Mental Health
SOMALI

HORDHACA **XANUUNKA MASKAXDA**

Xanuunka maskaxdu waa xaalad caafimaad oo badali karta qofka fikirkiisa, dareenkiisa, jawigiisa, awooda marka dadka kale la barbar dhigo iyo hawl karkiisa maalinle. Qofka waxaa laga yaabaa in aanu la tacaali karin baahidiisa nololeed ee maalinle. Dhamaan da'aha, jinsiyadaha, diimana ama heerka dhaqaale way saamayn kartaa. Waxaa jira dhawr xanuun oo ah kamid yihiin murugada, walaaca, waswaaska (OCD), laba-cirifoodka iyo kuwo dhimirku qoon-may (PTSD). Waxaa muhiim ah inaad usoo jeedid calaamada ilmahaagu bixinayo in uu xaalad adag la tacaalayo. Si gaar ah isha ugu hay hadii ilmahaagu uu keeno nolol ka dhac ama uu badalo qaabkiisii nolosha iyo hawlihiisa.

Waalidiinta iyo daryeelayaasha

Waalid ahaan ama daryeele ahaan, waxaan u doonaysaa wixii ugu fiican ilmaha aad qacanta ku hayso. Waxaa dhici karta inay walaac ku gali ama su'aalo aad iska waydiiso dabeecado qaar oo ay lasoo baxaan.

Calaamadaha Qofka Laga Eego

- Walaac ama bulsho ka dhax bax mudo laba todobaad ka badan
- Warwar ama baqi saamaysa shaqada maalinle
- Jawi is badbadal wayn
- Shakhsi is gargadi
- Faro ka bax
- Dagaal ulasoo kac
- abiteedka oo ka xidhma ama hunqaaco joogto ah
- Isticmaal mukhaadaraad ama khamri
- Naftiisa oo uu waxyeeleeyo ama uu damacsan yahay

Maxaa la samaynayaa hadii laga walaaco?

- Kala hadal dhakhtar, kaaliye caafimaad, lataliyaha iskuulka, ama xirfadle kale oo caafimaad.
- Waydii hadii qiimayn loo baahan yahay
- Waydii wixii daawayn ah sida la talin ama dawooyin

MAAD OGAYD?

Xanuunka maskaxda waa la dawayn karaa.

In laga dawoobo waa macquul.

Afartii ruux ee waawayn hal ruux – celcelis ahaan 61.5 milyan oo Maraykan ah – ayay ku dhaxaan xanuunada maskaxdu sanad kasta.

18.1% shacabka Maraykanka oo u dhiganta, ilaa 42 milyan ayaa la nool, walaac sida saska oo kale ah, Astaamaha xanuunka isxakameyn la'aanta (OCD), posttraumatic Warwar (PTSD), guud ahaan walaac iyo waswaas.

20% kurayga da'doodu u dhaxayso 13-18 waxaa soo food saarta xanuun maskaxeed oo daran sanad kasta

(716) 332-4170
info@parentnetworkwny.org
www.parentnetworkwny.org

PARENT NETWORK
OF WESTERN NEW YORK

@ParentNetwork
@PNWNY

Mental Health
SOMALI

SIDEE HABOON IN LOOGA HADLO
XANUUNKA MASKAXDA

May kugu adag tahay inaad sheeko u bilowdo ilmahaaga ku saabsan xanuunka maskaxda?

Waydii Su'aalo.

Isku day inaad ku bilawdo:

- Bal iiga waran siday wax u dhacayaan? Sideed dareemaysaa?
- Wali sidan oo kale hore ma u dareentay?
- Mararka qaar waa inaad qof wayn kala sheekeysataa dareenkaaga. Waan ku dhagaysanayaa. Maxaan sameeyaa si aad u nafistid?
- Maxa waxaa kuu dhaami lahayd in aad cid kale kala hadasho mushliladaada?
- Badbaadadaada ayaan ka warwar sanahay. Ma ii sheegi kartaa hadii aad ka fikirto inaad naftaada ama dadka kale waxyeeleyso?

Adoo soo jeeda dhagayso

Waxa uu ilmuhu sheegayo. Ku celi kolba waxa dhagahaaga kusoo dhaca Tani waxay ilmaha tusaysaa inaad fahantay waxa uu kuu sheegayo iyo inaad xogtii rasmiga ahayd hayso.

Markaad ilmahaaga la hadlayso:

- Si tood ah ula hadal
- Adeegso weedho ay fahmayaan
- Kadhig wakhti uu ilmuhu badbaado iyo nafis dareemayo
- Jawaab celintiisa isha ku hay
- Aayar ama dib talaabo u qaab hadii ay kacsanaan ama xanaaq bilaabaan
- Si furan u dhagayso

Waxaa muhiim ah in uu ilmahaagu kaaga waramo dareekiisa iyo waxa walaac galiya.

Taageer Ilmahaaga

Markaba kaalmo u doon hadii aad istidhaahdo ilmuhu kaalmo ayuu u baahan yahay ama waxa uu khatar ku yahay in uu naftiisa ama cid kale wax yeeleeyo. Waxaa jira xog aad u badan oo uu heli karo waalidka ama daryeelaha doonaya in uu wax ka ogaado xanuunada maskaxda caruurta.

WAX BADAN KASII BARO

Yaa maxay sameeya?

Dhakhtar Maskaxeed: xanuunada, waxa uu bixiyaa dawayn socota oo dary-eelka xanuunada maskaxda ah oo bukaanka da'kasta ha ahaadee waxa uu u qoraa dawo.

Dhakhtar Cilmi-nafsi: waxa uu sameeyaa baadhitaan iyo dawayn warwarka, wa-laaca, shakiga, saska iyo cunto xumaanta. Lamaanaha iyo warwarka la xidhiidhana wuu caawiyaa.

Shaqaale Bulsho: cilmi nafsi ahaan la talin, tilmaamid, iyo kaalmayn, qaab adeeg bulsho ah.

IDEAs that Work
U.S. Office of Special Education Programs

Waxyaalaha kujira dukumiintigaan waxaa lagu sameeyay deeq katimid Waaxda Waxbarashada Marakanka, #H325160003. Hase yeeshee, waxyaabahaas muhiim maaha inay matalaan siyaasada Waaxda Waxbarashada Maraykanka, umana qaadan kartid in dawlada dhexe kugu taageerto. Madadaxa Mashaariicda, Carmen Sanchez.

Tixraacan iyo xogtan waxaa bixiyay:
-mentalhealth.gov
-nami.org
-nimh.nih.go
Visit parentnetworkwny.org for more info.

(716) 332-4170
info@parentnetworkwny.org
www.parentnetworkwny.org

PARENT NETWORK
OF WESTERN NEW YORK

@ParentNetwork
@PNWNY