



Ka Jawaabista Dhacdooyinka WalWalka leh: Qoysaska, Carruurta iyo Dhalinyarada

Caruurta waxay eegaan dadka waaweyn iyo daryeelayaasha [hagitaan \(hanuunin\)](#), [inta lagu jiro](#) dhacdooyinka laga walwalo. kaLa hadal ilmahaaga iyo/ama dhallinyaradaada xalladaha ku saabsan walwalka ama fikirka badan oo ee ay arkeen, la kulmeen ama maqleen.

Isku day talooyinka soo socda si aad uga caawiso carruurta iyo dhalinyarada inay la qabsadaan (la tacaalaan) dhacdooyinka walwalka leh:

- Dhageyso oo iska hubi si aad u aragto inta ay ka ogyihiin mowduuca.
- U hel wakhti iyo goob ay ku hadlaan iyaga oo waqti iska qaadaanaya.
- Jawaabkaaga ka dhig kuwa fudud wax ku ool ah iyo da'da ku habboon.
- Samir, xusuusnow in carruurta iyo [dhallinyaradu](#) qaar kood ay u badan yihiin inay la kulmaan shucuurtan marka ugu horeysa oo ay u baahan yiheen wakhti iyo taageero si ay u bartaan sida loola qabsado.
- Carruurta iyo dhallinyaradu waxa laga yaabaa in ay [baraha bulshada](#) iyo goobaha kale ku arkaan waxay ka xumaadaan.
- Isku day inaad xaddido wakhtiga shaashadda iyo [macluumaadka xanaf/xanaaq leh](#) adiga oo ka warqaba waxa ilmahaagu ku jiro eegid iyo isticmaalid.
- Isticmaal waxqabadyada sida sawirista, qorista, akhrinta buugaagta, ama [qalabka internetka](#) si ay u caawiyaan ama u muujiyaan dareenkooda iyo shucuurtooda.
- Ku celceli xeelada dejinta marka aad la macaamilayso shucuur adag, sida neefsasho qoto dheer iyo [dabacsanaan](#).
- fiiri/eeg [CHEO](#) iyo [barbaarinta ee Ottawa](#) si aad u hesho talooyin dheerad ah oo ku saabsan dhisidda adkeysiga [caruurta](#) iyo [dallinyarada](#).

Aqoonsiga Calaamadaha cadaadiska ee carruurta iyo dhallinyarada

Carruurta iyo dhallinyaradu siyaabo kala duwan ayay uga falcelinayaan dhacdooyinka walaaca leh iyadoo ku xidhan dhaqanka, da'da, heerka horumarka iyo dabeecadda. U firso isbeddellada niyadda iyo dabeecaduna ku jirto.

- Isbeddellada cuntada ama qaabka hurdada (wax aad u badan ama aad u yar, riyooyin qarow ama rabitaan la'aan in sariirta laga kaco)
- La qaadashada wakhti ka yar qoyska iyo asxaabta inta caadiga ah
- Ka cabashada madax-xanuun, calool xanuun, ama ariimo kale oo caafimaad
- Isbeddellada dareenka sida oohin xad dhaafa ah, welwel, murugo, cabsi, xanaaq, jahawareer, gargaar la'aan, iyo weerar argagax
- Isbeddellada ku yimaada shaqada dugsiga, ka maqnaanshaha dugsiga ama ku noqoshada dabeecadihii ay ka soo gudbeen (Tusaale ahaan sariir-qoynta ficil-celinta, xanaaq)
- Aanay qayb qaadanayn hawlihii ay ku raaxaysan jireen ama xiisayn jireen
- Isticmaalka waxyaalaha (daroogooyinka) oo ay ku jiraan khamriga, tubaakada, ama opiyod si loola tacaalo

Ogow wakhtiga aad caawimo helayso

- Haddii ilmahaagu ama dhallinyaradaadu ay sii wadaan inay yeeshaan dareen xooggan oo sii jira ama faragelinaya nolol maalmeedka
- Haddii ubadkaaga ama dhalinyaradaadu ay yeesheen fikrado ay ku waxyeelaynayaan naftooda ama kuwa kale iyo/ama fikradaha isdiilka
- Haddii aad dareento in ilmahaagu ama dhalinyaradaadu ay ka faa'iidayaan karaan la hadalka xirfadle/khabeer caafimaad

Ka gudubka dhacdooyinka walwala leh ee hore

Carruurta iyo dhalinyaradu dhacdooyin walwala leh ay hore ula kulmeen ayaa laga yaabaa inay dib u soo noqdaan fikrado ku saabsan dhacdadaas oo ay yeeshaan shucuur xooggan. Waa kuwan siyaabaha gaarka ah ee lagu taageerayo:

- Ka hadal dareenkooda iyo wixii dhacay
- Samee liis xaalada oo keenaya shucuur xooggan oo wada shaqayn si loo aqoonsado xirfadaha badbaadada. Isku day inaad ku tababarto iyaga laqabsigooda oo "[Samee Qorshe Hawleedka Dib-u-dejinta](#)" si wadajir ah haddii ay kuu caawiso
- Ammaan hab dhaqanka wanaagsan. Ogaysii inay si fiican u shaqaynayaan marka ay muujinayaan naxariis, daryeel iyo iskaashi
- Wakhti sii si aad ugu diyaargarowdo dhacdooyinka sababi kara inay yeeshaan shucuur xooggan.

Waa muhiim in la codsado taageero marka aad la kulanto xaalado adag. Taageerooyinka qaarkood ee aad heli karto waxaa 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 caawiyaan qof kaste 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 labaatank jir ama wac 613-260-2360 ama 1-877-377-7775 (telefoon lacag la'aan ah Bariga Ontario)
- [Xidhiidhinta La Talinta](#) waxay ku siinaysaa talo degdega ah xaga qadka telefoonka ama fadhiga la-talinta fiidiyowga 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 waaxad ka helayaa afafka (luqadaha) sida Ingriiska, Faransiiska, Carabi, Isbaanish, Soomali, Kantoniisi, iyo Maandarin. Wac 613-755-2277 sid ad uu hesho goobaha iyo helitaankooda

Wixii taageero iyo macluumaad dheeraad ah booqo OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthandWellness