



Ka-Jawaabista Dhacdooyinka Walwalka leh: ee Dadka Waaweyn

La kulma **dhacdooyinka walaaca leh** waxay noqon karta mid aad u adag in la dareemo badbaado, xakameyn, iyo feejignaan. Waxay saameyn kartaa awooddaada inaad horey u soctid, waxaan laga yaabaa inaad sii wado inaad dareento shucuur xooggan erayada ka dib. Waa kuwan tusaalayaal ku saabsan waxa aad la kulmi karto:

- Naxdin, ama gaalnimu, iyo in ay kugu adkaato fahamka waxa dhacay
- Dareen walaac, cabsi, murugo, iyo rajo la'aan
- Dareemidda dambiile (ka badbaaday), xishood ama nafis in dhacdada walaaca lehi ay dhammatay
- Kugu adkeyd u fiirsashada ama go'aan gaadashada
- Waxyeellooyinka jirka, sida madax xanuunka, dawakhaada, gariir, xanuunka jirka oo aan sharaxnayn iyo xanuun
- Isbeddeelada hurdada ama qaabka cuntada

Xusuusnow, qof kasta si kale duwan ayuu uga jawaabaa walaaca.

Waxaad Samayn Kartaa

Waa muhiim inaad dhageysato jirkaaga oo aadan iska indhatirin dareenka iyo shucuurta aad haysatid. Waxaa laga yaaba inay sahlanaanto inaad ka hadlin dhacdo walaac leh ii yadoo la rajeynayo in dareenka iskood iskaga tagi doonan, laakiin saamaynta sidaasi ayaa laga yaabaa inay dub u dhigto bogsashada waxayna sababi kartaa dareeno kugu raaga:

- U firso hawlaha aad ka heshid sida akhriska, socdoka dabiiciga ah, iyo wakhti la qaadashada dadka ad jaceshahay
- Ku soo noqo caadada caadiga ah. Dhacdo walaac leh kadib, waxaa laga yaabaa inay kugu adkaato inaad noloshadii hore hesho.
- **Ka naso** daawashada warbaahinta ama muuqaalaa internetka ee ku saabsan dhacdooyinka walaaca leh. Waa cadi in aad doonaysid in aad la socotid dhacdooyinka, laakiin isku day siyaabo kale sida akhriska ama dhegeysiga wararka.
- U ogolow naftaada inaad bogsato. La tacaal shucuurta xanuunka badan adoo samaynaya wakhti aad ku baroorto oo u samir naftaada.
- U deji go'aano macquul ah safarkaagan ka soo kabashada / boqsashada ah. Xasuusi naftaada in hadafyadu (go'anadu) kala duwan yihiin qof kasta, in dareenka xooggani uu dib u soo noolaan karo iyo in ay caadi tahay inaad dareento sida aad dareemayso.
- La xidhiidku kuwa kale oo iyaguna la kulmay dhacdo walaac leh ama ka soo qaybgal fadhayada taageerada ee laga heli karo bulshada dhexdeeda.
- Jidhkaaga dhaqdhaqaaqi. Waxay noqon karta waxa ugu dambeeya ee aad rabto in aad sameyso, lakin faa'iidada firfircoonidu waxay kor u qaadi kartaa niyaddaada waxayna ku siin karta tamar wanaagsan. Ka fikir waxqabadka fudud, tusaale ahaan dibedda oo aad u baxdo muda gaban. Bilow si tartiib ah si aadan u dareemin in aad dareento culeys.
- **Ku xidhnow** asxaabta, qoyska, iyo kooxaha taageerada si aad maskaxdaada u horumariso caafimaadkeeda. La hadalka dadka kale iyo samaynta wax yaa baha "caadiga ah" ayaa kaa caawin kara inaad maskaxdaada ka saarto dhacdada walaaca leh.
- Ka dhig **is-daryeelka** lama-huran. Aqoonso dariiqoyin ama wakhti u samee hawlaha aad samayn karto wanaaji caafimadka maskaxdaada oo qorshee in aad la socoto. Tusaale ahaan, ku **cel celinta miyir-qabka** waa wax aad u fiican inay kaa cawiiyan dib-u-xidhka iyo dib-u-dhexdhexaadinta naftadaa.

Cawimaad raadso:

- Haddii aad bilowdo in aad dareento fikrado dhib badan oo aan kaa tageyn, fikradaha waxyeelaynta naftaada ama kuwa kale, iyo/ama fikradaha isdilka
- Haddi aad sii wado dareen xooggan oo joogta ah ama faragelinaya nolol maalmeedka
- Haddii aad si fudud u jeclaan lahayd taageero ama aad aaminsan tahay inaad ka fa'iidayso gargaarka xirfadle (aqoonyahan)

Waa muhim in la codsodo taageero marka aad la kulanto xaalad adag. Qaar ka mid ah taageerada diyaar kuu ah waxa ka mid ah:

- **Taageerada dhibaatooyinka degdega** ah ayaa laga heli karaa [xarunta dhibaa tooyinka Ottawa](#) iyo Gobolka Afar iyo labaatanka saacadood 24/7 telefoonkan (613) 238-3311 (oo ku baxaya laba luqadood) ama [Tel-Aide Outaouais](#). Carruurta iyo dhalinyarada da'doodu tahay sideed iyo toban jir (18) iyo wixii ka yar, fadlan **wac Xafiiska Adeegyada Dhalinyarada** afar iyo labaatanka saacadood 24/7 ee Khadka degdega ah ee 613-260-2360 ama 1-877-377-7775 (telefoon lacag la'aan ah Bariga Ontario).
- [AccessMHA](#) waxay caawisaa qof kastaa oo ka weyn lix iyo toban jir (16) si uu u helo taageero caafimaadka dhimirka iyo isticmaalka maandooriyaha.
- Tag halkan [1Call1Click.ca](#) si aad taageero uga hesho qof kasta oo ka yar kow iyo labaatankii jir am wac 613-260-2360 ama 1-877-377-7775 (telefoon lacag la'aan ah Bariga Ontario)
- [Xidhiidhinta La Talinta](#) waxay ku siinaysaa gelitaanka degdega ah sida telefoonka ama fadhiga la-talinta fidiyowga oo bilaashka (lacag la'aan) ah.
- [Rugta La-Talinta](#) caafidmaadku waxay bixisa taageero la-talin ah oo bilaash (lacag la'aan) ah oo aan lahayn balan waxad ka helaysaa afafka (luqadaha) sida Ingriiska, Faransiiska, Carabi, Isbaanish, Somali, Kantoniisi, iyo Maandarin. Wac 613-755-2277 si aad u hesho goobaha iyo helitaankooda.

Wixii taageero iyo macluumaad dheeraad ah booqo [OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthandWellness](#)