

U Qorshaynta Dhibaato Kicidda Caafimaadka Dhimirka Carruurta

Baro inaad Garato, Maarayso, Ka Hortagto oo aad u
Qorshayso Dhibaato Kicidda Caafimaadka Dhimirka
Ilmahaaga



Y

DHALLINTA

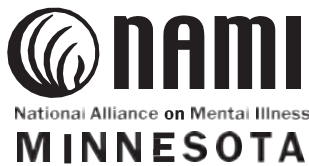


nami

National Alliance on Mental Illness

MINNESOTA

Telefoon: 1-651-645-2948
Lacagla'aan: 1-888-NAMI-HELPS



NAMI Minnesota ayaa horseed u ah cadaaladda, sharafta, iyo ixtiraamka dhammaan dadka ay saameeyaan jirrooyinka dhimirka. Annaga oo u marna waxbarasho, taageero, iyo u doodid ayaan ku dadaalnaa sidii aan u baabi'in lahayn ku ceebaynta baahsan ee jirrooyinka dhimirka, oo aan saamayn ku yeelanaa isbeddelo qumman nidaamka caafimaadka dhimirka, oo aan kordhinaa fahamka dadwaynaha iyo hawl-yaqaaneed ee jirrooyinka dhimirka.

U QORSHAYNTA DHIBAATO KICIDDA CAAFIMAADKA DHIMIRKA CARRUURTA

*Baro inaad Garato, Maarayso, Ka Hortagto oo
aad u Qorshayso Dhibaato Kicidda Caafimaadka
Dhimirka Ilmahaaga*

HORDHAC	1
GARO	1
Waa maxay Dhibaato Kicidda Caafimaadka Dhimirku?	1
Maxaa Sababa Dhibaato Kicidda?	1
Waa Maxay Calamadaha Digniinta u ah Dhibaato Kicidda?	3
Waa Maxay Calamadaha Digniinta u ah nAF-iskaqaadka Dhallinta?	4
MAARAYN	5
Waxa lagu kacayo markay xaalad Dhibaato Kicid Caafimaad Dhimir	5
Xeeladaha Hoos-u-dhigga Arrimo Kasii-Darka	5
Khadadka Telefoonka Dhibaato Kicidda Caafimaadka Dhimirka iyo Kooxaha U	
Jawaabka Dhibaato Kicidda	6
Adeegyada Dejinta	8
Jawaabta Fulinta Sharciga	10
Waaxda Imerjansiga	11
U Haynta Xaaladaha Degdegga ah	11
Dhallinta Baxsiga ah	12
KA HORTAG	13
Habka LEAP	13
Iska-kaashiga Xallinta Dhibaataada	15
QORSHE	15
Samayso Qorshe Xaaladaha Dhibaato Kicidda	15
Samayso Xirmo Xaalado Dhibaato Kicid	17
Arrimaha Dib Uga Fikir	17
U DOOD	18
Qof Abaabulan Ahow	18
Xuquuqda la Soco	19
Raadso Taageero	19
Saamayn Lahow	20
GABAGABO	21
QORSHAHA TUSAALAHA AH EE WAX-KA-QABASHADA DHIBAATO KICIDDA	22
MICNAHA KELMADAHA	24
ILAHA	24

HORDHAC

Kicidda dhibaataada caafimaadka dhimirka ayaa iyaduna muhiim u ah in wax laga qabto sida dhibaatooyinka kale ee daryeelka caafimaadka. Wey adkaan kartaa in la saadaaliyo kaliya markay dhibaato kiciddu dhici doonto, oo waxay dhici kartaa bilaa digniin. Dhibaato kicidda ayaa dhici karta xitaa markay qoys raacaan qorshaha ka hortagga dhibaato kicidda oo ay isticmaalaan xeeladaha iyaga ay bareen hawlyaqannada caafimaadka dhimirka.

Waxaan sida kartideena ugu fiican ah dhammaanteen ka faa'iidaysanaa macluumaadka iyo ilaha aan haysano waqtiga dhibaato kicicdda. Maalmaha qaarkood ayaan u xammilnaa si ka badan maalmaha kale marka loo eego; taasina waa caadi oo la filan karaa markaad leedahay ilmo dabciyo caqabado leh. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato caawimo markaad wax ka qabashada iyo hababka aad gabto la qabsigooda.

Buugyarahan ayaa adiga kaa caawin doona inaad fahanto waxa kicin kara dhibaataada, calaamadaha digniinta u ah dhibaato kicidda, xeeladaha hoos-u-dhigga arrimo kasii-darka, iyo sida loogu samaysto qorshaha dhibaato kicidda. Waxa kale oo ka mid ah buugyarahan macluumaadka ku saabsan xirfadaha xiriirka iyo u doodka loogu talagalay qoysaska, qorshe dhibaato kicid tusaale ah, oo ay u weheliyaan ilo kheyraad la heli karo.

Ereyg*aimaha* ayaa tilmaamaya buugyarahan oo dhan labadaba carruurta iyo dhallinta aan qaangaarin. Ereyg*awaalid* ayaa tilmaamaya buugyarahan oo dhan shaqsi kasta oo awood sharci u leh go'aan u gaaridda iyo u qorshayantailmaha. ■

GARO

Waa maxay Dhibaato Kicidda Caafimaadka Dhimirku?

Dhibaato kicid xaalad kasta oo dabciyada ilmuhu halis u galiyaan inay naftooda ama dadka kale waxyeelleeyaan iyo/ama aanu waalidku ku xallin karin xaaladda xirfadaha iyo ilaha kheyraadka la heli karo.

Markay tahay ujeeddada adeegsiga kooxaha dhibaato kicidda, sharciga Minnesota ayaa ku qeexaya dhibaato kicidda caafimaadka dhimirka inay tahay "xaalad dabeecadeed, dareen, ama maskaxeed oo, laakiin markay tahay bixinta adeegyada u jawaabka dhibaato kicicdda, ay u badan karto inay ku dambayso yaraan badan oo ah heerarka ku hawlgalka waxqabayada hore ee nolol maalmeedka, ama markay tahay xaalad degdeg ah, ama ku meelaynta helaha goob ka sii xadayn badan badan, oo ay ku jirto laakiin aan ku koobnayn, isbitaal dhigidda.

Maxaa Sababa Dhibaato Kicidda Caafimaadka Dhimirka?

Waxyaabo badan ayaa keeni kara dhibaato kicidda caafimaadka dhimirka. Kurbada oo koradha, xaaladaha qoyska oo isbeddela, ku dhibaataaynta dugsiga dhexdiisa, isticmaalka walxaha mukhaadaraadka, iyo taraamada ama colaadda gacan u qaadka guriga ama gudaha beesha ayaa laga yaabaa inay kiciyaan soobaxa ama koradhaka dabeecadaha ama calaamadaha u horseeda dhibaato kicid caafimaad dhimir. Jirrooyinka caafimaad ayaa sidoo kale saamayn kara —

caafimaadka dhimirka oo u horseedi kara dhibaato kicid. Arimahaas ayaa ku adag qof kasta, laakiinse waxay uga sii dhibaato badan karaan qof qaba jirrada dhimirka. Taasi gaar ahaan waa u run markay tahay ilmaha laga yaabo inaanu fahmin jarradoodaa iyo calaamadaheeda.

Waa kuwan tusaalooyinka qaarkood ee xaaladaha ama kurbo ku keenyaasha kicin kara dhibaataada caafimaadka dhimirka:

Kiciyeyaasha Guriga ama Agagaaraha

- Isbeddelku yimaad qaab-dhismeedka qoyska—kala tagge muddada gaaban, isfuritaanka ama dib u guursigs waalidiinta
- Nooc kasta oo waayitaan ah—xubin qoys ama saaxiib ay sabab u tahay dhimasho ama meel kale u guur
- Xaywaan carbiska u ah qoyska dhinta ama la waayo
- U kala-guurka guriga hooyada iyo aabbaha
- Xiriirka lala leeyahay qofka ay isqabaan hooyada ama aabbaha oo aan wanaagsanayn
- Isbeddello ku yimaad saaxiibtinimada, saaxiibka, saaxiibbada, rafiiqyada Lahaan xubin qoys oo jirran
- Dagaallo ama muran lala yeesho walaalaha ama saaxiibbada
- Colaad ama muran lala yeesho waalidka
- Saboolnimo qoys
- Taraama ama u feysanaan colaad gacan u qaad

Kiciyeyaasha Dugsiga

- Ka welwelitan imtixaano ama natiijo dhibco
- Shaqada guriga tacliinta ama mashaariicda oo ka badata
- Dareemid inay gaar ahaan u dhibayaan asaaggu ama dareemid kalinimo
- Cadaadin lagaga hayo dugsiga, u kala guurka fasallada iyo waxqabadyada dugsiga
- Ku dhibaataaynta dugsiga dhexdiisa
- Cadaadin ka yimaad asaagga
- Waxabarasho ka laal, dugsi ku hayn ama arrimo asluub kale
- Isticmaalka gooniyaynta ama xakamaynta
- Macallimiintu ayna fahmin oo laga yaabo aan fahmin inay habdhaqanka ilmuhu u yahay calaamadda jirradooda dhimirka
- Carruurta oo qaadata dhaqan ahaan inaan la ixtiraamin ama la yaraysanayo
- Takoorid dhab ah ma loo maleeyo

Kiciyeyaasha Kale

- Joojiyo qaadashada dawada ama u seego dhowr qiyaaso dawo
- Bilaabo dawo cusub ama qiyaas cusub oo dawada haatan ah
- Dawada shaqaynteedu joogsato
- Isticmaalka duroogada ama khamriga
- Taariikho maxkamad soo socda
- Dhex joogga buuq dad ama kooxo badan oo dad
- Colaadda ama taraamada beesha
- Dhibaatooyin waawayn oo ka dhaca dunida sida masiibooyinka dabiiciga, argagixisada
- Xabsi ama cadaaladda oo arrimaha ku jirt

Waa maxay Calaamadaha Digniinta u ah Dhibaato Kicidda?

Mararka qaarkood qoysaska ama daryeel bixiyayaasha ayaa ku arka ilmaha dabecad isbeddel muujin karta dhibaato kac inay ku soo dhowdahay; halka mararka kale dhibaato kicitaanku ay u dhacan si kadis iyo digniin la'aan ah. Waxa dhici karta inaad inaad hoos-u-dhigto arrimo kasii-darka ama ka hortagto dhibaato kicid inay dhacdo adiga oo garta wixii kasta ee isbeddel habdhaqanka ilmahaaga ah, sida u ficilcelin aan caadi ahayn hawlaha caadiga ah ama heerka kubadooda oo sare u kaca. Qoysaska ayaa xusuusqor ama kalandar samaysan kara iyaga oo diiwaangeliya wixii ka horreeyay habdhaqannada la walaacsan yahay. Xusuus qor tusaale ah ayaa ku jira dhabarka buugyarahan.

Waa kuwan calaamadaha digniinta u ah qaar ka mid ah dhibaato kicidda caafimaadka dhimirka:

La qabsi la'aanta hawlo maalmeedka

- Aan qubaysan, ilkaha cadayan, shanlaysan ama feedhan timaha
- Diida inuu wax cuno ama wax u cuna si xad-dhaaf ah
- Seexda maalintaa oo idil, diida inuu sariirta ka soo kaco
- Aan seexan ama seexdo waqtiyo aad u gaaban

Shucuurta oo si degdeg ah iskubedbeddesha

- Tamarta oo ku koradha
- Sal fadhi la'aan, socsocda
- Si lama filaan ah u niyad xumaada, dadka iska ururiya
- Si lama filaan ah farxad u yeesha ama dega ka dib muddo diiqad ah markuu ku jiro qofku

Wayraxa oo kordha

- Hanjabaad afka ah sameeya
- Habdhaqan colaad xooggan, oo faraha ka baxa leh
- Burburiya/Waxa u dhima mulkiyadda
- Xawayaanka u daran
- Luqad ama habdhaqan aan dhaqan ahaan aan habboonayn

Muujiya habdhaqan xadgudub leh

- Waxyeela dadka kale
- Is-jarid, is-gubid ama habdhaqano kale oo is-waxyeelid leh
- Isticmaala ama si xun ula dhaqma khamriga ama daroogada
- La yeelasho galmo dad badan

Xaqiigada iyo maanku ka tago (psychosis)

- Garan waaya qoyska ama saaxiibbada
- Jaha wareersan, lehfikrado yaab leh
- Isku maleeya qof ayna ahayn
- Aan fahmin waxa dadka kale dhahayaan
- Maqla codad aan jirin
- Arka wax aan jirin
- Shaki ama diditaan badan (Paranoia)

Ka go'doon dugsi, shaqo, qoys, saaxiibbo

- Aan u qabin xiise waxqabadyada manhajka tacliinta ka baxsan
- Isbeddelo ku yimaad saaxiibtinimada
- Joojiya tagidda dugsi, joojiya shaqo guri waxbarashado
- Aan sariirta ka soo kicin
- Guriga ka baxsada

Calaamado jir aan la sifayn karin

- Saansaanta wajiga iyo/ama indhaha eegmadooda oo duwan
- Madax xanuun kordha, calool xanuun
- Dareema sidi ay ka baxsan yihiin jirkooda
- Iyaga oo ka cawda inayna si fiican dareemaynin

Waa Maxay Calaamadaha Digniinta u ah Naf-iskaqaadku?

Mid kasta oo kuwan soo socda ayaa laga yaabaa inay calaamado digniin u noqdaan naf-iskaqaadka:

- Ka hadalka arrimaha ku saabsan ama u samaysad qorshe naf-iskaqaadid
- Ka muujiyey rajo la'aan mustaqbalka
- Muujiya xanuunsi ama saxariir shucuur daran/aad u badan
- Muujinaya tilmaamo habdhaqano welwel leh ama isbeddel habdhaqan, gaar ahaan markay jiraan calaamadaha digniinta kor ku qoran. Gaar ahaan, kuwaas waxa ku iira in badan oo ah:
- Ka gaabsi ama isbeddel ku yimaad xiriiryada/xaaladaha bulsheed
- Isbeddel ku yimaad hurdada (koradh ama yaraan)
- Caro ama colaad aan sidii looga bartay ma aan meesha ku jirin
- Wayrax ama dhirif ku kordhay baryahan dhow

Sida looga jawaabo:

- Weyddii haddii inay iska fiican yihiin ama haddii ay leeyihiin fikirad qush-iskqaad
- U muuji walaaca aad ka qabto waxaad ka arakayso habdhaqankooda
- Si fiican dhegayso oo bilaa-dhalleeeco ah
- Ka fikir waxay kula wadaagaan oo ha ogaadaan inaad maqashayy
- U sheeg inayna keligood ahayn
- U sheeg inay jiraan dawayn caawin karta
- Haddii adiga/iyagu wax tebanayaan, ku hag caawimo dheeraad ah oo hawlyaqaanimo

Haddii aad u malaynayso in ilmahaaga ama qof kale oo dhallinyaro ahi kale laga yaabaa u baahan yihiin caawimo markaa la joogo, wac Khadka Ka Hortagga Qaranka ee Naf-iskakaadka (National Suicide Prevention Lifeline) **1-800-273-TALK(8255)**. Wicitaankaaga ayaa lacag la'aan ah oo qarsoodi kalsooni leh. Shaqaalaha Dhibaato Kicidda u tababaran aaggaaga ayaa idinka caawin kara adiga iyo ilmahaaga go'aaminta waxay hadda ay u baahan yihiin.

Cilmibaarista waxa sameeyay: Suicide Awareness Voices of Education (SAVE); American Association for Suicidology (AAS); Substance Abuse iyo Mental Health Services Administration (SAMSHA) iyo National Center for the Prevention of Youth Suicide 2015. ■

Waxa la samaynayo markay xaalad Dhibaato Kicid Caafimaad Dhimir

Markay dhibaato kicid caafimaad dhimir ama habdhaqan aad xumi dhacaan, waalidka ayaan badnaa aqoon waxa la sameeyo. Dhibaato kicidda ayaa dhici karta xitaa markuu waalidku isticmaalo xeeladaha hoos-u-dhigga arrimo kasii-darka ama fursado kale si wax looga qabto dhibaataada. Badiyaa ma aha qofna qaladkiisa. Habdhaqanada carruurta iyo xaaladaha dhibaato kicidda ayaa noqon karin kadis karin oo ku dhici kara digniin la'aan.

Haddii aad ka walwalsan tahay inay ilmahaagu dhibaataadu ku kacday ama u ku dhow yahay dhibaato ku kicid, raadso caawimo. Qiyaas xaaladda kahor inta aadan go'aansan qofkaad u wacayso. Miyuu ilmahaagu halis ugu jiraa inuu waxyeelo isuku-geysto, ama dadka kale uu ugeysto ama milkiyad uu u geysto? Ma u baahan tahay gargaar degdeg ah? Ma u haystaa waqti aad ku bilowdo wicitaan telefoon si aad uga hesho, hakis iyo taageero hawyaqaan caafimaad dhimir ama koox dhibaato kicid?

Ta ugu muhiimsani—badbaadada ka fikir marka hore! Hubi badbaadada qof kasta/shaqsig(a) (yaadka) kasta ee xaaladda ku jira. Markay tahay xaalad dhibaato kicid ah, ee aadan hubin arrimaha, dibadda u bax.

Xeeladaha Hoos-u-dhigga Arrimo Kasii-Darka

Carruurta had iyo jeer ma uma sheegan karaan fikradahooda, dareenkooda, ama shucuurtooda si cad ama ma fahmaan waxa dadka kale ay u sheegayaan iyada markay ku jiraan dhibaato kicid. Waalid ahaan waa muhiim inaad ku nuuxnuuxsato oo aad la socoto dareenka ilmahaaga, isku day inaad hoos-u-dhigto arrimo kasii-darka, iyo qiyaas xaaladda si aad u go'aamiso haddii aad u baahan gargaar degdeg ah, iyo hagitaan ama taageero. Raadso ilo khayraad dibadeedka ku qoran xagga dambe ee buugga marka ficilladaadu ayna waxatar yeelan.

Xeeladaha hoos-udhigga Arrimo Kasii-Darka ee waxtar ka yeelan kara xallinta dhibaato kicidda:

- Ku hay codkagaa deggenaanta
- Haka badbadin
- Dhegeyso ilmahaaga
- Ha dhiiban faallooyin dhalleecayn leh
- Hala murmin ama ha isku dayin inaad u caqli celiso ilmahaaga
- U muuji inaad taageero siinayso oo aad u fikirayso Ī Iska ilaali indhaha la haleesho in badan Ī weyddii sida aad u caawin karto
- Ka dhig kicinta mid hooseysa
- Tartiib u dhaqaaq
- U fidi fursado kala dooraasho halkaad iskaga dayayso inaad arrima kantroosho
- Iska ilaali inaad taabato ilmahaaga haddii aad weyddiisato fasax mooye
- Samir yeelo
- Si tartiib leh ugu ogaysii ficillada kahor intaadan qaadin
- Sii aag ay ku nafisaan, oo ha dhigin kuwa ku jira dabin

Haddii aad kari weydo inaad hoos-u-dhigto arrimo kasii-darka, waxaad u baahan doontaa inaad ka hesho kaalmo dheeraad ah ka hawlyaqaanada caafimaadka dhimirka la tababaray oo qiimayn kara ilmahaaga si loo ogaado heerka wax ka qabashada dhibaato kicid loo baahan yahay. Badiyaa hawlyaqaanada caafimaadka dhimirka tababararan ayaa ka cawin kara goyska hoos-u-dhigga xaalad kasii-darka ama hortagga inay dhibaato kicitaanku ay waligeeba dhacdo.

Haddii u ilmahaagu ku jiro dhibaato kicid, sida ugu suurtagalka ah isku deji oo ku sii wado inaad raadsato hagidda iyo taageerada ilaa inta dhibaataada la xalinayo. **Ta ugu horreysa— marka hore badbaadada! Markay xaalad dhibaato kicid ah tahay, markuu badbaadadaada ma ta qof kasta oo kale ayaa shiki gasho, dib uga istaag ama ka bax meesha.**

Haddii ayna khatari kugu soo food lahayn

Haddii aadan aaminsanayn in adiga, ilmahaaga, ama xubnaha kale ee goyska ay khatari ku soo food leedahay, wac dhakhtarka dhimirka ilmahaaga, kalkaalisada rugta, terabiste, maareeyaha keeska ama dhakhtarka goyska ee yaqaan taariikhda ilmaha. Hawlyaqaanada ayaa kaa caawin kara qiimaynta xaaladda oo talo kuu fidin kara. Hawlyaqaanada ayaa dhici karta inuu ballan kuu soo helo ama karti u yeelan kara inuu galiyo ilmaha isbitaalka. Haddii aadan haysan ilaha korka lagu midkoodna, oo aad la xiriir kari weydo cidna ama haddii ay xaaladdu ka sii xumaanayso, haka maagan inaad wacdo kooxda dhiibaato kicidda caafimaadka dhimirka degaankaaga. Haddii ay badbaadadu walaac leedahay, wac 911. Hase yeeshe, hubi inaad u sheegto iyada inay arrintani tahay dhibaato kicid caafimaad dhimir. (Fiiri qaybta "khatarta kugu soo food leh" si aad macluumaad dheeraad u hesho.)

Khadadka Telefoonka Dhibaato Kicidda Caafimaadka Dhimirka iyo Kooxaha U Jawaabka Dhibaato Kicidda

Gudaha Minnesota, deegaanka (county) kasta ayaa leh khad u qaabbilasan Dhibaato Kicidda oo 24ka saaca ah oo loogu talagalay labadaba qaangaarka iyo carruurtadba. Qaar ka mid ah khadadka telefoonka 24-saac ayaa u adeega in ka badan hal deegaan (county). Khadadkan dhibaato kaca ayay ka hawgalaan shaqaale tababararan oo ka caawiya soo wacayaasha dhibaato kicidooda caafimaadka dhimirka, oo gudbiya oo la xiriira adeegyada gurmada haddii loo baahdo. Haddii wicidda la sameeyo ka dib saacadaha meheradda ee caadiga ah, khadka dhibaato kicidda ayaa ku xiri doona wacahawlyaqaan caafimaad dhimir gudahood 30 daqiiqo. Hadda waxa jira in ka badan 40 telefoon lambarro dhibaato kicid, laakiin iyada oo mahadda iska leh sharciga la ansixiyay gudihii 2015, waa inay jirto hal lambar oo la sameeyo gudaha 2016. Lambarrada ayaa lagu dhejin doonaa websaytka NAMI Minnesota.

Waxa intaa u dheer khadadka telefoonka dhibaato kicidda 24ka saac, deegaannada (counties) oo waliba leh koox u gurmada dhibaato kicid (mobile crisis response team). Kooxaha u gurmada dhibaato kicidda ayaa ah kooxo hawlqayaano ama dhakhaatiir caafimaad dhimir laba ama in ka badan ah oo kula kulmi kara ilmaha goobta dhibaataadu ka kacday ama meel kasta oo ilmuhu ku dareemo habboonaan. Waqtiyada u gurmada ee kooxahan ayaa

laga yaabaa inay ku kala duwanaadan iyada oo ku xiran goobta aad joogtaan iyo goobta kooxda shaqaalaha gurmadku ay joogaan.

Kooxaha dhibaato kicidda ayaa loogu talagalay inay qof kasta beesha ka tirsan marin u helaan waqti kasta. Waxa la heli karaa 24 saacadood maalintii, toddoba maalmood toddobaadkii iyo 365 maalmood sannadkii si ay ula kulmaan fool-ka-fool ah ilmaha ay haysato dhibaato kicidda caafimaadka dhimirka, iyo inay sameeyaan qiimayn caafimaad dhimir oo ay sameeyaan qorshe dawayn dhibaato kicid. Ilmuhu ma aha kaliya uun in laga helay dhibaato caafimaad dhimir si ay u helaan adeegyada dhibaataada dhimirka. Kooxaha dhibaato kicidda ayaa u jawaabi oo wax ka qaban doona xaaladaha iyada oo aan loo eegin inuu ilmuhu leeyahay caymis iyo in kale. Haddii u shaqsiga dhibaato kicidda lehi u leeyahay caymis, kooxda dhibaato kicidda ayaa ugu dallaci doona biilka shirkadda caymiska adeegyada ay bixiyaan. Kooxaha dhibaato kicidda ayaa qaarkood u bixiyaan adeegyo turjumaan dadka aan Ingiriisiga ku hadlin ee u baahan gargaarka, in kasta oo kuwa baahan turjubaanku laga yaabaa ay sugi doonaan muddo ka badan inay helaan adeegyada dhibaataada kicidda ku xiran helitaanka turjumaanka.

Siyaabaha kooxaha dhibaato kacu kuu caawin karaan:

- 📖 Inaad la qabsto kurbo keenyaasha soo dhow
- 📖 Inaad soo saarato xeelado habdhaqaneed lagu camali oo aad waxa kaga qabato baahiyaha ilmaha muddada gaaban
- 📖 Inaad tilmaansato arrimaha u horseeday dhibaato kaca
- 📖 Inay kuu soo jeediyaan xeelado aad kaga hortagto dhibaato kaca mustaqbalka
- 📖 Inay xaaladda caafimaadka qiimeeyaan
- 📖 Inaad tilmaansato ilaha iyo taageerooyinka la heli karo
- 📖 Inaad soo saarato oo aad qorato qorshe dhibaato kicid
- 📖 Inay ku siiyaan kula tashi telefoon iyo taageero
- 📖 Inay kuu gudbiyaan isbitaal
- 📖 Inaad la tashato hawlyaqano caafimaad dhimiriyaaga ka baxsan kolba sida loogu baahdo

📖 Inay kuugu jawaabaan xaaladaha aan gurmadka ahayn si ayaa kaaga caawiyaan ka hortagga dhibaato kacda mustaqbalka

Su'aalaha kooxda dhibaato kiciddu ay dhici karto inay ku weuddiyaan:

📖 Magacaaga iyo magaca qofka dhibaataadu ay kacday

📖 Xiriirka ama wax isku ahaanta qofkaas

Cinwaanka u dhibaato kiciddu ka dhacayo

📖 Lambar telefoon ay soo wacaan haddii uu telefoonku idinka kala go'o.

📖 Nooca dhibaataada

📖 Haddii badbaadadu walaac leedahay

📖 Haddii u ilmuhu wax is-yeelay ama ay ku hanjabayaan wax isyeelid

📖 sababta suurtagalka ee dhubaatada kicisay

📖 Caafimaadka dhimirka iyo taariikhda isbitaal seexinta

📖 Macluumaadka caymiska caafimaadka

Kooxda dhibaato kicidda ayaa looga baahan yahay sharci ahaan inay lahaadaan fayl ay ka hayaan qof kasta oo hela adeegyada u gurmadka wax ka qabashada dhibaato kicidda ama adeegyada dejinta dhibaataada kacday.

Faylka kooxda dhibaato kicidda waxa ka mid noqon doona:

📖 qorshaha dawaynta dhibaato kicidda ee loogu talagalay ilmahaaga helaya adeegyada

📖 Foomamka u fasaxa ee la saxiixay

📖 Macluumaadka caafimaadka qofka iyo dawooyinka haatan

፲ La xiriiryada xaaladaha gurmada ah

፲ Diiwaanka keeska ee faahfaahinaya wax ka qabashada

፲ Wixii kasta ee kormeer caafimaad laga yaabo in loo baahan karo

፲ Sookoobka wixii kasta ee dib-u-eegista keeska ah

፲ Macluumaad kasta oo kaleee kooxdu ay jeclaan lahaayeen inay ku haystaan faylka

Markaad wacdo kooxdaada dhibaato kicidda caafimaadka dhimirka, waxay tixgelin doonaan xaalad kala darnaanta (triage) si ay u go'aamiyaan heerka adeeg dhibaato kicidda loo baahan yahay. Haddii qofka dhibaato kiciddu ay haysato u khatar u leeyihiin laftooda ama dadka kale, kooxda dhibaato kicidda ayaa xaaladda u gudbin doona 911 gudbin doonaa xaaladda, oo sharci fulinta ayaa ka jawaabi doonta.

Mararka qaarkood sharci fulinta iyo shaqaalaha kooxda dhibaato kicidda ayaa uga wada jawaabi doona islamar. Haddii ayna xaaladdu gurmada ahayn, kooxda dhibaato kicidda ayaa qiimayn doona heerka wax ka qabadka loo baahan yahay: macluumaad iyo u gudbin, la tashi telefoon, tagid qolka imerjansiga ama goob ku boqqasho dhakhso leh.

Markay kooxda dhibaato kicitaanku yimaaddin goobta, waxay qiimeeyaan xaaladda si ay u go'aamiyaan inuu ilmuhu naftiisa ama dadka kale uu u horseedayo khatar. Shaqaalaha dhibaato kicidda ayaa dhici karta inay go'aamin in sharci fulintu soo dhexgasho arrinta, ma in lagu arko ilmaha aqolka imerjansiga ugu dhow ama in ilmaha so toos ah lo geliyo xarin caafimaad dhimir ee ku taal isbitaalka ugu dhow. Kooxaha gurmada dhibaato kicidda ayaa geyn doona dadka qolalka imerjansiga, haddii aanay haysan oo loo baahan yahay gaadiid, kooxda dhibaato kicidda ayaa la xiriiri kara gurmada gargaarka caafimaadka ama sharci fulinta ama ku weyddisan in aad bixiso gaadiid.

Qaab cusub oo gaadiid oo hoos yimaad gargaarka Caafimaadka la heli doonaa dhowaan. Waxa loo yaqaan *gaadiidka ilaashan*, oo loogu talagalay qof ay ku kacsan tahay dhibaato caafimaad dhimir. Kooxda dhibaato kicidda ayaa ka go'aamin kara inuu qaabkani waa ku habboon yahay. Gaadiidku ma noqon karo ambalaans ama baabuur bilays, laakiin waa inuu yeeshaa qulullo ammaan, duube fiidiyo, qaybiye caag ah oo la iska dhex arki karo, darawallo/kaaliyeyaal leh tababar gaar ah. Taasi waa hab ka sharaf badan oo lagu qaado dadka qaba jirooyinka dhimirka markay dhibaataadu kacdo.

Adeegyada Dejinta

Kooxda dhibaato kicidda ayaa ku talin kara adeegyada dejinta dhibaato kicidda. Adeegyadan ayaa lagu bixin karaa guriga ilmaha, ama guri xubin goys ama saaxiib, ama gudaha beesha dhexdeeda. Adeegyada ayaa la heli karaa ilaa 14 maalmood ka dib wax ka qabashada dhibaato kicidda.

Arrimaha dejinta ayay ka mid yihiin u soo saarka qorshe dawayn oo ay hoogaaminayso qiimaynta garashada dhibaataada iyo baahida ilmuhu uu u qabo adeegyada. Waa in caafimaad ahaan loogu baahan yahay oo waa inay tilmaanto walaaca shucuurta iyo habdhaqanka ilmaha laga qabo, iyo hadafka iyo ujeedooyinka. Qorshaha dawaynta ayaa sidoo kale tilmaami doona cidda ka

mas'uulka ah wax k qabadka iyo adeegyada, inta jeer ama taagta adeegga loo baahan yahay iyo natiijada la rabo. Qorsheyaasha dawaynta ayaa ahin lagu dhammaystiro 24 saacadood gudahood laga soo qaado bilowga adeegyada oo waa inuu soo saaro hawlyaqaan caafimaad dhimir ama dhakhtar caafimaad dhimir oo u kormeero hawlyaqaan caafimaad dhimir.

Ugu yaraan, qorshaha dawaynta waxa ku jiri doona:

1. Liiska dhibaatooyinka lagu aqoonsaday qiimaynta 1
2. Liiska arrimaha xoogga iyo jilicsanida u ku leeyahay ilmuhu

1. Hadafyo iyo jadwal muddo gaaban oo lana taaban karo ah oo la cabbiri karo looguna talagalay ku guulaysiga hadafyadan

2. Ujeeddoyin gaar ah oo lagu wajaheeyo sidii loogu guulaysan lahaa hadaf kasta

3. Diiwaangelin ka qaybqaatayaasha ku lug leh qorshaynta adeegga

4. Nooca adeegyada la bilaabi doono waxay yihiin iyo sida inta jeer ee ay dhici doonaan

5. Qorshaha ka jawaabka dhibaato kicidda haddii ay kacdo dhibaato cusubi

6. Xusuus qor bayaan loo fahmo natiijoooyinka la rabo

Adeegyada dejinta ayaa waliba lahaan doona xeelado kooban oo xaliinta ku nuuxnuuxsanaya, u gudbinta hay'adaha daryeelka muddada-dheer, marin si dhakhso ah loogu helo dhakhaariitta maanka, qorshayaal dhibaato kicid oo isku dubbaridan iyo u dirid adeegyada caafimaadka dhimirka ee carruurta deegaanka.

Khatarta kugu soo food leh

Haddii ay xaaladdu mid nafta hali galainaysaama haddii waxyeello darni ku imanayso milkiyadda, wac 911 oo weyddiiso gargaar sharci fulin.

Markaad wacdo 911, u sheeg inuu ilmahaagu ku jiro dhibaato kicid caafimaad dhimir oo u faahfaahi nooca gurmada. U sheeg hay'adda sharci fulinta inaya tahay dhibaato kicid ilmo qaba jirro dhimir qaba ku saabsan oo weyddiiso inay soo diraan sarkaal ku tababbaran inuu la shaqeeyo dadka maskaxda ka jiran ee loo yaqaan CIT, Tababbaritaanka Kooxda Waxa-ka-Qabashada dhibaato kicidda. Hubi inaad iyaga u sheegto—haddii aad hubto— in ilmahaagu marin u leeyahay helitaanka hub (qori, bastoolad), mindiyo ama hubab kale.

Markaad ka bixinayso macluumaad ku saabsan ilmaha ku jira dhibaato kicid caafimaad dhimir, had iyo jeer si gaar ah u sheeg arrimaha ku saabsan hadhaqannada aad arkayso. Halkii aad ka dhihi lahayd "wiilkaygu si aan caadi ahayn ayuu u dhaqmayaa," waxaad dhihi kara, tusaale ahaan, "wiilkaygu ma seexan saddex maalmood, oo ma cuni waxa nafac leh in ka badan shan maalmood, wuxuuna uu aaminsan yahay in uu qof kala hadlayo isaga iPod-ka." Ka warbixi wixii hadhaqan jirro maskax ah oo hadda socda, isbeddelo hadhaqan aad u wayn, sida guriga oo laga tagin, qubaysi la'aan,) u hanjab dad kale ama koradh hadhaqano maskax kacsanaan ma weyrax (tus. socsocod, xanaaqitaan). Waxaad u baahan tahay inaad sifayso waxa

hadda dhacaya, ma aha waxa dhacay sannad kahor. Sookoob oo dulucda sheeg. **Ugu dambayntii, marka lagu jiro xaalad dhibaato kicid ah, xusuusonow: markaad shaki qabo, dib isku taag ama meesha ka bax. Ha gelin naftaada khatar.**

Jawaabta Fulinta Sharciga

Markuu sarkaalka fulinta sharcigu yimaad, sii macluumaadka ugu badan ee arrinta khusaysa ee koobanee ku saabsan ilmahaaga inta aad karto, iyada oo ay ku jiraan ilmaha:

Ī Jirrada laga helay

Ī Dawooyinkiisa

Ī Taariikhda Isbitaal Seexinta

Ī Taariikh hore oo colaad gacan u qaad qof ama dambiyo lagu eedeeyay

Haddii ilmuhu aanu lahayn falal taariikh colaad gacan u qaad qof, hubi inaad arrintaas u sheegto. U soo bandhig xaqiiqda si wax ku ool leh oo la taaban karo, oo sarkaalku ha go'aamiyo dariiqaha ficilka la qaadayo. Xusuusnow in mar haddii loo waco 911 oo ay saraakiishu yimaaddiin goobta, **adigu faraha kuma haysid xaaladda**. Iyada ku xiran saraakiisha fulinta sharciga ku lug leh, waxaa laga yaabaa inay geeyaan meel lagu hayo halkii ay ka geyn lahaayeen qolka qolka imerjansiga ee isbitaalka. Saraakiisha fulinta sharciga ayaa u leh gacan bannaani badan go'aminta la xirayo, kuwa isbitaalka la geynayo iyo kuwa la iska dhaafayo. Waad dhiiri gelin kartaa oo aad u doodi kartaa inay saraakiisha fulinta sharcigu inay u arkaan xaaladda dhibaato kicid caafimaad dhimir. **Si cad u sheego waxaad rabto inuu dhaco adiga sharafta ka qaadin awoodda sarkaalka fulinta sharciga**. Laakiin xusuusnow, marka 911 loo waco ee ay saraakiishu yimaaddiin goobta, iyaga ayaa go'aamina haddii dambi suurtagal ahi u dhacay, oo waxay leeyihiin awoodda in la xiro oo hayo qofka ay ka shakiyaan inuu dembi galay. Haddii aadan saraakiishii ku raacsanayn arrinta, la murmin—hadhow wac saaxiib, hawlyacaan caafimaad dhimir ama u doode si aad u hesho taageero iyo macluumaad.

Sharci fulinta ayaa karta (oo badiyaa sidaas samaysa) inay wacdo kooxaha dhibaato kicidda caafimaadka dhimirka loogu talagalay ka caawinta dhibaato kicidda caafimaadka dhimirka carruurta. Kooxda dhibaato kicidda ayaa laga yaabaa inay ka caawiyaan sharci fulinta inay go'aamiyaan tallaabooyinka u furan ee u habboon inay u qaadaan ilmaha iyo qoyska. Kooxda dhibaataada kicidda ayaa go'aansan kara inay ku jawaabaan fulinta sharciga. Fulinta sharci ayaa go'aansan kara inay u qaadaan ilmaha qolka imerjansiga.

Degaannada qaarkood ayaa leh saraakiil koox wax ka qabasho dhibaataada kacda (CIT). CIT waxay ka dhigan atahay Tababaritaanka Kooxda Waxa-ka-Qabashada dhibaato kicidda. Saraakiisha CIT ayaa gaar ahaan loogu tababaray inay gartaan oo ay la shaqeeyaan shakhsiyaadka qaba jirrada maskaxda. Saraakiisha CIT ayaa u leh xaalad faham ka sii fiican inay habdhaqanka ilmuhu ka timid jirro maskax oo garanayaa sida hoos loogu dhigo ka sii-darka xaaladda. Waxay ogyihiin in dadka qaba jirrada maskaxdu mararka qaarkood u baahan yihiin arrimo ugu jawaab gaar ah, oo ay yaqaanaan ilaha caafimaadka dhimirka salka ku haya beesha ee ay u isticmaali karaan dhibaato kicidda. Waxaad kartaa had iyo jeer inaad weyddiisato sarkaalka CIT markaad wacdo 911, in kasta oo aan damaanad la qaadayn in la helo mid.

Kamaradaha jirka ayay hadda badanaa gashadaan saraakiisha booliisku. Sharciga gobolka wax cad ka sheegayn arrimaha ku saabsan xuquuqda ku kalsoonida asturnaanta shaqsiga muuqaalka laga duubayo. Waxaad weyddiin kartaa sarkaalka inuu inuu gashan yahay kamarada jirka oo weyddii ku kalsoonida asturnaanta.

Waaxda Imerjansiga

Haddii aan xaaladda lagu xalin karin goobta ama ku taliyaan kooxda dhibaato kiciddu ama sarkaalka fulinta sharcigu, geynta ilmahaaga waaxda imerjansiga (ED) ayaa laga yaabaa inay noqoto fursadda ugu fiican. Waa muhiim inaad ogaado in keenidda waaxda imerjansiga ilmahaagu ayna damaanada ka qaadayn gelinta isbitaalka. Shuruudaha gelinta ayaa kala duwan oo ku xiran tahay baahida caafimaadka sida uu go'aamiyo dhakhtar. Kooxaha dhibaato kicidda caafimaadka dhimirka ayaa ka caawin doona arrimaha nidaamka tixgelinta xaalad kala darnaanta (triage) oo ay u diri doonaan ilmaha qiimayn isbitaal, oo laga yaabo inay uga fudaydiso in la geliyo isbitaalka. Kooxaha u gurmada dhibaato kicidda ayaan sida caadiga geyn carruurta qolalka imerjansiga, haddii gaadiid loo baahdo, kooxda dhibaato kicidda ayaa dhici karta inay la xiriiraan gurmada gargaarka caafimaadka ama sharci fulinta ama ku weyddisan in aad bixiso gaadiid.

Markaad timaadid waaxda imerjansiga, **ku talagal inaad sugto dhowr saacadood.**

Waxaa laga yaabaa inaad u baahataan soo qaadataan buug, toy-ga ilmahaaga u jecelyahay, iPod, ciyaar ama waxqabad haddii ay kuwaasi ka caawin karaan inuu ilmaha ku jira dhibaatu uu dego. Soo qaado wixii kasta ee macluumaad caafimaad arrinta la xiriirta, oo ay ku jiraan noocyada dawooyinka iyo qiyaastooda qaadasho. Haddii aad leedahay xirmo dhibaato kicid, u soo qaado nuqul waaxda imerjansiga ama isbitaalka. (Eeg qaybta ku saabsan xirmooyinka dhibaato kicidda ee buug-yarahan si aad wax dheeraad ah aad uga ogaaro.)

Haddii ilmahaagu aan la seexin cusbitaalka oo xaaladdu ay isbeddesho markaad guriga ku soo noqdo, hkaa maagan inaad dib u soo wacdo kooxda dhibaato kicidda. Kooxda dhibaato kicidda ayaa dib-u-qiimayn doonta xaaladda oo bixin talooyin bixin doonta talooyin

ama u gudbin iyada oo ku salaysan xaaladda hadda jirta. Ilmahaaga ayaa dhici karta inuu la kulmo shuruudaha seexinta isbitaalka markaa ka dib. Haddii ilmahaaga isbitaalka la dhigo oo aad aaminsan tahay inay u baahan doonaan adeegyo dheeraad ah oo indho ku hayn ah iyo suurtagal ahaan meel lagu daweeyo oo deggena leh, hubi inaad akhrido arrimaha ku saabsan xuquuqdaada iyo mas'uuliyadahaaga markay hoos timaad heshiiska ikhtiyaariga ah ee daryeelka korinta, eeg Buugyaraha (Wixii macluumaad dheeraad ah, ka eeg buugyaraha -NAMI, *Isku Daynta Wadajirka Qoyska*).

Haynta Gurmada

(Kelmad lagu isticmaalo sharciga haynta qofka)

Mararka qaarkood marka u qof qaba jirro maskax aanu markaa waxa ka dambeeya awoodin inuu qofkaasi naftiisa daryeelo, ama haddii ay khatar u yihiin naftooda ama dadka kale, oo qofku diido dawaynta, ku hayn xaalad degdeg ah ayaa la amri doonaa in qofka lagu hayo si ku meel gaar ah goob xasilloon, sida isbitaalka oo kale. Haynta xaaladaha degdegga ah ayaa mid kastaa idlaanaya ilaa 72 saacadood (aanay ku jirin maalmaha Sabtida iyo Axadda iyo ciidaha).

Ujeeddada haynta ayaa ah in qofka lagu hayo ammaan inta la sugayo codsiga u hayn sharci in la xereeyo ama ilaa kooxda codsiga kahor ay arrinta dib u eegayaan. Haynta gurmada daruuri ahaan uma bilaabayso nidaamka haynta sharciga ah; kaliyaa dariiq lagu qiimeeyo shaqisiga si loo go'aamiyo hadii loo baahan yahay hayn sharci. Si loo go'aamiyo haynta sharciga ah, qofku waa inuu dhawaan: isku dayay ama ku hanjabay naftooda ama dadka kale inay waxyeello u geystaan, ama u geystay burbur wayn milkiyad, ama ka ka gaabiyay inay cunto, dhar, hoy ama daryeel caafimaad helaan jirro awgeed ama halis u yihiin waxyeello daran ama ka sii dar badan.

Waa inaad ogaato in sharciga haynta ay khusayso dadka da'doodu u dhaxayso 18 iyo intii ka wayn. Sharciyada Minnesota aan si fiican u kala caddayn khusaynta sharciga haynta tobaneeyo jiryaasha da'doodu tahay 16 iyo 17. Deegaannada qaarkood qaar ayaa ku aaddiya sharciga haynta tobaneeyo-jiryaasha da'ahan, iyaga oo fidiya dhammaan shuruudaha qaabsocodka nidaamka sharciga. Deegaannada kale ayay dhici kartaa inay u oggolaadaan waalidiintu inay oggolaadaan dawaynta, isticmaalaan maxkamadaha da'-yarta ama xitaa ay isticmaalaan codsiyada CHIPS (Ilmaha u Baahan Ilaalinta iyo Adeegyada) looguna talagalo da'aha 16 ama 17 sano ee diidaya dawaynta. Maadaama ku dhaqanku aad uu u kala duwan yahay, ka hubi deegaankaaga (kaawntigaaga). (Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan sharciga haynta Minnesota, ka eeg buugyaraha NAMI ee, *Fahamka Nidaamka Minnesota ee Sharciga Haynta Dadka* .)

Dhallinta Baxsiga ah

Mararka qaarkood carruurta ayaa ka baxsada guriga bartamaha maqan dhibaato kicidda soo foodda leh.

Haddii aad u malaynayso in ilmahaagu u baxsaday:

☒ Isdeji

☒ Ka raadso caawimo xubnaha qoyska

☒ Ka dhex raadi guriga/ardaaga oo idil

☒ Ka dhex eeg gudaha qalabbada waawayn ee guriga/gswaarida

☒ La xiriir saaxiibbada u dhow/qaraabada/dariska ilmaha

☒ La xiriir fulinta sharciga maxalliga ah

☒ Qaado sawirka ilmahaagaae dhawaan la qaaday

☒ Sifee waxa ilmahaagu u gashanaa

☒ Tilmaam wixii kasta ee narbarro la garan karo ah

☒ La wadaag faahfaahinta waxa dhacay ka hor inta aanu baxsan ilmahaagu

☒ Kala xiriir Xarunta qaranka ee Carruurta La La'yahay iyo Kuwaga Fii'daysto lambarka 1-800-THE-LOST® (1-800-843-5678) ama www.missingkids.com

☒ Kala xiriir Khadka Carruurta Baxsiga ah (National Runaway Switchboard) lamabarka 1-800-RUNAWAY (786-2929) ama www.1800runaway.org

Markaad hesho ilmahaaga, u muuji jacaylka iyo u welwelka aad u qabto adiga oo dhinac iska dhiga carada iyo cabsida ay u badan inaad qabto. Kala hadal ilmahaaga waxa u horseedaya inuu baxsado oo u soo saar qorshe ilmahaagu u isticmaali karo markuu isagu/iyadu _____

dareemaan inay baxsadaan mar kale. Isla ogaada qof ammaan ah oo aad labadiinubaad ku heshiin kartaan, in ilmahaagu mustaqbalka la xiriiri karo, halkii aad ka baxsan lahydeen. La wadaag ilmahaaga ilaha baxdayaasha. ■

KA HORTAG

Calaamadaha ayaa u soo baxa si lama filaan ah. Waxa suuragal ah inay carruurta qabta jirrada maskaxdu la kulmaan dhibaato kicid xitaa markay raacaan qorshahooda dawaynta. Sida ugu wanaagsan ee lagag hortago taas ayaa ah qorshe dawayn oo shaqaysa oo la raaco. Waa muhiim waliba in la fahmo inay carruurta isbeddelaan kolab markay maskaxdooda muddakarayso, oo dawooyinka shaqaynay ay si lama filaan ah u joojiyaan shaqayntooda. Isbeddelka habdhaqannada/calaamadaha.

Habdhaqanno/calaamado cusub ayaa dhici kara. Diiwaangelinta isbeddelada habdhaqannada/calaamadaha adiga oo samaysta xusuus-qor ama aad xusuusta ku qorto kaalandar ayaa kaa caawin karta inaad garto markay dhibaato kicid suurtagal ahaan u bilaami karto.

Si looga hortago dhibaato kicitaanka, isweyddii:

┆ Maxay ahaayeen xaaladaha u horseedaya dhibaato kicidda mararkii hore?

┆ Maxaa waxtar u lahaa oo ka yareeyay kurbada ilmahayga ama in la iska ilaaliyo iska hor-imaadka marka horeba?

┆ Maxaa tallaabooyin ah ee aan ka qaadi karaa inaan qof kasta ka dhigo ammaan iyo deggenaana?

┆ Kuwee ayaa u wici karaa inaan taageero ugu helo dhibaataada kacday ama si ay iiga caawiyaan dejinta xaalada?

┆ Ma ka fakaraa inaan u sameeyo calaamad ama baraarug la socdsiin caafimaad ilmahayga? Maxaa ku qornaan doona?

┆ Maxaa xirfado ah ee anigu ama ilmahaygu aan baran karnaa oo aan ku dhaqmi karnaa si loo yareeyo saamaynta dhibaatooyin kicidda mustaqbalka?

┆ Ma samaystay qorshe waxa ka qabad dhibaatooyin kicid? Ma u baahan tahay in la cusboonaysiiyo?

┆ Maxaan samayn karaa si loo yareeyo waxyaabaha kurbada ku rida goyska?

┆ Miyaan isticmaalay dhammaan ilaha khayraadka la heli karo?

Habka LEAP

Dr. Xavier Amador, ayaa buuggiisa, *Ma Buko, Uma Baahni Caawimo*, ayaa ku qeexaya wada xiriir xirfad (L.E.A.P.) loo isticmaali karo in lagula dhaqmo ilmahaaga oo looga caawinyo inay deggenaanta ku jiraan. LEAP waxay u taagan tahay Dhagayso, U Damqo,

Ku Raac oo yeesha iskaashi. Waa nooc ku habboon qayska oo ah qaab terabi loo yaqaan terabiga kordhinta dhiirrigalinta.

Tallaabooyinka loo maro isticmaalka habka LEAP:

MAQAL. Hadafka ayaa ah inaad maqasho ilmahaaga adiga oo waxba ka sheegin, inaad fahamto fikraddooda oo aad isticmaalo dhagaysiga u xaqiijinta leh ee aad ugu sheegto ilmahaaga inaad fahamtay (lama huraan aan u ahayn ku raacid) waxay kuu sheegyaan ama u baahan yihiin.

┆ Maqal oo baro; meel iska dhig ajandahaaga

┆ Isticmaal su'aalo, ma aha weedho

┆ U sheeg waxaad maqashay—dhammaan (u nacamaynta)

┆ Ha iska ilaalin mowduucyada ama fikradaha cabsida leh (xitaa dhalanteedka)

┆ Ogow wayaabaha cabsida ilmahaaga "kiciya"

┆ Qun yar socod yeelo

┆ Isdaji inta aad dhagaysanayso, xataa markaad maqalka shoog kugu rida

┆ Dhibaato xallinta mar kale udeyso

U DAMQO. Haddii aad rabto inuu ilmahaagu tixgeliyo aragtidaada, waa lagama maarmaan inaad fahamto tooda. Taasi la mid ma aha ku raacitaan ilmahaaga; waa u damqasho iyagu siday dareemayaan ah. ┆ U muuji u damqasho dareenka

┆ Taasi kama dhigna inay tahay inaad ku raacdo waxyaabaha la aammsan yahay

┆ Caadi ka dhig: "Waxaan qabaa inaan aniguba sidaan oo kale dareemi lahaa (haddii aan sidaas aamminsanaan lahaa)."

┆ Maqal + U damqo = "Maxaad u malayn?" Wada dareemid iyo wax soo wada mar loo damqado:

- Quusasho
- Cabsi
- Ciriiri ku jir
- Rajooyinka iyo himilada (qofku leeyahay)

KU RAAC. Hel waxyaabo aad ka wada siman tihiin oo adiga iyo ilmahaaguba aad ku heshiin kartaan. Qiro in ilmahaagu u leeyahay doorbid iyo xil shakhsiyeed go'amada ay gaaraan ee ku saabsan habdhaqannadooda iyo cawaaqibka waxyaabahaas la doorbiday.

┆ Ku ekow kaliya dhibaatooyinka iyo calaamadaha la dareemayo

┆ Isbarbardhig dhinacyada waxatraka leh ama aan lahayn dawaynta

┆ Kula heshii inaan la heshin marka loo baahdo. Waa caadi in la dejiisto xuduudo

┆ Waxaad iskugu dayi kartaa si tartiib leh inaad saxdo warxumada

┆ Dib u eeg oo tilmaan faa'iidooyinka. Taas u isticmaal saldhig ahaan qorshaha

SHARIIG. Ku wada shuraakooba inaad wada gaartaan himilooyinka aad wadaagtaan. Taas waxa ka mid ha leedahay adiga iyo ilmahaaga oo soo saarta qorshe hawleed aad kula kulantaan himilooyinka aad ku heshiiseen inaad hanataan.

┆ Horay ugu socda himilooyinka aad ku heshiiseen inaad hanataan

┆ Isticmaalaan kelmado taageera dareenkooda arrimo gacan ku haynta iyo badbaadada.

- "Raalli ma ka tahay taaas?"
- "Ma ii oggoshay taas?"
- "Haddaba, bal aan isku dayo inaan taas saxay. Ma waxaad leedahay..?"
- "Wax ma ka qabtaa haddii aan anigu..?"

- “Waan garan karaa sababta aad sidaas u dareemayso ..?”
- "Waxaan hubaa inaad jeclaysan inaad maqasho oo waan ogahay in aadan ku raacsanayn. Waa sidaan dareemayo kaliya. Ma ku heshiinaa in annaan ku heshiin arrintan?"

Xusuusnow in isticmaalidda habab abbaarka cusubi qaadan doonto waqti iyo tababbar. Ku tababarshada xeeladahan ka hor intayna dhibaatadu kicin ayaa ka sii fududayn doonta in la isticmaalo marka loo baahdo.

Iska-kaashiga Xallinta Dhibaataada

Dr. Ross Greene, ayaa buuggiisa, *The Explosive Child (Ilmaha Dhirifowga ah)*, ayaa qeexaya habka iska-kaashiga xallinta dhibaataada (CPS) ee ilmaha iyo waalidku ku dadaalaan helitaanka arrimo xallin labada dhinacba qancisa. Nuuxnuuxsiga waxa la saarayaa ka hortagga dhibaatooyinka ka hor inta aanay dhicin iyada oo la garto kiciyeyaasha dhaca ka hor dhibaato kicidda. Dr. Greene ayaa aaminsan inay carruurta ay dadaalaan inta kartidooda ah oo qoysaska u baraa inay tilmaansadaan xirfadaha gaabinaya ee ilmahooda. Waxa kale oo u aanminsana yahay xirfadaha ka maqan la bari karo.

Dhammaan waalidiinta ayaa u baahan xeelado ay ugu hawl galaan habdhaqanka ilmahooda. Waxaan u baahan nahay xitaa xeelado ka sii badan oo wax lagaga qabto habdhaqannada dhibaataada leh. Nasiib wanaag, xirfadaha maqan ayaa la bari karaa xataa marka ay adag tahay in la barto—laakiin maalin kaliya laguma bari karo. Xirfadaha maqan ayaa ah kuwa u muuqda inay yihiin "dhaqan-xumo." Carruurta qaarkood ayaan aqoon sida ay si wanaagsan loo dhaqmo. Waa inaan u barno iyaga xirfadaha siyaabo u shaqeeya iyaga.

Markay tahay arrimo abbaarka CPS waxaad “erginaysaa” ilmahaaga qaybta hore ee maskaxdaada (ee arrimaha xallisa) iyada oo xubno-xubno u kala dhigta tallaabooyinka dhabaataada xallinaysa hab ka caawisa in si ka wanaagsan wax loo qabto muddada dheer.

Dr. Greene ayaa soo jeedinaya qaarkood fikrado cusub oo ku saabsan ka caawinta carruurta habdhaqannada iyo fahamka waxa waxa caqabadaha ku ah habdhaqanka habboon. Buuggan ayaa laga yaabaa in waxtar u yeesho waalidiinta leh carruurta habdhaqanka dhibaataada joogtada ah le ee aan si fiican waxtar uga helin xeeladaha waalidnimada ee caadiga ah ama habdhaqan abbaaryada "abaalmarinta iyo ciqaabta", sida jaartiyada istikerka ah, edbinta gooni waqti u siinta, ama "si caraysan u eegga hooyada." ■

QORSHE

Samayso Qorshe Xaaladaha Dhibaato Kicidda

Qorshaha dhibaato kicidda ayaa ah qorshe qoran oo loogu talagalay in wax laga qabto calaamadaha iyo habdhaqanada oo ka waxtar u leh u diyaargarowga dhibaato kicidda. U diyaargarawga dhibaato kicidda ayaa ah nidaam shaqsiyaysan. Hase yeeshe, waxa jira waxyaabo ka dhexeeya qaarkood oo laga heli karo qorshaha ka hortagga dhibaatooyin kicidda oo wanaagsan.

MACLUUMAADKA ILMAHA: Magaca, da'da, natijada baarista barrista caafimaadka dhimirka, taariikhda caafimaad, liiska waxyaabaha adkaanta iyo xiisaha uu u leeyahay ilmuhu.

MACLUJUMAADKA QOYSKA:Magaca waalidiinta, waalididka hooyada ama aabba aay isqabaan, xubnaha qoyska ee ku nool guriga iyo xubnaha qoyskawax la siku yahay.

HABDHAQANADA:liiska waxyaabaha kiciya ama dhaca kahor (waxyaabaha jira kahorintaanu habdhaqanku dhicin), xeeladaha iyo dawaynta shaqeeyay hadda kahor, waxa sii xumayn kara habdhanka ilmaha (sida ficillada cuskaday ama dadka ay u badan tahay inay xaaladda ka sii xumeeyaan), waxa waxatrkta ugu leh dejinta ilmaha ama calaamadaha yareeya.

DAWADA: Magaca iyo nooca dawada (s), qiyaas siinta, magaca iyo lambarka Telefoonka qoraha, magaca iyo lambarka talefoonka farmashiyaha, dawo kasta oo aan shaqayn mar hore iyo xasaasiyadaha loo yaqaan.

XULASHOYINKA DAWAYNTA: Liiska waxqabadyada ama dawaynta la isticmaalayo, wax ka qabadyada aan shaqayn waayadii hore, dawaynta ah in laga fogaado iyokuwa la doorbidayo.

KA QAYBGALKA HAWLYAQAANNADA: Lambarrada telefoonka ee kooxda dhibaato kicidda carruurta, dhakhtarka qoyska, terabist, shaqaale bulsho, dhakhtarka maskaxda iyo isbitaallada leh qaybaha caafimaadka maskaxda.

TAAGEEROOYINKA: Dadka qaangaarka ah ee ilmuhu la leeyahay xiriir aamminaad leh, sida deriska, saaxiibbada, xubnaha qoyska, macallinka ama la taliyaha dugsi ee u ilmuhu jecel yahay, dadka komunitiyada rumaysadka ama macaariifta shaqada.

KA WELWELKA AMMAANKA: Xadaynta marin u helka, qoryaha (iyo bastooladaha), mindiyaha ama hubka, dawooyinka (kuwa la qoro iyo kuwa aan la qorina labadaba); qorshe ammaan loogu talagalay walaalaha ama xubnaha kale ee qoyska; magacyada iyo lambarrada telefoonka kula xiriirka qolka imerjansiga.

ILAHA KHEYRAADKA: Ururrada u doodidda iyo kooxaha taageerada. Soo saaritanka qorshe dhibaato kicid waxa ku jira ka qaybgalka firfircoon ee dhammaan xubnaha kooxda, oo ka qaybgalka ilmuhuna ku jirto markay suurtagal tahay. Qorshaha dhibaato kicidda ayaa ah in la qoro oo loo qaybiyo dhammaan dadka ku lug yeelan kara xallinta dhibaato kicidda. Waa in la cusboonaysiiyo mar kasta oo u ku yimaad isbeddel xaaladda jirrada ee dhakhtarku garto, dawooyinka, dawaynta ama xubnaha kooxda.

Xususnow:

1 La hadal dhammaan xubnaha qoyska oo ka wada hadla waxa la lagu kacayo, haddii ay taasi dhici lahayd. Taasi waa muhiim. Sabab aad u yaxyaxdo ma jirto .

Kolba inta badan ee aad ka hadasho, ayay xubnaha qoyskaagu kolba la sii qabasanayaan arrinta oo waxbarasho ka sii badan ay heli doonaan.

2 La xiriir waaxda booliska deegaankaaga oo sii nuqul ka mid ah qorshaha dhibaato kicidda.

3 Samayso jawi nabad ah adiga oo meesha ka qaada dhammaan hubabka iyo sheyada fiiqan.

- 1 Quful dhammaan meelaha dawooyinka la dhigo, labada kuwa la qoro iyo kuwa aan la qorinba. Isticmaal quful leh fure quful oo aan ahayn tirada lagu furo.
- 2 Samayso qorshe ka dhiga xubnaha kale ee qoyska ammaan, gaar haan carruurta joogta guriga.
- 3 Meesha ku dhejiso lambarka kooxda dhibaato kicidda caafimaadka dhimirka deegaankaaga (county).

Samayso Xirmo Xaalado Dhibaato Kicid

Waalidiinta carruuroodu ay la kulmaan dhibaatooyin kicid soo noqnoq leh ayaa laga yaabaa inay ka faa'iidaystaan samaysashada xirmada qorshaha dhibaatooyin kicidda ay ku jirto qorshe qorshahooda dhibaato kicidda, iyo gal macluumaad iyo kolay yar ama boorsada dhabarka oo ay ku jiraan cuntooyin fudud, ciyaaro (games), muusik ama buugaag laga yaabaa caawin doona ilmaha markuu waxa sugayo muddooyin waqti dheer ah.

Xirmadaas dhibaato kicidda waa in lagu hayo meel gurigaaga ama baabuurkaaga ka mid ah oo si fudud marin loogu heli karo. Waxaad ka fikiri kartaa inaad diyaarsasato boorso xaaladaha degdegga ah oo ay ku jiraan beddelshao dhar iyo agabka nadaafadda aasaasiga ah ee qofka oo borsadaas lagu haysan karo meel ku dhow albaabka hore ama gaadiidkaaga aad ku haysan karto haddii ay dhacdo dhibaato kicid.

Dib uga fikir

Waxa ka dambeeya dhibaato kicidda, waa muhiim in dib looga fikiro wax dhacay si loo ogaado sidii looga hortagi lahaa waxaad samayn lahayd inaad ka hortagto ama aad u yarayso dhibaato kicidda mustaqbalka.

Su'aalo muhiim ah qaarkood oo ah in la weyddiiyo waxa ka mid ah:

- 1 Waa maxay xaaladaha kiciya dhibaato kiciddu?
- 2 Maxaa waxtar u lahaa yaraynta xiisadda ama ka taansulka iska horimaadka?
- 3 Maxaa tallaabooyin ah ee aan ka qaadnaa ama aan ka qaadi kari lahayn inaan qof kasta ka dhigno ammaan iyo deggenaana?

Qor natiijada dib uga fikirkan ioo ku dar qorshaha dhibaato kicidda mustaqbalka. Kolba inta ka sii badan ee aad faamtoi sababaha aasaaska ah iyo waxyaabaha kiciya dhibaatada iyo wixii xeelado ah ee waxtarka lahaa, waxaad kolba in ka sii badan diyaarugu noqonaysaa doontaa haddii ay kacdo dhibaato mustaqbalka.

Adiga oo ku dara ilmahaaga nidaamkan ayaa kaa caawin karta inaad ogaato calaamadaha digniinta gudaha ee dhibaato kicidda. Haddii ay suurtagal tahay, weyddii ilmahaaga liiska waxyaabaha aad samayn kartid si aad uga caawiso dhibaato kicidda. ■

U DOODID

U dooditaanka ilmaha qaba jirrada maskaxda ee ku jira dhexdeeda dhibaato kicidda waxay noqon kartaa mid quus iyo dhibaato leh. Ma fududa in la dhex goosho

nidaamka ama la helo adeegyada ku habboon ilamahaaga. Waalidka ayaa ah u doodaha ugu wanaagsan ee ilmahooda. Iyaga ayaa ugu yaqaan ilmahooda oo inta ugu badan yaqaan waxay u baahan yihiin. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato caawimo lagaa siiyo inaad barato sida loogu doodo si habboon ee waxtarka leh. Barashada noqdo doode iyo horumarinta xirfadahaas ayaa qaadata waqti.

Waxaad ka qaybgeli doontaa kulanno badan oo ku saabsan ilmahaaga.

Kulammadaas ayaa gaar ahaan ah kuwokurbo badan mararka ugu horreeya. Kolba markaad kulanno badan ka qayb qaadata, ayaad kolba la qabsan doontaa oo hal adayg aad dareemi doontaa sababta oo ah waxaad dareemi doontaa awood la sinnaan la leh kuwa kale qolka ku jira. Hawlyaqaannada ayaa raba inay adiga wa kaa helaan sababta oo ah ugu adiga ayaa sida ugu fiican u yaqaana ilmahaaga. Mararka qaarkood dhibaato ayay yeelan kartaa sababo dhaqameed, isireed, ama luqadeed awgood. Adiga oo u soo bandhiga fikradahaaga siyaabaha soo socda ayaa kaa caawin doonta inaad hesho kalsooni aad ka hesho hawlyaqaannada oo markaana wax kaaga taraysa inaad si wax-ku-ool leh aad ugu u doodo baahida ilmahaaga.

Qof Abaabulan Ahow

Muddada dawayntu u socoto ilmahaaga, waxaad ku heli doontaa macluumaad iyo dukumentiyoo aad u badan kulannada. Waa muhiim in lagu hayo dhammaan macluumaadkan hal isku meel ah oo si fudud loo heli karo. Isticmaal galal isku dhejisan oo saddex qaybood leh, ama gal akoordhiyoon ama galka fidsan ee caadiga ah (manila folder) inaad ku abaabulato waraaqaha waraaqo-hawleedka, dukumentiyada, taariikhda caafimaadka iyo xuusta-qorka horumarka. Ku abaabulo galalka isku dhejisan ama gal akoordhiyoonka calaamadaha gal qaybinta. Waxay ka caawinaysaa inaad ku haysato macluumaadka ku saabsan ilmahaaga ee haatan meel isku mid ah.

Ka mid ha noqodaan waxyaabaha soo socda galalka isku dhejisan:

- 1 Qiiamaynta ogaanshaha arrimaha caafimaadka haatan
 - 2 Nuqul ka mid ah qorshaha dhibaato kicidda hadda jirta
 - 3 Xusuus-qorka ka soo jeeda wicitaanada telefoonka iyo kulannada
 - 4 Taariikhda Isbitaal Seexinta
 - 5 Liiska dawooyinka iyo qiyaasta qaadashada (kuwii hore & kuwa haddaba)
 - 6 Nuqullo ka mid ah qorshayaasha adeegga oo idil, xusuus-qorka qiiamaynta iyo horumarka ay ka mid yihiin Qorshaha Waxbarshada la shaqsiyeeyay (IEP) dugsiga iyo qorshayaasha 504
 - 7 Magacyada iyo lambarrada telefoonada hawlyaqaanada caafimaadka dhimirka iyo hay'adaha caafimaadka dhimirka ee la shaqaynaya ilmahaaga
- U qaado galka waraaqaha kulannada oo idil. Waxay kaa caawin doontaa inaad la socoto arrimaha wada hadalka, horumarka ilmahaaga, su'aalaha aad weyddiinayso iyo wixii tallaabooyin ah ee la qaaday ama aan la qaadin. Dhaqan u yeelashada wax qoridda ayaa ku dambayn doonta in faa'iido aad ka hesho marka la eego muddada dheer. Haddii caddayn qoraal ah aad u haysato, markaa waxa yaraanaysa "wuxuu yiri, waxaan iri" iyo waxa ka bada

oo ah "waa kuwan waxaan uga haysto xusuus-qorkayga wada hadalka/iimaylka/tekska." Markaad joogto kulanka, u kala horraysii arrimaha siday u kala muhiim yihiin. Markaad ku dhigto tebashooyin aad u badani soo hor dhigga yaa u horseedi karta jahawareer ama ku takhasuska arrinta. Kulanka tag adiga oo wata liis saddex arrimood oo aad rabto qabato ku qoran yihiin. Adiga oo qorta waxyaabahaas ayaa kaa caawin doonta inaad arrinta ku takhasusato. Si cad u sheego waxyaabaha aad filanayso iyo fikradahaaga, dhiib caddayno oo ka fogow inaad muujiso shucuur badan. Dhegayso waxay dadka kale sheegayaan, oo xusuus u qoro. Weyddii su'aalo haddii aanad fahmin waxa la sheegayo. Waxaad soo kaxaysan kartaa saaxiib si ay kaaga caawiyaan dhagaysiga iyo xusuusqorka . Adiga oo soo qaata buskud ama cunto fudud ayaa kaa caawin karta welwelka oo kuu abuuri doonta jawi soodhawayn leh.

Haddii ay arrimuhu kaa bataan, weyddiiso nasasho ama u raali gali inaad telefoon dirto ah ama aad isticmaasho musqusha. Waqti u qaado inaad adigu dib isku noqoto oo aad arrimaha ku takhasusto. Haddii aad dareento ujeeddoooyinka inaan la fulin karin, isku day inaad kala xaajoodaa oo aad u wada shaqaysaan meel-dhexaad ku kulan. Oggolow inaad ku kulantaan meel

dhexdhexaad ah. Waxba lagama fii'iidayo haddii dhinacyo walbaa ay diidaan inay maqlaan oo ay ka shaqeeyaan sidii xal loo heli lahaa. Ka hadal waxa aad rabto in loo dhammaystiro ilmahaaga, oo aha adeegga aad raabto. Tusaale ahaan: "Waxaan rabaa in la kordhiyo dhibcaha wax akhriska Johnny," ama "Waxaan rabaa taageero qof-ka-qof ah."

Waaqici ahow—Isdeji

Markaad la kulmayso hawyaqaannada, xusuusnow inay ka dhib yartahay inaad hesho waxaad rabto markaad dadka u wanaagsanaato oo aad ixtiraanto halkaad si aan fiicnayn aad ula hadli lahayd. Iskuday inay sheekadu takhasus lahaato o

ay ahaato waayadan la joogo. Si kasat oo ay u adkaato, isku day inaad ka dhigto sheekada iyo su'aalaha waaqici iyo shucuur la'aan. Kolba markay waaqici ahaantaada iyo shucuur-la'aantaadu ka sii badato, ayaa yeelan doonta arrimo fara ku hayn ka sii badan xaaladda oo in ka sii badan aad sheekada iyo go'aannada aad ka mid noqon doontaa.

Soo Hel Taageero

Inay noqdaan u doodeyaal waxtar leh, waalidiinta ayaa u baahan taageero iyo inay naftooda daryeelaan. Waxad ku biiri koox taageero. Kooxaha taageerada ayaa ku siinaya dariiqaad naftaad ugu daryeesho. Markaad joogto kooxda taageero, waxaad la kulmi doontaa waalidiinta kale ee soo maray wax la mid ah, oo waxaad ka faa'iidaysan doontaa taageerada ay ku siiyaan. Waxaad koradhsan doona aqoon oo aad baran doontaa xirfad. Waxa waliba aad heli doontaa fursad aad ku u taageerto waalidiinta kale adiga oo la wadaaga waayo-aragnimadaada iyo aqoontaada. Adiga oo aqoonta aad isweydaarsataan qoysaska kale, waxaad u abuuraysaa taageero dheeraad ah naftaada iyo ilmahaagaba, adiga oo u sii kordhiya fursadaha ilmahaaga inuu helo adeegyada u habboon.

Wax-ku-ool lahow

Waalidiinta ayaa ah inay fahmaan inay wada xiriirka wax-ku-oolka lehi ay ka caawin karto iyaga helitaanka adeegyada ku habboon ilmahooda. Wada xiriirka wax-ku-oolka leh ayay ka mid yihiin hadal iyo luqad aan hadal ahayn iyo xirfado dhagaysi. Waxa kale oo ka mid ah isticmaalitaanka luqadda hawlyaaqannada. Adiga oo kula xiriira hab hawlyaaqanimimo, waxaad hubinaysaa inuu hawlyaaqaanku adiga ku fahmo oo adigu aad iyaga fahamto.

Wada xiriirka hadlaka ah iyo kuwa aan ahayn ayaa ka wada shaqeeya sidii ay gudbin lahaayeen farriinta. Waxaad ku hroumarin kartaa wada xiriirkaaga afka ah iadiga oo isticmaala calaamado iyo baaqyo waji xoojiya oo taageera waxaad sheegayso oo ay aqbali doonaan hawlyaaqannada miiska fadhiiyaa. Taasi ayaa gaar ahaan kuu yeelan karta faa'iido markaad la hadlayso koox dad aad u badan ah. Hubso indhaha inaad la haleesho shaqsi kasta oo kulanka jooga.

Xaaelaaha aan hadalka ahayn:

┆ Isticmaal indho ku haynta ugu badan adiga kuu sahlan

┆ Ku nuuxnuuxso qaabka codka, oo daji

┆ Iska ilaali baaqyada wajiga aan hadalka ahayn ee sida xun loo qaadan karo! Su isku-kalooni leh u ag fariiso qofka ugu muhiimsan kulanka! Si tartiib oo cad u hadal

Waxa waliba aad baran kartaa xeelado aan hadal ahayn oo hubin doona inaad adigu fahamtaywixii meesha la sheegay oo u bixin kartora'yi-celin qofka kale si aad ugu tilmaanto inaad dhagaysanaysay.

Xeeladaha hadalka afka ah:

┆ **DIB UGU SHEEGGA SIDA UGU DHOW AH.** Erayadaada adigu dhahayso ugu sheeg waxa u qofka kale yiri. Sidaas samee adiga oo isticmaalaya erayo ka tiro yar oo bixiyana xaqiiqooyin.

┆ **DHAGAYSIGA XAQIINTA LEH.** Ku nuuxnuuxso u fiirsiga dareenka ama shuurta waxa la sheegay. Dib u sheegt waxa aad maqashay iyo aad argatay, adiga oo walibay u qortay xusuus wada xiriirka aan hadalka ahayn iyo waliba erayada lagu hadlo.

┆ **SOOKOOBIDDA.** Sookoob wuxuu qofka kale dhahay. Sidaas samee ka dib markuu qof hadlo waqti muddo dheer ah.

┆ **SU'AALO WEYDDIINTA.** Weyddii su'aalo xagga dambe furan si loo caddeeyo waxa la yiri.

┆ **WEEDHAHA-ANIGA.** Ku bilow weedhaha "Aniga." Adigu sheego waxa la dhahay oo dib u sheeg waxaad maqashay: "Waxaan maqlay inaad tiri"

Dhagysigu waa qayb kale oo ka mid ah nidaamka adiga kaa caawinaya inaad u doodo ilmahaaga. Waxay kaaga baahan tahay inaad u dhagaysto qofka kale dhegaysta si fiican adiga oo aan u oggolaan inay fekerkaaga iyo dareenkaagu kaa dhexgalin. Waalidiinta waxay kordhin karaan fursadhooda in lagu maqlo iyaga oo bixiya macluumaadka ku saabsan ilmahooda waqtiyada la joogo ah. Ka fogow soo jiidasha inaad

sheekada oo dhan sheegto. Marka macluumaadka lagu ekeeyo waxa hadda loo baahan yahay oo ku saleysan xaqiiqada, oo aan ahayn dareenka ama shucuurta, waxaad kordhinaysaa fursadda adiga lagugu maqlo. Xusuuso inaad lahaato maskax furan oo maqal waxa qofka kale u yiri. Laga yaabaa inay qabaan fikrado wanaagsan oo aadan horay uga ka fikirin.

Kooxaha taageerada ama ilaha kheyraadka ayaa ah meel wanaagsan oo lagu tabbarto xirfadahan. Booqo websaytaka NAMI Minnesota ee ku yaal, www.namihelps.org si aad u hehso kooxaha ilaha kheyraadka waalidka ee ka jira agagaarkaaga. ■

GABAGABO

U doodka iyo u daryeelka ilmaha ku jira dhibaato kicidda caafimaadka dhimirka ayaa aad kouro badan u yeelan karta. Yeelo qorshe kuu yaal, baro xeeladaha ugu wanaagsan ee lagaga hortago ka sii-darka dhibaatada oo ogow meesha la miciinsado markaad caawimo u baahn tahay. Adiga oo raaca tallaabooyinka ku qoran buugyarahan ayaa kaa caawin karta inaad taageerto ilmahaaga markay la kulmaan dhibaato kicidda oo aad hubiso ammaanka qof kasta arrinta ku lug leh. ■

QORSHAHA TUSAALAHA AH EE WAX-KA-QABASHADA DHIBAATO KICIDDA

Macluumaadka Ilmaha iyo Qoyska:

Magaca Ilmaha:	Taariikhda Dhalashada:	Jirrada(oyinka) laga helay:	Taariikhda Qorshaha:
Dawooyinka:	Qiyaasta dawada:	Magaca U Qoridda / Lambar:	Magca Farmasi / Lambar:
Magaca Hooyada:	Telefoon(nada):	Magaca Aabbaha:	Telefoon(nada):

Sifaynta waxayaabaha adkaanta ay ku leeyihiin ilmuhu/qoysku (hubi inaad ku darto dhamman kuwa ku nool guriga):

Sifaynta of baahiyada dhakhsaha leh ee ilmaha/qoyska:

Ka walaacyada badbaadada:

Xulashooyinka dawaynta:

Wax ka qabadyada la doorbidiyo:

Wax ka qabadyada la isticmaalay:

Wax ka qabadyada ah in laga fogaado:

Lug ku lahaanta hawlyaqaneed:

Magaca dhakhtarka dhimirka/ Telefoon:	Magaca/Telefoonka Terabistaha:	Kula Xiriirka Dugsi Telefoon:	Magaca Maareeyaha Keeska/ Telefoon:
Telefoonka Kooxda Dhibaato Kicidda:	Magaca Dhakhtarka Qoyska/ Telefoon:	Magca Isbitaalaka/ Telefoon:	Wax kale:

Taageerooyinka loo isticmaalo xallinta dhibaato kiciddda:

Magac/Telefoon:	Magac/Telefoon:	Magac/Telefoon:	Magac/Telefoon:
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Tlaha:

Kooxda u Doodka:	Kooxaha Taageerada:	Hay'adda MH:	Wax kale:
------------------	---------------------	--------------	-----------

Tusaalooyinka Xusuus-qorka

Waxtar ayay leedahay in la diiwaangeliyo habdhaqanka ilmaha. Waa kuwan laba tusaale oo ah sida ay waalidintu ay diiwaangelin lahayeen habdhaqanka ilmahoosa.

Diiwaanka Qoridda

Sebtember 12keeda ayuu Alec diidayinuu raaco dugsiga dugsiga, aniga ayay igu kaliftay inaan geeyo dugsiga, wuxuuna ka daahay xisaddii ugu horraysay ee xisaabta

Sebtember 14keeda ayuu Alec tuuray buugaagtiisii dugsiga qolka gudahiisa markaan ka codsaday inuu ka shaqeeyo shaqada waxbarashada ee guriga markay ahayd 6 p.m., wuxuu ku orday jaranjarda kor isaga oo ku qayliyaya walaashiis, albaabka qolkiisna xoog u xiray, oo derbiga laagay dhowr jeer. Wuxuu xanaaqsanaa 30kii daqiiqo ee xigay oo u diiday inuu ka soo baxp qolka.

Sebtember 16keeda ayuu Alec daawanayay TV markay walaashiis soo gashay qolka inay weyddiiso su'aal. Wuxuu ka booday fadhiga, u iyada riixay oo u tuuray ka dibna u ku tuuray rimootka TVga derbiga. Wuxuuna ka dib dhex cararay guriga oo kala tuuray kuraasta, nalalka, iyo waxyaabaha kale 15kii daqiiqo ee ku xigay. Aniguna markaa ka dib ayaa awooday inaan u shego inuu tago qolkiisa oo u isdejiyo nusa saaca markaa ku xigay.

Diiwaanka Kalandarka

	Isniin	Talaada	Arbaca	Khamiis	Jimce	Sabti	Axad
Wuxu u diiday	X	X			X		
Walashiis ayuu wax ku dhuftay						Guriga aabbaha markii la joogo	Guriga aabbaha markii la joogo
Furka turrid habdhaqan (qaylo)	25 markuu yimid guriga ee u ka	20 ka markuu yimid guriga ee u ka	45 daqiiqado od @ 6 p.m. markii	20 ka markuu yimid guriga ee u ka	35 ka markuu yimid guriga ee u ka		
Wuu diiday	X			X		Guriga aabbaha	Guriga aabbaha

MICNAHA KELMADAHA

Ilmo. Waxa loola jeedaa labadaba carruurta iyo d'ayarta d'ada dhalashada ilaa 18 ah.

Qiimaynta xalaadda lagu ogaanyo. Qiimaynta xalaadda lagu ogaanyo ayaa ah qiimayn qoran oo u sameeyay hawlyaqaan caafimaad dhimir oo lagu ogaanayo inuu ilmo ama dhallinyaro qabo jirro caafimaad dhimir, markaana loo soo saaro qorshe dawayn.

Waalid. Waalidka dhalay ama waalidka korsanya da'yarta. Waalid ayay waliba micnaheedu tahay mas'uulka sharci ee ilmaha ama shaqsi kasta oo leh awoodda sharci ee wax loogu go'aaminayo ee loogu qorshaynayo ilmaha.

Isdhaaf (Waalli). Maanka oo xaqiiqda ka taga; jirro maskheed, sida Iskisoferniya (schizophrenia) niyad isbedbeddelka (bipolar disorder) oo ay astaan u tahay dhalanteed, jahawareer, micno samayn la'aan iyo faham si qalddan xaqiiqada.

Keeladaha ku takhasusa xallinta. Terabi takhasusan oo cudduda saarta haatan iyo mutaqablakaba; ku dul dhistana waxa fiicnida lagu leeyahay, ku takhasusta himilooyin cad, oo suurtagal ah; isticmaasha hawlo, oo kobcisa oggolaanta iyo suurtagalka.

U kala horeysiinta wicidda iyo xaalad darnaanta (triage). Nidaamka go'aaminta u kala horraynta wicitaanada la helay iyo heerka baahida daryeelka ilmaha ee baahida ku saleysan darnaanta calaamadaha. ■

ILAHA KHEYRAADKA

Ilaha Federaalka iyo Qaranka

Bazelon Center for Mental Health Law (Xarunta Bazelon ee Sharciga Caafimaadka Dhimirka)

www.bazelon.org

Child and Adolescent Bipolar Foundation (Ururka Bipolar-ka Ilmaha iyo Da'yarta)

www.bpkids.org

Children with Attention Deficit Hyperactivity-Disorder (Carruurta Qabta Fowdada Qalqaalinimada)

www.chadd.org

National Alliance on Mental Illness (Isbahaysiga Qaran ee Jirrada Dhimirka)

www.nami.org

National Child Traumatic Stress Network (Shabakadda Kurbada Taraamada leh ilmaha Qaranka)

www.nctsn.org

National Federation of Families for Children's Mental Health

www.ffcmmh.org

National Institute of Mental Health

www.nimh.nih.gov

NYU Child Study Center (Xarunta Daraasadda Ilmaha NYU)

www.aboutourkids.org

Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention

www.ojjdp.ncjrs.gov

U.S. Department of Education (Waxda Waxbarashada Dawladda Maraykanka)

www.ed.gov

Social Security Administration (Maamulka Haqab-Beelka Bulsheed)

www.ssa.gov

Substance Abuse Mental Health Services Administration (Maamulka Adeegyada Caafimaadka Dhimirka iyo Si Xun ula Dhaqanka Walxaha)

www.samhsa.gov

Ilaha Kheyraadka Gobolka

Arc of Minnesota

www.thearcminnesota.org

Juvenile Justice Coalition

www.jjcmn.org

Minnesota Association for Children' s Mental Health

www.macmh.org

Minnesota Children' s Mental Health Division

www.dhs.state.mn.us/cmh

Minnesota Autism Society

www.ausm.org

Carruurta iyo Dhallinta Minnesota ee Qaba Baahida caafimaadka

www.health.state.mn.us/mcshn

www.health.state.mn.us/suicideprevention

Minnesota Council of Child Caring Agencies

www.mccca.org

Minnesota Department of Corrections (Waaxda Asluubta Minnesota)

www.doc.state.mn.us

Minnesota Department of Education (Waaxda Waxbarashada Minnesota)

www.education.state.mn.us

Minnesota Disability Law Center and Legal Aid

www.mndlc.org

National Alliance on Mental Illness (Isbahaysiga Qaran ee Jirrada Dhimirka)

www.namihelps.org

**Office of Ombudsmen for Mental Health and
Developmental Disabilities**

www.ombudmhm.state.mn.us

Parent Advocacy Coalition for Educational Rights (PACER)

www.pacer.org

Waxaan ugu mahadnaqaynaa Metro Children' s Crisis Service (MetrCCS) partnership, The Wasie Foundation iyo WCA Foundation siinta raasamaalka bugyaran lagus sameeya.

MetrCCS isbahaysi dawlo-kuwo gaar leeyahay oo ka kooban toddoba kaawnti iyaga ka shaqeeya horumarinta nidaamka dhibaato kicidda caafimaadka dhimirka iyada oo loo maro wax ka qabasho dhibaato kicid ku saleysan beesha.

Haddii aad qabtid wax ah faalooyin ama talooyin ah oo ku saabsan daabacaadda waayada soo socda, fadlan la xidhiidh NAMI Minnesota.
Febrawari 2016



800 Transfer Road, Suite 31

St. Paul, MN 55114

Telefoon: 651-645-2948

Telefoonka Lacag La'aan ah: 1-888-626-4435

Faaks: 651-645-7379

Imayl: namihelps@namimn.org

Internetka: www.namihelps.org



COMMUNITY
HEALTH CHARITIES™

