



Giigsanaanta

Ogow Calaamadaha



Annaga oo dhan giigsanaantu way na soo wada martaa. Qiyaasta giigsanaanta marka ay iska yar tahay, waxaa dhici karta giigsanaanta in ay tahay wax adiga kuu roon marka ay ku siinayso awood/tamar. Laakin giigsanaan badan ama giigsanaan kugu raaga oo qaata muddo dheer jirkaaga ayuu wax u dhimayaa.

Haddii adiga aad dareemayso dareen ah in lagaa taag badiyey, adigu kaligaa ma ihid. Xaqiiqdii, rayi ururin la sameeyey ayaa waxay muujinnaysaa in Ameerikaanka seddexdii qofood hal qof ay haysato giigsanaan aad u daran. La soco sida aad dareemayso oo baro saamaynta uu giigsanaanta ku yeesha jirkaaga oo dhan.

Giigsanaanta jirkaaga sun ayuu ku noqon karaa!

Maskaxda iyo Neerfayaasha

Madax-xanuun, dareen rajo-daro, tamar la'aan, murugo, cabsi, xanaaq, danqasho dhawid, cunto cunid siyadao ama naaqus, dhibaato dhanka hurdada, dhibaato dhanka xusuusta, dhibaato dhanka isku urursanaanta, dhibaatooyinka dhanka caafimaadka dhimirka (sida argagax, xanaano walaac iyo niyad-jabka/caabuqa/diiqada)

Maqaarka

Fin iyo dhibaatooyinka kale ee dhanka maqaarka

Muruqyada iyo Kala-goosyada jirka

Muruq xanuun iyo culeys (gaar ahaan qoorta, isbaalaha iyo dhabarka), halis sare u kac cufnaanshaha lafta in ay hoos u dhacdo

Wadnaha

Garaaca wadnaha oo korodha, caddaadiska dhiigga oo sare u kaca, halis sare u kac ama kolestaroolka oo kordha iyo wadne istaag

Caloosha

Lalabo/yaqyaaqsi, calool xanuun, laab-jeex, miisaan koror

Beerka/xameetida

Halis kaadi-macaan/sonkorow

Mindhiciir

Shuban, calool-fadhi iyo dhibaatooyinka kale ee dhanka dheef-shiidka

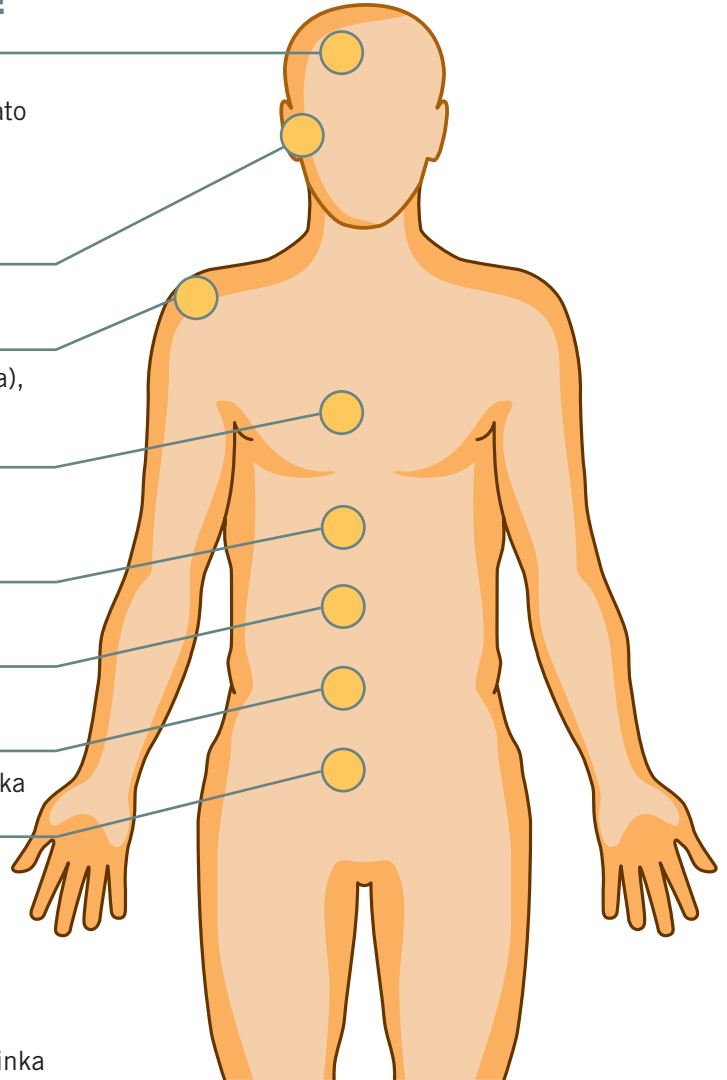
Habdhiska Taranka

Caadada haweenka oo aan caadi noqon ama xanuun daran yeelata, rabitaanka galmada oo hoos u dhaca

Howlgabka kacsiga ragga, soo saarka minida oo hoos u dhacda, rabitaanka galmada oo hoos u dhacda

Nidaam Difaaca Jirka

Hoos u dhac kartida lagula dagaalamo ama ka soo kabashada jirooyinka



Miyaad qabtaa caalamaddaha giigsanaanta?

- Dareemaya xanaaq, wax kasta dhibsada ama si sahal u jahwareera
- Dareemid in lagaa taag badiyey
- Bedel dhanka caadadaada cunto cunida
- Dhibaatooyin dhanka isku urursanaanta
- Dareen isku dhex yaac ama walwal/kurbo
- Dhib dhanka hurdada
- Dhibaatooyin dhanka xusuusta
- Dareen qof shaqadii ku soo daalay
- Dareen sida qof dhibaatooyinka haysta ee dhinaca nolosha aanan waxba ka qaban karin
- Dhib kaa haysata qabashada howlahaaga shaqada ama howlahaaga shaqsi

Haddii aad isku aragto mid kasta oo calaamaddooyinkan ka mid ah, waxaa muhiim ah in nafsadaada aad daryeesho. Waxaa jira tallaabooyinka aad qaadi karto si aad u ladnaanto goorta aad giigsan tahay, sida adiga oo xiriir la sameeya dadka adiga kugu soo sokeeya, in aad hesho hurdo kugu filan ama aad qabato howlo jirkaaga dhaqdhaqaaqiya sida jimicsi oo kale.

Haddii aad dareemayso sida qof laga taag badiyey oo kale, oo aad la qabsan karin oo aad dareemayso in giigsanaantaada ay saamaynayso sida aad maalin kasta wax u qabsato, waxay noqon kartaa wax kale kale, sida niyad-jab/diiqaad ama walaac oo kale. Iyadoon lagaa baarin yayna ahaanin. La xiriir bixiyaha daryeelka caafimaadka.

Haddii adiga ama qof kale oo adigu 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 tababararan 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.