



# Ogow Calaamaddaha Diiqada



*Diiqada waxay saameysaa dad aad u badan in ka badan kuwa qaba xaaladdaha caafimaadka dhimirka-in Ka badan 19 milyan oo qof oo Ameerikaan sanad kasta. Ma dhici kartaa inay ku saamaynayso?*

Qof kasta si loo joogo way jirtaa wakhti uu iska murgoodo, laakin mar mar “farxad la’aan” kaliya waa ka badan yahay. Diiqada bukaan eegida waa jirro dhab ah oo si wax-ku-ool ah loo dawayn karo. Nasiib darro, in ka yar nus oo ah dadka diiqada qaba ayaa dawo u raadsada.

Dadka intooda badan waxay rumaysan yihiin in diiqada ama niyad-jabka qayb ka tahay nolosha caadiga ah oo noloshu ay iska tahay mid marna iska koreysay marna iska hooseysa, halka ay ka ahan la’hayd dhibaato caafimaad darro dhab ah. Sidaas darteed, waxaa dhici karta in ay ka raagaan/daahaan inay raadsadaan ama in sideedaba ay daawo raadsadaan. Waxaa muhiim ah in la ogaado in muragada ama caabuqa yahay wax dhab ah, oo si wax-ku-ool ah ayaa loo dawayn karaa.

## Maxay yihiin Calaamaddaha Diiqada?

- ▶ Murugo ku adkaysasho, kurbo/walwal, ama niyad “firaqa” aan waxba farxadgelinnayn
- ▶ Dhib ku ah seexashada ama inuu seexo, ama inuu seexo in ka badan inta caadiga ah
- ▶ Cunto qaadasho hoos u dhacda iyo miisaan dhimis, ama cunto qaadasho kororta iyo miisaan kor u kaca
- ▶ Ciyaaro/howlo-samayntooda horey loo jeclaa oo la xiisayn jiray oo la daayo
- ▶ Nasasho darro, wax kasta oo la dhibsado
- ▶ Dhibaato isku urursanaanta ee dhanka shaqada ama iskuulka, ama dhibaato dhinaca xusuusta ama go’aan gaarid
- ▶ Daacsaa/daal ama tamar la’aan
- ▶ Dareen murugo, rajo-xumo ama wax-laguma-fale
- ▶ Fekir isdilid ama geeri

Haddii aad isku aragto shan calaamaddood ama in ka badan ee kuwa kor ku qoran ilaa laba usbuuc ama in ka badan, waxaa dhici karta in uu ku hayo ama aad qabto niyad-jab/caabuq/diiqad. Isla markiiba u tag takhtar ama xirfadlayaasha caafimaadka dhimirka si caawimaad aad u hesho. Sidoo kale waxaa muhiim ah in aad ula xiriirto dadka noloshaada qayb ka ah oo adiga kaa naxa oo taageero ku siin kara. In aad hesho nasasho kugu filan iyo in aad ka qaybqaadato howlo ama ciyaaro jir ayaa sidoo kale ku caawin kara.

Haddii adiga ama qof kale oo adiga aad ka naxayso uu u baahan yahay in uu la hadlo qof ama dhibaato ay haysato oo markiiba caawinaad uu u baahan yahay, wac **Access & Crisis Line oo ah (888) 724-7240**. La taliyayaal tababarar oo qibrad u leh ayaa diyaar ah 24 saacadood maalin kasta, 7 maalmood toddobaad kasta in ay adiga ku caawiyaan. Si macluumaad dheeraad ah aad u hesho, booqo **www.Up2SD.org**.

Adiga oo la xiriiraya, ka hadlaya oo wadhadalka bilaabaya, waxaa dhici karta in aad u horseedo in wax aad ka bedesho qofka aad jeceshahay uu ka soo kabsado iyo xitaa nolol aad badbaadiso!

Xogta waxaa ku deeqay Caafimaadka Dhimirka Ameerika [Mental Health America]. Daabacaadan waxay ku suurtoowday lacago deeq oo ka timid Eli Lilly iyo Shirkad, AstraZeneca, Bristol-Myers Squibb iyo Forest Laboratories, Inc.

Sawirka waxaa loogu talagalay sharaxaad kaliya oo shaqsiyaadka ku sawiranna waa moodeello.