GOORTA & SIDA AAD U HELAYSO CAAWIMO

Inta badan waxeynu xal u doonnaa dhibta maalin walba inna soo food saarta innaga oo aan cidna caawimo uga baahan sidii aan ula qabsan lahayn. Laakin marar baa jirta talo fara ka haaddo oo aad u taag weydo. Waxa ka mid ah marka qof la soo dhaco jirro xun ama shil dhaco, ama qof aad jeceshahay si halis ah acsaabtu u kacdo, awood ma haysid aad wax kaga qabato, kolkaa waxad si deg deg ah ugu baahanaysaa caawimo ku meelgaar ah.

SIDEE KU OGAANAYSAA INAD CAAWIMO U BAAHAN TAHAY?

Marbaa jirta aad garanayso waxa aad u baahan tahay oo aad og tahay inay kaa xigto keliya telifoon aad dirto, sida baabuurka dadka buka lagu qaado ama dab damiska. Waxa kale ee jira marar ay dhib kugu tahay inad garowsato inad caawimo u baahan tahay. Taasi waxey gaar ahaan noqon kartaa arrin ku xidhan shucuurtaada ama xagga maskaxda. Waxa tusaale noqon kara waalid da'dii ku biyo keentay oo u baahan in la caawiyo ama qof gulub hayo iwm.

Waxa halkan ku taxan qaar ka mid ah sababaha aad ku go'aansan karto inad caawimo u baahan tahay:

- Marka aad aragto adiga oo dareemaya in cadho iyo rajo la'aani kugu habsatey oo ay kaa horjoogto inad ku raaxaysato nolosha macaankeeda.
- Waxad ahaan jirtey qof caafimaad fiican, waxadse aragtaa inad hadda dareemeyso xanuun yar yar, shaqadiina aad marba marka ka dambaysa sii goynayso.
- Waxad aragtaa in habkii aad lacagta u maamulaysey kaa fara baxay, waxadna ka werweraysaa inad bixin karayso "mortgage" ka ama kirada bisha soo socota iyo in kale.
- Waxad tahli weydey inad tagto aaskii qof aad jeclayd.
- Guriga xasarad iyo iska horimaad badan baa ka jira. Waxad aad uga cabsi qabtaa furitaan iyo qoyska oo burbura.
- Khamri baad aad u cabaysaa ama maandooriyayaal kale baad ku lug leedahay.
- Waxad dareemeysaa naf nac iyo inad is-disho.

SIDA AAD KU HELAYSO CAAWIMADA AAD U BAAHAN TAHAY

Badi beeluhu gaar ahaan magaalooyinka waaweryni waxey leeyihiin ilo kaalmo oo kala duwan, sida:

- Haddii ay kugu kalifto oo aad caawimo deg deg ah u baahato inad wacdo cusbitaalka ama tagto.
- Waxa la arkaa in lambarka telifoonka ee mid ka mid ah hay'adaha adeegga ee beesha aad deggan tahay ku qoran yahay wejiga telifoonkaaga.
- Takhtarkaaga ayaad ka helaysaa kaalmada xirfadeed ee aad u baahan tahay. Marka hore wuxu kuu samaynayaa baadhitaan guud: waxa dhici karta in waxa ku haya aanad wada garanayn.
- Waxa la arkaa in hay'adda beesha ee bixisa adeeggu kuu tilmaanto meesha cusbitaalka caafimaadka maskaxdu kaga yaalo degaankaaga.

WAA NOOCMA CAAWIMADA LA HELI KARAA?

Siyaalo kala duwan baa laguu caawin karaa. Gaar ahaanna waxad ka helaysaa caawimada aad u baahan tahay xubnaha ama kooxaha soo socda oo beesha kula deggan:

Takhaatiirta Xanuunnada Maskaxda (Psychiatrists)

Takhtarka qoyska ayaa kuu diraya takhtar si gaar ah loogu tababaray baadhidda iyo daaweynta xanuunnada maskaxda. Takhtarkaas ayaa xanuunkaaga wax ka qabanaya isaga oo ama daawo kuu

qoraya ama kuu dirayaa qof talo iyo tilmaan kaa siiya sida ugu haboon ee aad kula tacaalayso ama isugu kaa daraya labadaba.

La-Taliye ku Gacan Qabta (Psychologist)

Haddii aad goosato inad caawimo ka raadsato La-taliye (psychologist), uma baahnid inu ku tilmaamo takhtarka qoysku. La-taliye (Psychologist) waa qof jaamicad ka haysta aqoon sare – diktoor ah – hase yeeshee ma aha takhasuskiisu daaweynta iyo qalliinka dadka. La-taliyuhu (psychologist) wuxu isticmaalaa hab talo siin iyo isugu jira siyaalo kale oo aan daawo la isticmaalayn. Haddii aad rabto inad la kulanto la-taliye waxad ogaataa inad kharashka adeegga adigu iska bixinayso oo aanay ku jirin waxyaalaha ay kaa bixinayaan caymiska caafimaadka dadweynuhu. Waxa la arkaa inad u baahato inad ogaato haddii cid kale oo qaabili kartaa jirto sida caymiska gaarka ah ama deeqda dawladda. Waxad la-taliey (psychologist) ka waci kartaa Ururka Gobolka ee La-talinta (provincial psychological association).

La-taliyayaasha kale (other therapists)

Takhtarka qoyska ama la-taliyaha (psychiatrist) ayaa kuu tilmaamaya dadka kale ee aad ka helayso talo sida howlwadeenka bulsho oo si gaara loogu tababaray. Waxase mar labaad lagu xusuusinayaa inad kharashka iska bixinayso oo aanay ku jirin waxa qorshaha caymisku kaaga aadayo.

Kooxda iskaa wax-u-qabso

Waxa la arkaa inay si weyn kuu caawiso haddii aad ku biirto kooxda iskaa wax-u-qabso. Waxey kooxuhu yeeshaan aqoon wadaag iyo isla tashi ka soo jeeda waaya aragnimada ay u leeyihiin qulubka, werwerka, urgumada kufsiga, cunto-qaadasho xumo iyo cabsi uu sabab la’aan qofku uga baqo walxo, xayawaanno iyo xaalado aan jirin. Hay’adaha ay ka mid yihiin Ururka Caafimaadka Maskaxda ee Canada iyo kuwa kale ayaa war kaa siin kara kooxaha iskaa wax u qabso ee degaankaaga haddii aad rabto inad la kulanto. Waxad kale ee raadin kartaa haddii ay jirto hay’ad qaran oo ku lugle wax ku saabsan dhibta ku haysata islamarkaa aad weydiisato wargeyska ay soo saaraan.

Adeegyada Kale ee Beesha

waxa la arkaa inad ka hesho caawimo aad xal ugu hesho dhibta ku haysa hay’adaha qabta adeegyada ka baxsan Xanuunnada Maskaxda. Mararka qaarkood waxa la arkaa qulubka iyo werwerka ku saaran inay kaa rogaan caawimada muuqata ee ay bixiyaan hay’adahaasi sida daryeelka hoyga, cuntada baabuurka lagu keeno, gaadiidka la kabo ee dadka aan socon karayn lagu qaado siiba marka aad tahay qof naafo ah ama qofka daryeela dadka dhibaataysan.

Caawimada Aad Ka Hesho Asxaabtaada iyo Dadka Kale

Waxa marar badan kuu noqon karta kaalmo weyn caawimada ay kuu fidiyaan xubnaha qoysku, asxaabtaadu ama dadka aad xagga diinta iskaga xidhan tihiin. Dadka qaraabada ah ama aad isugu dhowdihiin baa kuu sheegi kara meesha aad ka helayso caawimada.

SIDA AAD KU OGAANAYSO MEESHA LAGA HELO CAAWIMO INTAA KA BADAN

Beelo badan baa leh xarumo aad warka ka heli karto kuwaas oo soo saara liistooyin ay ku qoran yihiin adeegyada ay bixiyaan. Tag hay’adaha arrimaha bulshada iyo libareeriyada si aad u aragto adeegyada ay hayaan. Ilaha kale ee warka waxa ka mid ah:

- Libareeriyada iyo dukaamada buugta iibiya oo aad ka helayso kutubta ka hadlaya dhibta ku haysata.
- Filimada, fiidyaha iyo cajaladaha la dhegeysto.
- Tababarada iyo kulannada aqoon-korodhsiga ee ay bixiyaan xarumaha beelaha, dugsiyada sare, kulliyadaha iyo jamicaduhu.

MA U BAAHAN TAHAY CAAWIMO KALE?

Haddii war intaa ka badan aad uga baahan tahay qalabka iyo haynta degaankaaga, la xiriir hay'adaha beesha ee ay ka mid tahay Ururka Caafimaadka Maskaxda ee Canada (CMHA) oo ku caawin karta si aad u hesho kaalmo intaa ka badan.

Ururka Caafimaadka Maskaxda ee Canada (CMHA) waa urur wadani ah oo u huray waxqabadkiisa dadka oo dhan si uu sare ugu qaado caafimaadka maskaxda. Wuxu aaminsan yahay ururku in qof waliba xor u noqdo inu doorto waxa uu rabo, sida haddii ay rabaan inay la xiriiraan qoyskooda, asxaabtooda, adeegyada jira, kooxaha iskaa wax-u-qabso ama ururada beelaha u shaqeeya.

Canadian Mental Health Association, York Region Branch
Serving York Region and South Simcoe
905-853-8477 or 1-866-208-5509
yorkregion@cmha-yr.on.ca
www.cmha-yr.on.ca

Funded by:

THE ONTARIO TRILLIUM FOUNDATION
LA FONDATION TRILLIUM DE L'ONTARIO

United Way
of Greater Toronto

Translated by CMHA – Toronto Branch