

# Baicá óí baade Ocánti ar frecani (PNDA)

## Perinatal Depression and Anxiety (PNDA)

Rohingya

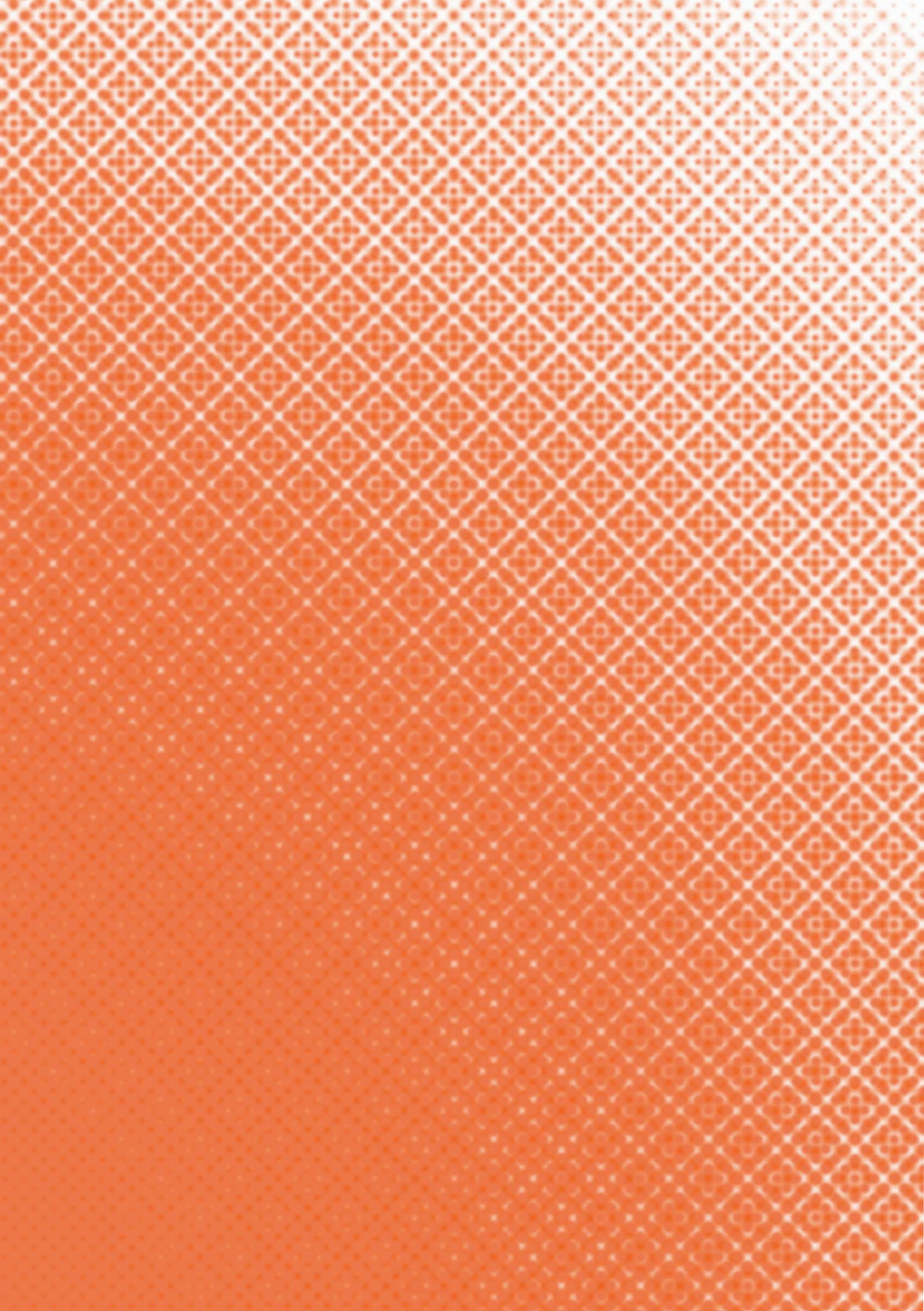
# **Baiccá óií baade Ocánti ar frecani (PNDA)**

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

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

# Bútore aséde ciz óll

<b>Baiccá oíí baade ocánti ar frecani hóde híin ki (PNDA)?</b>	<b>5</b>
<b>Hartú óittfáre PNDA?</b>	<b>5</b>
<b>Hoóñte híin mockil óii?</b>	<b>6</b>
<b>PNDA óile ki sai tákiba</b>	<b>7</b>
<b>Hotó aám híin?</b>	<b>8</b>
<b>Baiccá oíí baade psychosis (demakor biyaram saktó becí oíí zeénnéki baarór asól hálot loi duré oíi zaa.)</b>	<b>8</b>
<b>Fakká elaj gorón</b>	<b>9</b>
<b>Honó uggwá maincór lá frecani lagenné?</b>	<b>10</b>
<b>Dorhari fúnline ókkol ar Wébsite ókkol</b>	<b>12</b>
<b>Hotá báñgidoyar Hédmot</b>	<b>12</b>
<b>Gair mosúlia</b>	<b>13</b>



# Baiccá óií baade ocánti ar frecani hóde híin ki (PNDA)?

Baiccá óií baade ocánti ar frecani óii baiccá oiíbar **age** ar oií **baade**.

Perinatal maani baicca oiíbar thaimot, ar hawala gore de “postnatal” híian mani baiccá oií baade, kessú maincór lá, alamot dahá zá hámilor thaimot ya baiccá foida oibár cómot.

Áam toure, baicca óii yaró ocánti ar/ya phecáni oó baiccá ya fua aibár ek bosór óttu baiccá oií baade. Onniyó hotát híin oító fáre hé okttó ré estomal goribó. “postpartum” baiccá oiíbaade, “antenatal” hámil or thaimot, ya “puerperal”baiccá óii só háftá baade.

## Hartú óittfáre PNDA?

PNDA baná noya maa ókkolo ré asór nogore, híin fottí doilla maa baap ókkol óttu óii: baiccá foida noo gore dé maa baap ókkol, ar arekzonor eckó loiyaró baiccár hámil ókkol, ar fémilir roktór egana ókkol baiccá óii baade oóde demakor sehétor mosolla ókkol maasús gori fare noya baicca uggwá foida óii baade.

## Hoóñte híin mockil óii?

Becí bág noiya maa baap ókkol ar héfázot goroiya ókkol ottú hóthat owre ar nise óii, híin ottú fuaindore femilir loi zuçi lé tencion óiza, aró dorai zagoi. Fuain ói baade ya fua, jozbat ókkol becí óttfare hoekkán wajár zoriya; noya fua uggwá dilor bári hórani óttfare, becá becí maa baap ókkol ar héfazot goroiya ókkol gum hom zaifaribar tojurba ói, ar fottí zónee noya uggwá niyomti loi wore nise goredde thaim. Kintu PNDA hoóde híba ekkena muktolíf.

Zodi tuñár hórani, ferecani, ya feth fura ferechani zodi dui háftattú becí óile, Ibá thaim zaiyaro mozit modot loibella. PNDA é soñlibella kotín ói ar baicá ré héfázot goribella. Bála hóbor óilde sói/tik modotor fuñati, PNDA ottú tík óii faribella becí namgorá ase. PNDA loi asór óiye de hé manuíc é híyar baade yó bicí naazuk héfázot ar zuab difare, haás gori zodi hítarare hítarar adoirjja ókkole modot gore ar biscás goredde sehétor hamgoriya ókkol tákile.

# PNDA óile ki sai tákiba

Héçe hoék doilla jinis ókkol tuñi sai taki faro zodi tuñi PNDA loi tojurba foódde óile.

- Normél óttuwáro becí sintar maásus goróon.
- Tuñi bordaic gori nofariba de héndoilla maásus goróon.
- Normél óttuwáro becí frecani lagar maasús gorón.
- Honó kimot/dam nai boli maásus goróon.
- Tuñár baiccar lá honó interest/monee nohón, zamai/partner, ya fúainjja ókkol.
- Fotti din ek ek dinor ham ókkol goribella moskil lagoon.
- Hámicá sinta goron
- Hána fína haibar maze bodoloón ór tojurba oón.
- Díyán ráki nofaroón
- Jinsí milar/bou zamair háic furagorár mon notágon ya becí háas cóksí hotá nohoón.
- Lamba thaim foijjonto guicá ya hótat naras oón.

Zodi tuñi, ya honó ekzonor óre tuñi dekbal goro, endoilla honó kessúr tojurba oíle, háas gori zodi híyan dui háftártú lamba oíle, Yá becí zoruri tuñártu dahaíbella-tuñár elakar GP, fuaindór ar fémilir sehétor nurse, ya PNDA modotor line- 1300 726 306 ókkol betór foilá háin/ zugazug dibella.

# Hotó aám híin?

Fura Australiát, 100,000 fémili ókkol fottí bosór kessú maincé perinatal fereceni ar ocánti maásus goribo híin oílde hámil ór cúruttí dórí baiccar foila foida oó de din foijjonto.

5 wá maa baap ókkol 1 uggwáttu ar 10 wá maa baap ókkol 1 uggwáttu baicció foida gorede maa baap ókkol pereceni ya ocántir mockil alaamot ókkol maasús gore.

## Baicció oíí baade psychosis (demakor biyaram soktó becí oíí zeénnéki baarór asól hálot loi duré óii zaa.)

Baicció óii baade psychosis híinn hámicá baicció oíyaro 3 háftár bútoore ooó. Haás gori zeénte soóre alamot buzí fáre baicció oíí baade yá hámilor thaimot ferecáni ya ocánti ókkol hínore elaj ar modot goribella.

2 dui zon maa baap óttu 1 uggwa fottí 1000 é baicca óii baade ocánti re maasús gori fare. Kintu “psychosis” híba biyaram , ar híin é maa baap ar baicció dui zon óre hótára gorede híyan becí hótára noó.

Zodi tuñi, ya honó ekzon tuñi kéyal gorodé, honó éndoilla tojurbar alamot ókkol óii, Íían zoruri toratori daktor dahaibella becí zoruri.



- Noó buzai fáre dé solasol ar/ya báfanar maze bodolizai- híinot maze ase paranoia (alada oí tágon ya becí nicá haíyaro dureé tágon), zeéneki baiccá ré zohóm goron.
- Asól hálotottu sírá óizaón ya alabúla óizaón asól thaimottu- Híin óilde asól noóde hín bissác goron ya dehon ya fúnnon ziín hécé no táge.
- Noó buzáde jinís ótt díyán déde daha zai, aró híinot asé bissác goron ze ziníc ókkol asól noó.
- Nize ré ya baiccá ré zohóm goribér baarborte báfon.

É alamot ókkol hámíca noó táit fáre, kintu honótte félai no rakaón saá, zodiyó hom dahá zaile yó.

Íyan sinta gorón saá, kintu meherbani gori monot raikkiyo de perinatal psychosis (demakor biyaram saktó becí óii zeéneki baáror asól hálot loi duré óii zaá.) híinottu beéc tík oíbar hálot ase zodi sói elaj ar modot zodi faa.

## Fakká elaj gorón

Soóre modot soón Perinatal Depression and Anxiety (Baiccá óíí baade Ocánti ar peregáni) ótt máze toraturi bála oíza ar tuñár óre bári oíyede híyan homi zai, tuñár baiccá ar tuñár modot fúñaijjá ókkol (zamai, fémili, ar fúñainjja ókkol).

Ecé becé becí modot ókkol asé, ar foíla haíñ óilde tuñár GP loi hotá hoón ya fuain ar fémilir sehét ór nurse óre honó mosólla tuñártu tágile nizor sehétor baarborte. Hítára tuñáre aró mozid ki modot asé ar difaribó, ar munaséf elaj ókkol.

Tuñár mosollá ókkolór baarborte tuñár partner loi hotá hoó, fúñaijja ókkol, ya fémili member ókkol óre zeéneki hítára tuñár báfana maásus goróon é zane faán ar tuñáre hé thaimot modot gori fare fán. Hían aró musada óibo onniyo kiyór loi hotá hoibella zarár baicca óii baade ocánti ar frecanir tojurba ór hétollá tuñi hítárar nizor híssár baarborte fúni ar saí farón ar hítárar bála ói zaoón ar nizor rastaré buzi loon.

Zodi tuñi maasús goror tuñártu lagedde héddur héfazot no foór, héce honó torki noór, ar ekkán dusára mocuwara soó.

## Honó uggwá maincór lá frecani lagenné?

Tuñi kí nuth gorónné tuñár partner tú

(zamair) honó forok/bodolar né, fúainjja ya fémili member ókkolór báfana ókkol loi, maasús goron ókkol, ya adod hásolot? Hítára kí becí ódorbaaré maasús gorenné? Sínta? Górot maze antárjja hoñsora né? Fúainjja ya fémilir ókkol loi dahá goirtó no saár né? Ya partner/zamair fúainjja ókkol loi fúñati thaim guzairto

noó saár né? Baaí ree no zar né? Mon mejaz gúri zagoi né? Súcú kessú ekkán loi becí naaraz óii zá goi né?

Bicí híssa monor ar tojurubakarir modot óilde baná lagede zartú PNDA alamot ókkolor tojurbar maasús lagile. Tuñi híinór modot difaro hítarár musaáda loi:

- Uggwá bálá fúnóíya óon –manuíc híbártú ki hoibar asé fúnó, hítararttú keén lager.
- Musolsól gorí chék gorón – bála fúnoiya óíbar baade, fakka goró hítarattu keén maasús lager ar hítararttú keén láger hínore abáar fusár loí sóiyigoron.
- Modot doó – góror bútorór zimma ré becí doó ya baicca ré dekbal goro zeenté híte fúainjjár ókkol ór fúñati baire zaile, kessú rest ya nizer partner/zamair fúñati ek ek zon loi thaim guzaro.
- Modot doó – góror bútorór zimma ré becí doó ya baicca ré dekbal goro zeenté híte fúainjjár ókkol ór fúñati baire zaile, kessú aram ya nizer partner/zamair fúñati ek ek zon loi thaim guzaro.

Íyan ekkán gom idea tuñár partner/zamai ré biccác doón, fúainjja, ya fémili member hílara gaaga noói hítarar maasús gorar ar hécé becá bicí modot asé hítarar lá.

É maalumaat óilde WayAhead's PNDA website óttu:  
<http://pnda.wayahead.org.au/what-is-pnda/>

Meérbani gorí inthernét website ótt mozíd maalumaat ólla.

# Dorhari fúnlíne ókkol ar Wébsite ókkol

Zaatir/decoittár Modotor Line  
PANDA (National Helpline) -  
1300 726 306  
<https://www.panda.org.au/>

**WayAhead Directory** - Inthernét  
online ótt jinís ókkolor furafuri  
sehétor líis ókkolor hédmot ókkol  
NSW ótt máze -  
[www.directory.wayahead.org.au/](http://www.directory.wayahead.org.au/)

Demaki Sehétor Maalumat ór  
Hédmót - 1300 794 991  
[www.wayahead.org.au/](http://www.wayahead.org.au/)

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

Beyond Blue - 1300 22 4636  
<https://www.beyondblue.org.au/>

Australian Psychological Society  
(Australiár Monmezazor mosollár  
Society) - 1800 333 497  
<https://www.psychology.org.au/>



## Hotá báñgidoyar Hédmot

Zodi tuñártu uggwá Hotá báñgidoya, meérbani gori koól goró telefún  
hotá bangidoyar hédmot ótt 131 450.

## Gair mosúlia

É maalumaat iín elómor moksót ókkol ólla. Honó broucár/fostár kagos noó website ókkol é maincór biyaram tuwaí no faribo, Ííyan hámicá zorori zanoya ókkol óttu mocuwara ar modot loibella zeñtte dorhar lage. WayAhead é hímmót de Raidiyar ar estekbal gorár baarborte maalumát ókkol de. É hákikot ór habos fata é óittó fáre abár toiyaari goribella buzí faibella 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](mailto:info@wayahead.org.au)

Last reviewed by TM - May 2021



