



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Fact Sheet

WAYDIIN GARGAAR MARKA AY ARRIMO KUU HAGAAGSANEYN

Marka hore magaraneyn waxyaabaha ku dhacay nafteyda. Maalin dhan ayaan ooyaayay, Waan seexan waayay: wax walba waa iga qaldanaayeen. Nassiib wanaag, haweeney joogtay masaajidka aan anigu tago ayaa dareentay in aana faraxsanayn, markaaseey ila hadashay, oo sii wadday hadalkeedii. Iyada darted ayaan u tagay in aan arko adeegaha bulshada (social worker);

Makii ku xigay oo ay sidaas oo kale ay iigu dhacdayna, waxaan ahaa qof og waxa loo baahanyahay in la sameeyo, waxaan wacay islamarkiiba dhakhtarka saykolijistaha. Qal jabku waa wax aad uu xun.

Farida, oo ka timid Suriya

Waa ay adag tahay keli ku ahaanshaha waddan kugu cussub. Marka kale in aad noloshaada dib u soo bilaawdid waxay ledahay xiiso, waana halgan, mararka qaarne cabsi ayay leedahay. Waqtiyada qaar waxaa la moodi karaa hawl aad u farabadan. Waxay kula noqon kartaa in ay adagtahay in aad sii wadid hawlahaaga. Waxaa kugu billaaban kara in aad dareentid calool xumo maalmo, mararka qaar na toddobaadyo ku haydoona. Waxaa laga yaabaa in aad billowdo isticmaalka khamri ama mukhaadaraad si aad isugu tijaabiso in dareenka caloolxumada ihi kaa takto.

Haddii aad isku aragto sidan, waxaa dhici karta in aad qabto niyad-jab. Niyad-jabsanaanta waxay saamaysaa dabeecaddaada, fekerkaaga, heerka tamartaada, raashin cuniddaada, iyo hurdadaada. Dadka uu hayo niyad-jabku way ku adag tahay inay waxyaabaha caadiga ah sameeyaan iyo inay dadka la jiraan. Haddii aad aragtay ama ay ku soo mareen waxyaabo xadgudub ah ama dhacdooyin cabsi leh, waxaa dhici karta in xusuustooda ay ka qassaan in aad ku raaxaysatid nolosha Canada. Waxaad joogtaa waddan nabadgelyo leh, laakin waxaa dhici kartaa xususashada wixi hore ku soo maray ay carqaladeeyaan noloshaada.

In aad dareentid caloolxumo ama cabsi waxay ka mid tahay wax yaalaha la dareemo marka aad ku nooshahay waddan cussub, ama aad ka soo gudubtay marxalado sigay noloshaada. Laakin, haddii uu dareenka noocaas ahi uu ku sii haayo in ka badan dhowr todobaad, waxaa fiican inaad caawinaad waydiisato.

Kanada gudaheeda, dadka looma arko inay yihiin daciif ama inay waalan yihiin haddii ay waydiistaan in laga caawiyo dareennadooda. Waxaa loo arka inay yihiin dad macquul ah oo og inay waxyaabo ka khaldan yihiin. Dhakhaatiirta, adegayaasha bulshada (Social Workers), culimada yaqaana cilmi nafsiga, la-taliyeyaasha, iyo wadaaddada diinta waxay

caawiyaan dadka mushaakilka noocyadan ihi qaba. Waxay kaa caawin karaan xaaladda aad ku jirtid , iyo sidii aad u go'aan sanlahayd habka lagu caawini lahaa iyo meesha aad caawinaaddaasi ka heli laheyd

Haddii aad in badan dhimasho aad ku fekereysid, ama aad damacdo inaad is disho, dhaqsi u aad qaybta gargaarka deg-degga ah ee cisbitaalka kuu dhow. Shaqaalaha meesha jooga ayaa ku caawin doonaan.

Magaalooyinka inta badan, waxay leeyihiin la-taliyeyaal dadka ku caawina taleefoonka, waxaadna kala hadli kartaa marka ay ku heystaan arrimo gurmada u baahan.

Adeegyadaani inta badan waxay furanyihiin 24 saacadood maalin walba, marka waxaad heli kartaa qof aad la hadashid goor kasta, habeen ama maalin ba.. Adeegyada waxaa la yiraahdaa (Distress Centres) lambarka telefoonnadoodana waxay ku qoranyihiin buugga taleefoonka, tixda lambarada gargaarka deg-degga ah ee hagaha telefoonkaaga.

Akhris tixda soo socota. Ma wax baa kaa khuseeyaan? Haddii ay haa tahay, miyeey ku hayaan in ka badan dhowr toddobaad? Haddii ay sidaa tahay, waxaa laga yaabaa in aad u baahan tahay in uu ku caawino qof khibrad u leh arrimahan.

1. Inta badan waxaan dareemaa in aanan nasanin, oo aanan awoodin in aan si deggan u fadhiyo.
2. Waan cabaa, ama daroogadaan ku mirqaamaa si aan u xalliyo walaaceyga
3. Si doontaba aan u seexdee, mar kasta waan daallanahay.
4. Maalmo ayaan ka maqnaaday dugsiga ama shaqada, sababtuna waxay tahay waxaan cabbay khamri ama waxaan isticmaalay daroogo
5. Waxaan is arkaa anigoo ku fekerayo in aan dhinto ama in aan is dilo.
6. Waxaan dhibaato ku qabaa in aan xiskayga kulmiyo, in aan fekerro, in aan wax xusuusto, ama in aan go'aanno gaaro.
7. Haddii aan nafteeyda daacad uga hadlo, waxaan ogahay in aan isticmaalo daroogo aad u fara badan ama khamri aad u fara badan.
8. Inta badan waxaan dareemaan in aan qayme lahayn ama ahay dembiile
9. Asxaabtayda badankood waa dad aan isla cabno ama aan daroogada isla qaadanno.
10. Inta badan waxaan ka walaacsanahay ama ka welwelsanahay, waxyaabo fara badan.
11. Inta badan waan caraysanahay.
12. Waxaan ku gudbaa maalin walba daawooyin, waxaan ka gataa farmasiga.

Ma aha in aad kali dhibaatootid waxaa kuu diyaar ah caawinaad.

Xagga aad ka heli kartid cawinaad ama warbixin

Xarunta McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre
1 800 463 6273
Toronto dhexdeedana waa 416 595 6111

Xafiiska waaxda caafimaadka ee kuu dhow- waxaad ka eegtaa bogagga buluugga ah ee buuga telefoonada ee xaafaddaada ama waxaad wacdaa 411.

Warbixinta bulshada ee magaaladaada ku taala – waxaad ka eegtaa bogagga buluugga ah ee buuga telefoonada ee xaafaddaada ama waxaad wacdaa 411.

Xafiisyada Dejinta Beesha ee magaaladaada ku yaala.

www.settlement.org
www.ocasi.org
www.camh.net
www.211Toronto.ca