

Maxaa Caadi ah?

Walwalka Xasuusta Tiiraanyada leh ayaa burburin kara dareenkaaga amaanka, taasoo kugu ridaysa dareenka rajo beelka iyo nugayl ku aadan aduunyo khatar badan. Waxaad dareemi kartaa daal dhanka jirka iyo shucuurta ah, u xal waayida murugta, iyo inay kugu adkaato inaad diirada saarto, hurdadu ku dhibto, ama aad maareyn waydo dabeecadaada. Kuwaani dhammaan waa falcelinno caadi ah in laga baxsho dhacdooyinka qayru caadiga ah.

Waa dabiici inaad dareento cabsi inta lagu jiro iyo kadib xaalada naxdinta badan. Cabsida ayaa qayb ka ah falcelinta jirka ee "Dagaalan ama carar", taasoo naga caawisa inaan iska ilaalino ama iska difaacno khatarta imaan karta. Dadka ayaa waajihi kara noocyada kaladuwan ee falcelinnada kadib dhacdada naxdinta leh, ayna ku jiraan:

Dareenka walaaca, murugta, ama xanaaqa

Dhibaato kaa haysata diirad saarida iyo hurdada.

Si joogto ah uga fakarida waxa dhacay

FALCELINNADA JIREED EE KU AADAN XASUUSTA TIIRAANYADA LEH:

Madax xanuun • Calool xanuunka /
Arimaha Dheefshiidka • Dhibaato dhanka
Dhicista ah / Hurdida • Wadne garaac iyo
Dhidid • Dareenka Didsanaanta / Baydadka



(LAYNKA TOOSKA AH EE ISDILKA IYO MASIIBADA 988 OO
24/7 SHAQEYYA WAC, FARIIN QORAAL AH DIR, LA SHEEKAYSO)

LAYNKA TOOSKA AH EE CAALAMIGA AH: 1-866-771-9276

Laynkeena taageerada dadka isku xaalada ah ay isa siiyaan ee caafimaadka dhimirka oo shaqeeya 24/7 looguna talo galay dadka waawayn ee jira 18 sano ama ka wayn ayaa bixiya wada sheekaysi labo dhinac ah oo bilaash ah uuna baxsho khabiirka tababaran ee dhibaataada soo maray oo khibrad u leh ka soo kabashada caafimaadka dhimirka.

LAYNKA FARIIN QORAALKA EE TAAGEERADA DHALINTA:
207-515-8398

Waxaa laga heli karaa NAMI Maine maalin kasta laga bilaabo 12 pm - 10 pm looguna talo galay dhalinta 13 - 24 sano jirada.

NAMIMaine.org



(800) 464-5767
info@namimaine.org

NALA SOO XIRIIR
@NAMIMaine



 **NAMI** | **Maine**
National Alliance on Mental Illness

**RAJADA IYO
MAAREYNTA
KADIB DHACDOOYINKA
XASUUSTA
TIIRAANYADA LEH**

Khayraadka iyo

Taageerada





ILAALI CAAFIMAADKA

Qaababka caafimaadka leh ee la qabsiga ayaa kaa caawin kara yareynta walaaca iyo kor u qaadista faya-qabka. **Halkaan waxaad ka helaysaa waxyaabaha qaar oo aad samayn karto si ay kuu caawiyaan:**

- Iska ilaalinta khamriga ama daroogada:
- Wakhti la qaado saaxiibada aad ku kalsoon tahay iyo qaraabada ku taageeraaya
- Iskuday inaad joogtayso jaddallada cuntooyinka, jimicsiga, iyo hurdada
- Samee maskax dejin
- Degso yoolalka xaqiiqiga ah oo diirada saar waxa aad maareyn karto

TILMAAMAHA CAAWIMAADA

1: Iska Yaree Warbaahinta: Inkastoo qaar kamid ah dhibaneyaasha ama dadka goobjooga u ah dhacdada xasuusta tiiraanyada leh ay soo ceshan karaan dareenka maamulka ayagoo daawanaaya warbaahinta ku saabsan dhacdada ama eegista dedaalka soo kabashada, halka dad kale u arkaan in xasuusintu ay uga sii daraan. Ugu yaraan xadi u yeel inaad daawan warbaahinta kahor xiliga hurdada.

2: Aqbal Dareenadaada: Isku ogolow inaad wax dareento. Dareenadaada ayaa muhiim u ah daawaynta. U dhimri oo ixtiraam shucuurta dadka kale iyo falcelintooda xataa haddii aadan fahmayn. Sidoo kale, ha u ciqaabin naftaada sida aad dareemayso ama u falcelinayso. Ka qaybgal waxyaabaha ku siinaaya farxada, raaxada, iyo dareenka caadinimada.

3: Iska Difaac Dareenkaaga Rajo Beelka: Ka adkaanshaha walaaca xasuusta xun badanaa wuxuu u baahan yahay inuu talaabo qaado. Ficil wanaagsan ayaa kaa caawin kara inaad xal u hesho dareennada cabsida, rajo beelka, iyo niyad jabka—oo xataa ficillada yaryar ayaa farqi wayn samayn kara. Ku tabaruc wakhtigaaga, ku deeq dhiig, deeq ku darso haayad aad jeceshahay, ama u raaxee dadka kale. Haddii tabarucaada joogtada ah aadan awoodin, xasuusnoow in keliya inaad caawimaad iyo saaxiibtinimo u muujiso dadka kale ay ku siin karto farxad yareynaysa walaaca ayna caqabad ku noqonayso dareenkaaga caawimaad la'aanta.



Keligaa MA
tihid

4: Soo Socso: Waxay noqon kartaa waxa ugu danbeeya ee aad dareemayso inaad samayso marka aad waajahayso walaaca xasuusta tiiraanyada, laakiin jimicsiga ayaa gubi kara adrenaline (hormoonka dareenka xamaasadda) oo sii dayn kara endorphins ka dareenka wanaagsan si kor loogu qaaro dareenkaaga. Ku dar munaasabado macno leh adoo diirada saaraaya jirkaaga iyo sida uu dareemaayo marka aad soconayso. Dareen cagahaaga oo dhulka ka qaadmaaya, tusaale, ama laxanka neefsigaaga, ama dareenka dabaysha dulmaraysa maqaarkaaga.

5: La Xariir: Qalbi daganaantu waxay ka imaadaa dareenka ku xirnaanta iyo la falgelida dadka kale ee aad ku kalsoon tahay. Ka hadal oo samee waxyaabaha "caadiga ah" ee aad la samayso saaxiibada iyo ehelkaaga, waxyaabaha aan waxba ka qusayn dhacdada abuurtay walaacaaga xasuusta tiiraanyada leh.

**Xog dheeri ah Ka eeg @
NAMIMaine.org**

