

Caafimaadka maskahdada

Sida aad u xanaaneyso jidkaaga waa muhiim in aad u dhortaa caafimaadka maskaxdana. Hadaba si ay maskaxdaado u hesho caafimaad howl gali (shaqo gali) ama si ay kaa caawisa in aad hesho macawino.

Kooxda gurmada deg-deg ah waxey kaa caawin kartaa daryeel caafimaadka maskaxda adi iyo ilmahaagaba.

Waa maxay daryeelka caafimaadka Maskaxda?

Siyaala badan baa daryeelka caafimaadka lagu qeexaa. Waa sidatan:

- Ka sayid caleyn aadan oodan u hayn xal.
- Dareenkaaga uu ku gaadhsiiya heer aadan xakameyn Karin.
- Xanaaq badan oodan joojin Karin.
- Aad ugu baahtid in cid kala oo kula hadasha.
- Dareemid in aad wax isyeeshid ama lagu yeelo.

*Markaadan garaneyn wax aad sameyso,
ama aadan garaneyn wax aad wacdo,
fadlan na soo wac.*

Four County Crisis Response Team
1321 13th Street North
St. Cloud, MN 56303

Kooxda gurmada deg deg ee afarta deegaan

Benton • Sherburne
Stearns • Wright

320-253-5555

800-635-8008



**Ku fidinta gurmada iyo u
adeega rugta bulshada
Daaryeelka Caafimaadka
Maskaxda caruurta iyo dadka
waaweyn**

U adeega celadaha

Jawaab celinta celadaha

Daryeelka celada saqda dhaxe

Kooxa gurmada degdeg waa koox lataliyayaal ah oo fidiya adeg iyo taageeraba.

Adeega maxaa ka mid ah?

- U heegan ah qaabiltaan
- Xog wareesi sameyn
- Dhax galid dhax dhaxaadineyd iyo qiimeyn sameyn
- Xasilinta ciladaha
- Qorsheyta ka hortag celadaha
- Akhbaar ama akhbaar gudbin
- Ku xidhida ilaha dhaqaalaha ama taakuleyntaba
- Xanaaneynta iyo xasilinta celadha saqda dhaxe ee caruurta iyo dhalinyarada
- Xasilinta celada deegaanka dadka waaweyn

Waxaa lagu dhaqan galiyay dastuurka gobalka Manasodha.



Mental Health Crisis Line

24 hours a day/365 days a year

320-253-5555 or 800-635-8008

Kooxadagurmada degdeg ah ee afarta deegaan waxay u sameynayaan caruurta iyo dad waaweynba taageero iyo ma caawino ah daryeelka caafimaadka maskaxda.

Haddii loo baahdo kooxdan waxay tagi guryaha ama rugaha bulshada si eey u dajiyaan xaalada iyo ka caawinta walbahaarka shaqsi ahaan si uula qabasado. Kooxda weyna cadeeyaan tabarta shaqsiyaadka ama qoysaska qorsha hormarineyda ee kaalmo.

Adeegu waa bilaash afarta deegaanba (Benton, Sherburne, Stearns, and Wright).

Sikumel gaadhal daryeelida iyo xasilinta dhibka saqda dhaxe ee carrurta iyo dhalinyaradaba

Waxaa intaa dheer loona heli caruurta iyo dhalinyarada da'doodo tahy 5-17. Kulan soo dhaxgal dhax haxaadineyd oo lagu xasilin laguna daryeeli celada saqda dhaxe.. Waxaa u diyar ah Ilmo koriye shati leh oo mid gurmada deg-deg ah, oo badal u noqon kara hosbitaal dhagida ilmaha.

Mudada uu ku jiro rugta haynta ilmuhu waxaa u diyaar ah sogayana xasilooni socodsiiinta nidaamka isuduwaha daryeelka caruurta ee Caritas si shaqsi iyo si qoysba.

Rugta xasilinta dhibaataada dadka waaweyn

Nidaamkani wuxuu idin sameynayaa meel aad nabad ki joogtaan maalin ama labamaalmood. Marka labaadho caafimaadkaagana bukaanku wuxuu helayaa daryeel ito nabad galyo, waxaa kaloo loo sameynayaa wacyi galin saqsi ama koox, waxaa kale oo la barayaa wax barsho ay ka baxaan xanuunka.