

10 October



Tuaany nhom ku tuaany rēř ke piōü Mental health and coronary heart disease

Ka ci piac yök men thiökē nē ajuieer ye cōl Heart Foundation of Australia aye lueel lan ke depression (tuaany de diprēthcen), ku rēer raan yetök, liu kuōny ye kōc rēer etök gam ku coronary heart disease (CHD) (tuaany rēř ke piōü) ka thiääk apci thōņ kenē ka ye mǎth tap looi, yik kōc tuaany rism cuai ku tuaany de rism ci lo nhal apci

Yenō ye cōl diprēthcen (depression), piir raan yetök ku kuōny piath akutnhom?

Raan alēu bi diprēthcen dōm na, nē kaam wār nin ke thiēr ku ŋuan ye rōt yök ke cie piōü mit, ku cie ka ye keek nhaar ber nhaar ku ye tōņ ke kāk ke diäk yök nē yeguōp:

- **Ka ke guōp-** dhäär nē thaa thok ebēh, cie nin.
- **Cieer-** cie lo ayeer, cie kǎņ loi tē luoi, piir miäu ku wēl ke nin.
- **Tēk tēk-** ye tak lan ke “acīn kē piath ye tuōl enōņ yeeh”, “yeeh cīn kony”.
- **Thōōņ-** anōņ kē ci wuōōc, cie piōü mit, kēcē tiin piōü, kēc rōt gam.

Social isolation (rēer raan yetök) e tē ye raan rōt yök ke kōk nyin. Ku na ye raan rōt yök ke tō nē cieer de akutnhom ye kōc yiēk mǎāth, nhiēer ku ka piath de piir ye yeen nyuōōth ke tōņ de akutnhom, ke ye ruāāi ku cieer rek ka lēu bīk pial de nhom ku guōp kuōny. Kōc ke akutnhīim ke CALD (akutnhīim kōc nōņ cieer kuōtic ku thook wǎāc) ka ye tō ke bīk ceņ kepāc ku dōm de diprēthcen nē rin kōc juēcken ka nōņ ajuieer cieer lik kenē kōc kōk paan jōt. Rōōrdit/diāārdit juēc ke akutnhīim ke CALD ka ye jam wēt de social isolation ku diprēthcen dīt apci nē akutnhīim ke kuat ku agut kōc ci rōth nōk. Yen ye kǎn e tuōl nē wēt rēer dīt raan yetök, liu ajuieer kuōny piath akutnhom, kuny jam thook kōk, ajuieer ka pial guōp cie piath ka ajuieer pial guōp ka kuōny kōc niōp cie yök, piir ŋōōņ ku ka juēc ye tāk bēi ci kuet nē rin ke ka ci raan yök nē kōkic.

Wēl yith nē wēt tuaany nhom ku tuaany rēř ke piōü

Diprēthcen, ku liu kuōny piath kōc rēer etök ka ye ka ye tuaany CHD bēi.

- Nē pēl ke 12 yiic tē ci tuaany de piōü dōm ka ye piir rac cīt depression ka lēu bi dōm de tuaany piōü dēt rou juakic arak diäk ku liu ka kōk ye ye tuaanyē bēi.
- Ke cīt kōc-dīt ke 800,000 ku mīth ku riēnythi ke 100,000 ke Australia ka ye depression keek dōm nē ruōōh thok ebēh.
- Diprēthcen ke lo nē piir de raan tōk nē kōc kedhiēc nē akāl tōk nē piir dēnic.
- Diprēthcen agāk ku ka nyīnyde ku nyēci ka piōlic.

Wēl yith kōk nē wēt de tuaany nhom ku tuaany piōü nē akutnhīim ke CALD (akutnhīim kōc nōņ cieer kuōtic ku thook wǎāc)

Pial guōp de abakōōk ke riāäk tē ci kek rēer nē kaam rēerden nē Australia rōt juak. Thuōōu nē wēt de tuaany de piōü enōņ abakōōk e rōt juak kene rēer bāār nē Australia nē rin ke mīth ye cam ku dhal ke piir ci rōt waar. Tuaany de piōü ku thukari ka ke rou tō tueeņ ke pial guōp jōōr kōc juēc ke akutnhīim ke CALD tō nē Australia. Cīt kǎn: ka ci gāt piny nē thuōōu nē Australia bīyē thukari atō nhal enōņ rōōr/diāār e dhiēēth keek nē Yijep, Yindiya, Jermani, Polēēh, Mōlta, kōc kōk ke Yorop ku nyīr/diāār ke Tiliān ku rōōr ke dhiēth keek nē Giriik

Yök wēl kōk ke lēk

- Liep ku kuen www.heartfoundation.com.au, www.mmha.org.au, www.beyondblue.org.au
- Jam wenē akīmdu
- Nē lon the jīēēm ke yin cōl Lifeline nē telefuun namba 1300 13 11 14