

La-qabsiga shiddada ka-dib

Mararka qaarkood waxyaalo xun-xun ayaa ka dhaca bulshadeena, sida dhacdooyinkii dhawaa ee Moorooka. Sidaas darteed waxaan dareena caro, murugo, cabsi iyo walaac. Taasi waa iska caadi badanaa dadku waxay bilaabaan inay wanaaga dareemaan muddo ka dib iyo taageero.

Mararka qaarkood dhacdooyinkan oo kale waxay na xusuusiyaan waxyaalo dhacay waa hore markaasna dareenadii iyo xusuusahii waagii hore way soo noqon karaan. Taasina waa wax walaac badan hase ahaatee waxaa jira caawimaad la heli karo.

Qaar ka mid ah fakcelisyada aad la kulmi karto waxaa ka mid ah:

- Fakar badan iyo cabsi ku saabsan dhacdooyin la mid ah kuwii hore oo dhici kara mustaqbalka
- Dareemidda argagaxa ama curyaamidda, adoo dareema inaad rumaysan karin wixii dhacay
- Argagaxa iyo murugada ku saabsan wixii dhacay
- Niyad-jab, caro, rajo-beel iyo dareemidda in wixii kaa bateen
- Dhibaatooyinka hurdada iyo wax-cunidda
- Dareemidda jirada ama la kulmida xanuunka
- Xusuusashada cabsidii hore iyo walaacyo

Waxaa muhiim ah in la xusuusto in dareenadaadu ku saabsan wixii dhacay ay yihiin wax caadi ah iyo in dareenadaas ay badanaa bilowdaan oo ay iska degaan dhowr asbuuc gudahooda.

Waxyaalaha aad samayn karto si ay kaaga caawiyaan adiga iyo dadka kale inaad la-qabsataan:

- Naftaada u-dhimri wax aad u badana haka rajayn naftaada
- Iskuday inaad dib u-dhigto go'aamada waaweyn
- Wada-hadla oo is-dhagaysta markii laga hadlayo walaacyada
- Isku-raaxeeya waxna is-dhacsiiya
- Hubi carruurtaada, waxaa laga yaabaa inay ayaguna walaacsan yihiin ama murugaysan yihiine
- Xoogga-saar inaad daryeesho naftaada iyo tan qoyskaaga – seexo markaad samayn karto, cun cunto caafimaad leh, soc-socod samee, cunto la-wadaag, si joogto ahna biyo u cab
- Caawimaad codso

Haddii aad dareemayso inaad u baahan tahay caawimaad dheeraad ah ama aad ka walaacsan tahay in arimuhu aysan kuu soo wanaagsanaaneyn markaas waxaad awoodaa inaad:

- La-hadasho imaamkaaga diinta ama ruuxiga
- La-hadasho maamulaha kayskaaga ama aad taageerto qofka haddii aad kala shaqaynayso haya'dda wax taageeraysa (tus. MDA, QPASTT) maaddaama ay hayaan fikrado wacan oo ku saabsan wixii dhici kara
- Kala-hadal dhaqtarkaaga GP-ga wixii ku saabsan sidaad wax u dareemayso
- Wac Xaruunta Queensland Transcultural Mental Health Centre kuwaas oo kula kulmi kara kaalana hadli kara wixii ku caawin kara
- Wac Lifeline si aad toos ugula hadasho la-taliyaha taleefanka ah (24 saac maalintii)

Lambarada taleefannada muhiimka ah

Lifeline oo 24 saac maalintii ah

13 11 14

Ka wac TIS taleefanka 131 450 waxaadna ka codsataa inaad kula hadasho LifeLine 13 11 14 luqadda loo baahan yahay

Queensland Transcultural Mental Health Centre

3167 8333 (Isniinta ilaa Jumcaha)

MDA

3337 5400 (Isniinta ilaa Jumcaha)

QPASTT

3391 6677 (Isniinta ilaa Jumcaha)

**dhammaan adeegyadan oo dhan waxay kuu diyaarin doonaa turjumaan*

