc ciëej tö kem kóc e kony bi kóc (tuaany) bik deetic men ke ciëej kenë kóc kök e kony në wēt të ye kek ciem thïn.
- Töök kóc baai ku bik yän naŋ yiic ajuieer looi thok peei ka piath në ka ke nyeei de anökredhiya. Töc paan akim alëu bi wic enaŋ kóc ci naŋ apei në wēt ciën miëth.

Macthok ku mëeth ke kóc naŋ tuaany cäm ci liäap ka röth yök në aköl kök ke kek ci nhiim liäap ku gumkë. Kuony ku piöoc, ku kác piöu de akutnhom ciëej ka ye biak de piath ke nyeei tuaany.

Të bi kuɔɔny yök thïn

- Akĩmdu
- Maktam de akutnholmduɔn pial guɔp
- Maktam de akutnholmduɔn pial nholm.

Në wël ke lëk wët kuɔɔny, tĩj ajuieer ye cɔl Community Help and Welfare Services ku nambaai ke telefonuun ke kuɔɔny në ka riääk lui në thee ke 24 tɔ në athör ye telefonuun nyuɔɔth.

Na wïc raan ye thok waaric ke yĩn cɔl/tĩj ajuieer ye cɔl (TIS) (Lon Wëër Wël ci Göt ku Wëër Thok) në telefonuun 13 14 50.

Në kuɔɔny de jieem bi rot lac looi, jam wenë ajuieer ye cɔl Lifeline në namba telefonuun 13 11 14. Lifeline alëu bi yĩn yiëk yän ba keek thiëëc, wël kök ke lëk ku kuɔɔny.

Wël lëk kök ka tɔ:

- www.mmha.org.au
- www.reachout.com.au
- www.rch.org.au/ceed
- www.ranzcp.org
- www.sane.org

Insert your local details here

Wët de athörë

Ye athörë a tɔj de ka ci juir në wët tuaany nholm ku ye Akuma de Australia kuɔɔny në wëu ku mec National Mental Health Strategy (Ajuieer Lui ka ke Aköl dët Baai Ebën Lon de Tuaany Nholm).

Athöör kök tɔ në ke käk aye:

- *Yejö ye duciëj ci liäap?*
- *Yejö ye diëer rac?*
- *Yejö yenë tuaany nholm?*
- *Yejö yenë cidhofereniya?*
- *Yejö yenë “depressive disorder”?*
- *Yejö yenë “Bipolar mood disorder”?*

Athör-thii nyooth käj ku ka cïe yäac ka ye yök tē:

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 göt në thook kök yök cɔl/tĩj: Multicultural Mental Health Australia Pial Nholm de Cïeëj Kuat Kuɔɔtic Telefuun: (02) 9840 3333 www.mmha.gov.au

