

**Mum de Nhom ku
Diεεr ye Tuöl të
Noot Meth ke Këcë
Dhiëëth ku të Cenë
yeen Dhiëëth ye cöl
Përineitel (PNDA)**

**Perinatal Depression
and Anxiety (PNDA)**

Dinka

**Mum de Nhom ku
Diεεr ye Tuöl të
Noot Meth ke Këcë
Dhiëëth ku të Cenë
yeen Dhiëëth ye cöl
Përineitel (PNDA)**

**WayAhead
Mental Health Association NSW
Building C, 33-35 Saunders St
Pyrmont 2209**

**1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au**

Kä tō thin

Yeṅö yenë mum (liäöp) de nhom ku diεεr ye tuöl të ṅoot meth ke këcë dhiëëth ku të cenë yeen dhiëëth ye cɔl përineitel (PNDA)?	5
Yeṅa lëu bī PANDA dɔm?	5
Ye nen yen ya këdhal kɔc?	6
Kë (nyooth këdhal kɔc) benë nyin tiit në wët de PNDA	7
Cī thiëi piny yedi? (Ye kɔc juëc cīt kɔc kadī (thiëi piny) yen ye keek dɔm?	8
Tuaany de nhom biɔth dhiëth/thaikothith ye tuöl të cenë meth dhiëëth	8
Döc ye luui apiath (dik) ye tuaany nyaai	9
Diεεrë e raan dët?	10
Lεeny ke Telepuun ku Wëbthaaıt ke Kuɔɔny	12
Ajuıεεr de Wëër de Thok	12
Jai- (yeṅa yenë luel ṅö ku yeṅa yenë loi ṅö)	13



Yenjö yenë mum (liäöp) de nhom ku diær ye tuöl të ñoot meth ke këcë dhiëeth ku të cenë yeen dhiëeth ye cöl përineitel (PNDA)?

Mum de nhom ku diær (PNDA) ye tuöl **të ñoot** meth ke këcë dhiëeth ku **të cenë** yeen dhiëeth.

Luël de wët ye cöl “përineitel/perinatal” e kë tō në kaam de dhiëeth, ku yen anhiar në nyin de wët ye cöl “pöthneitel/postnatal” yenë ye cöl “kë biöth dhiëeth”, ku enöñ kōc kōk, kã nyooth en aa lëu bikë tuöl në kaam de liëc ka të thiääk kenë kaam benë meth dhiëeth thïn.

Në yän juëc, mum de nhom de dhiëeth ku/ka diær (përneitel”) ye tuöl në kaam e yökë yeen menë yeen menë ke meth abö agut cï ruöön ke meth cï dhiëeth. Wël kōk lëu benë jam në ye kaam kãn, aa yïi “pöthätum/postpartum”, “antïneitel/antenatal”, ka “piörperel/puerperal”).

Yenja lëu bi PANDA dōm?

Aa cië diäär yam piac dhiëeth kepäc ke ye PNDA keek dōm: wär ke mïth ku kōc cië ke e kek dhiëeth mïth, kōc cï röth waar (tik bën ke ye moc, ku bö moc ke ye tik) ku kuat kōc nōñ mëdhiëeth wäac, ku diäär liac në mïth ke kōc cië rōörken ye keek cöl

gestational surrogates (thärageit mädheth-diäär muk mïth ke kɔc kɔk në adhiëthken yiic në kaam de liëc). Kɔc muk mïth e ke dhiëëth kɔc kɔk keek, mëdhiëth cï mïth ke kɔc kɔk lööm bikë ya mïthken. Agut cï paan de kuart ruääi kuõt, aa lëu bikë käril yiic ke pial e guöp yök eya të cenë menh yam bën.

Ye nen yen ya kädhal kɔc?

Mëdhiëth ku dumuuk juëc aa ye tō e ke nɔŋ kädhal keek. Kaam ŋot ke këcë meth guɔ bën ke cï rɔt mät baai alëu bï yic riɛl, ku agut cï riöc thiinë eya. Të cenë meth dhiëëth, mist de piöu ka riääk de piöu e lɔ nhial arëët. Ku kä yekënë cɔk bö aa juëc. Muŋ de menh e piac dhiëëth alëu bï tō ke ye kërilit. Mëdhiëth ku dumuuk juëc aa cïe nin apiath, ku keek kedhia (ebën) aye ŋek them bï rɔt piöc në piir yam. Ku PNDA e piir loi thok peei.

Na tō kä tiam yïin, kä diir yïin, ka dhiënduön de piöu yekë tō kenë yïin në kaam wär nin ke 14, apiath bï ya kaam bin kuɔɔny dët peei wïc. PNDA alëu bï yeen cɔk rilic bï kë ye looi në muŋ de menhdu cɔk rilic. Ku kë piath thïn e men tō kuɔɔny lɔcök wïc, PNDA anɔŋ kä nyooth en menë kɔc juëc aa ye dhuk të thæerden- bï kërilit jäl, bikë bæer (ben) pial. Kɔc cï PNDA keek dɔm aa lëu bikë ŋot e ke ye dumuuk piath yekë kɔc kɔk tïŋ apiath- biäk de muöök. Ku ye kënë e tuöl na ye kɔcken ke ruääi ku kɔc piath ke ajuiser de kä ke pial e guöp yekë keek kuɔɔny.

Kë (nyooth kédhal kɔc) benë nyin tiit në wët de PNDA

Аноҭ кӑ тӧ лӧу бӧн ке нын тиит нӧ кеек на ye tak менӧ ке лӧу рот ке yi ci PNDA дӑм:

- Ye рот yӧк ке ye diӛer arӛet (apei).
- Ye рот yӧк ке ciӧ lӧu ba kӛ gum tiaam.
- Ye рот yӧк ке yi dhiaau piӧu arӛet- ciӧ thӧҗ ке мен theerdu.
- Ye рот yӧк ке yi cӧn kony
- Ciӧ menhdu, muɔnydu (monydu), ka mӛethku, beer (ben) nhiaar
- Ye yӧк ке ci bӛn ке rilic ba kӑ ye keek looi akӧl kӧl (nyindhia) looi.
- Ye diӛer eluӧt.
- Ye yӧк ке nhiӛer de mieth (cӑm) ci рот waar
- Ba yӧnhom tӑau nӧ kӛ loi yic e jӑl
- Ciӧ nӧn de ciӛerҗ yӧot (kaam de moc ke tik) ka bikӛ thiӧk e rӧth ciӛe wiс.
- Kem bӑr yiic ке riӑӑk de piӧu ku yӧк (agӧth, җeeny).

Na tӧ, ka tӧ raan dӛt nhiaar, ке tӛk nӧ ке kӑk yiic, ku ci ке kӑkӛ tӧ nӧ kaam wӑr wiik kerou (nӧn ке 14), apiath ba cӧk nyic-akimduӧn tӧ tӛ thiӑӑk ке tӛ ceҗ, temerҗi ye meth ku kɔc ceҗ paan tӧk tiҗ, ka Laany de Kuɔɔny PNDA Help Line – 1300 726 306 aa ye yӑn tӧ tueҗ piath bi keek kan tiҗ.

Ci thiëi piny yedi? (Ye kɔc juëc cit kɔc kadì (thiëi piny) yen ye keek dɔm?)

Në Awutthereliya yic ebën, bëi (ciεη mëc thook) ke 100, 000 në run tökic abì tëëk në kã kɔk kãril yiic ke mum de nhom ye tuöl të ηoot meth ke këcë dhiëeth ku të cenë yeen dhiëeth ku diëer ku keek aa ye biäk de kaam ye jɔc në liëc agut run tueeη de menh cì dhiëeth.

1 në 5 yic ke mëdhiëth, ku agut 1 në 10 yic de kɔc cìe märken ke mëth aa ye kãril yiic aa ye naη kã nyooth tuaany de diëer ku/ka mum de nhom në kaam këcë meth dhiëeth ku kaam biöth dhiëth.

Tuaany de nhom biöth dhiëth/ thaikothith ye tuöl të cenë meth dhiëeth

Në aköl juëc, tuaany de nhom (thaikothith) e tuöl në kaam de nìn ke 21 (wiik ke 3) biöth dhiëth de meth (përineitel). Cìt men de mum de nhom ku diëer biöth dhiëth, thaikothith biöth dhiëth e jäl na cì dɔc ku nɔη kuɔɔny ye raan tuaany yök enɔη kɔc, ku ye kënä e tuöl të cenë yeen dac (lac) yök (nyic/ηic).

1 agut cì 2 në mëdhiëth tō në diäär yiic ke 1000 e thaikothith biöth dhiëth yök të piëc kek dhiëth. Na cak aa men tō thaikothith biöth dhiëth ke kë cìe dac (lac) tuöl, yeen alëu bī bën ke rac arëet, ku alëu bī meth ku man yiëk këreëc rilic.

Na tö, ka raan dët nhiaar, ke tæk në tönj de ke kä nyooth tuaany kæk, apiath ba akim tünj të cïn gääu:

- Duciën (të yenë kån luɔɔi thïn) cïe deet ku/ka tæk ye raan tak cï rɔt waar- lëu benë riɔɔc cïn kē e bii yeen ye cɔl paranoia (riɔɔc, diu ku thöönj menë ke kɔc kɔk aa bi yeen luɔi kërac) tö thïn, ku ye duciën kån alëu bi meth luɔi kërac.
- Amec kenë kä loi röth ka akuc yic tö ténou- ye kån alëu bi yic nañ kē ye raan tö ke ye kån tünj ka piñ kä liu (lueth).
- Kä cï röth waar në dhöl yenë kån tiën thïn, cït bi raan kån ya gam kä cïe yith ku kä liu.
- Kä ye ke tak bi rɔt luɔi kërac ka bi meth luɔi kërac.

Ke kä nyooth tuaany kæk aa lëu bikë liu në kaam thok ebën, ku aa cii rɔt lëu bi keek kan gäai (tiën wei), agut na ke cak tö e ke cït e ke cï dhuk piny (cï ke yiic tek).

Alëu bi kɔc cɔk diær, ku aba dhiil döt në yinhom menë ke përineitel thaikothith atö ke bi jål adit të cenë yeen dɔc apiath ku cï raan tuaany yiëk kuɔɔny.

Döc ye luui apiath (dik) ye tuaany nyaai

Bi kuɔɔny wïc të cïn gääu wët Mum de Nhom ye tuöl të Noot Meth ke këcë Dhiëeth ku të cenë yeen Dhiëeth ku Diær alëu bi kërillac luɔi yiin, menhdu, ku kuat de kɔc kony yiin (monydu/ muɔnydu, paandu, ku mëethku, cɔk koor).

Kuɔɔny kuɔ̄tic at̄o, ku dh̄ol tueŋ e ba jam wen̄e ak̄imdu ka termerj̄i de k̄a ke pial e gūɔp de meth ku baai n̄e gūɔ̄t de k̄a diir ȳiin n̄e w̄et de pialdūn de nhom. Keek aa l̄eu b̄i ȳiin yīek w̄el k̄ok ke l̄ek n̄e kuat de kuɔɔny t̄o, ku dh̄ol piath ke d̄ɔc t̄o th̄in.

Jam wen̄e muɔnydu/monydu, m̄ēethku, ka kɔc paandu bik̄e k̄a ye keek tak ku t̄e ȳin rɔt ȳok th̄in nyic ku keek aa b̄i k̄ɔ̄c ken̄e ȳiin n̄e ye kaam k̄anic. Al̄eu b̄i piath eya ba jam wen̄e kɔc k̄ok c̄i kan t̄eek n̄e k̄a ke mum de nhom ye tūl t̄e ɲoot meth ke k̄ēc̄e dhīēeth ku t̄e cen̄e yeen dhīēeth ku dīer ago l̄eu ba k̄a c̄i kek kan t̄eek th̄in piŋ b̄i ȳiin nyūoth dh̄ol ba t̄eek n̄e pial ad̄ōcdu yic.

Na ye rɔt ȳok men̄e ke ȳi c̄ii ye tiŋ apiath n̄e dh̄ol w̄ic, ka ye tak men̄e ke tuaany ak̄ec ɲūēen, ke ȳi thīec raan d̄et n̄e k̄e ye tak b̄i looi.

Dīer̄e e raan d̄et?

Ca k̄a c̄i r̄oth waar tiŋ en̄ɔŋ tiŋdu/monydu, m̄athdu ka raan t̄oŋ paandūn- n̄e t̄e yen tek th̄in, ye rɔt ȳok ke t̄o kad̄i, ka n̄e ducīen̄de yic? T̄o ke ye rɔt ȳok ke c̄i tiaam n̄e p̄iirde yic? C̄i gūɔp lɔcut? C̄i ɣonde b̄en ke c̄i nyuɔɔn ku c̄ii beer t̄o c̄it men th̄eerde? Ac̄ie w̄ic b̄i m̄ēethke ka kɔc paande tiŋ ka b̄i r̄ēer ken̄e monyde/tiŋde? Ye k̄a ye keek tak r̄oth/r̄ot dac/lac waar kaam cekic? Ye pīou guɔ rīāak n̄e k̄athii nyɔt?

N̄e ak̄ol jūec yiic k̄ɔ̄c yen̄e kɔc k̄ɔ̄c ken̄e raan gum k̄a ke PNDA yen̄e k̄e t̄o tueŋ ye w̄ic b̄i lūi yeen. Ȳin l̄eu ba kuɔɔny k̄an yīek raan n̄e dh̄ol:

- Ba ya raan ye kë luel piŋ apiath- piŋ kë ye raan lueel, dhöl lueelë yeen thīn, tē yen rɔt yök thīn (kë ye tak).
- Nēm eluḱḱt- apiath ba ya piŋ nē kë luel, dēt ba mat thīn, them ba thiēēc ye rɔt yök ke tō kadī ku cɔk yīpiḱu thiök wenē yeen.
- Ye kony- ba luui nē kā ye keek looi baai ka ba meth muk tē cī man lɔ ayeer ke cath kenē mēēthke, bī lōŋ ka bī rēer etök kenē monyde/muḱnyde.
- Kuḱnyē ye raan kän bī nin- nīn mit wakḱu alēu bī piath. Ba biäk de wēer lööm bīn meth thuēt thīn wakḱu abī ya këpiath.

E wēt piath eya ba cɔk nyic tiŋdu (tiŋdu)/monydu (muḱnydu), mähdu, ka raan tōŋ paanduŋ menē ke cīi tō yetök tē yen rɔt yök thīn ku menē ke kuḱnydiit ye yiäk en atō thīn.

Ke wël ke lëk kāk aa ke lööm keek nē webthait de WayAhead's PNDA: <http://pnda.wayahead.org.au/what-is-pnda/>

Nem webthait ba wël juēc kök ke lëk yök.

Læny ke Telepuun ku Wëbthait ke Kuɔɔny

The PANDA National Helpline -
1300 726 306

<https://www.panda.org.au/>

The WayAhead Directory - Kë de
luci tō ɔnlaany nyooth rin ke ajuiir
juëc ke kä ke pial de nhom tō NSW
www.directory.wayahead.org.au/

Ajuieer de Wël ke Lëk në Tuaany
de Nhom - 1300 794 991

www.wayahead.org.au/

MumMoodBooster

[www.mummoodbooster.com/
public/](http://www.mummoodbooster.com/public/)

Beyond Blue - 1300 22 4636

<https://www.beyondblue.org.au/>

Akutnhom de Thaikɔɔjji de
Awuthtereliya - 1800 333 497

<https://www.psychology.org.au/>



Ajuieer de Wëër de Thok

Na wïc raan de wëër de thok, ke yï ɔɔl Ajuieer de Wëër de Thok në Telepuun
tō 131 450.

Jai- (yeŋa yenë luel ɲö ku yeŋa yenë loi ɲö)

Ke wël ke lëk kāk aye keek looi bi kɔc piöc. Në ke cii awereek nyooth wël ka wëbthaaıt ciikë lëu bikë tuaany de kɔc nyooth, e kë piath në nyindhia bi wël lëk raan kë bi looi/ka kuooɲy tē wicë yeen yök enoɲ raan nyic kë bi looi. Ajuiser ye cɔl WayAhead aye lëk kɔc bikë wëlken thön en, ku anhiiser bi kë ye kɔc luel lëk en në wël ke lëk cı keek ɲäth ayeer. Yen awereɲ nyooth wël kän alëu benë bëer luui ku bi luel menë ke looi WayAhead – Mental Health Association NSW.

WayAhead - Mental Health Association NSW

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,
Pyrmont, NSW 2009
info@wayahead.org.au

Last reviewed by TM - May 2021



