



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Xaqiiqado ku saabsan caafimaadka maskaxda iyo dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda

Warqadda Xogtawarranka

Waa maxay Caafimaad maskaxda

Caafimaadka maskaxda waxay ku saabsantahay helitaanka nolol ka dheellitiran dhan kastaba – jir ahaan, maskax ahaan, dareen iyo nafsad ahaan ba. Waa awoodda ku qancidda noloshaada iyo xallinta caqabadaha ku soo food saara maalin kasta – kuwaasoo noqon kara sida waxyaabaha aad door biddid, iyo sida aad go’anada u gaartid, la qabsiga iyo u adkaysiga marxaladaha adadag ama ka hadalka baahidaada iyo rabitaannadaada ba.

Sida ay hadba noloshaada iyo xaaladaha aad ku jirtid ay si is daba joog ah isugu beddelayaan, ayaa sidas oo kale u yihiin dareenkaaga iyo fikradahaaga, iyo dareenkaaga caafimaad ba. Waa muhiim in ay in ay noloshaada deggan tahay waqtiyadaa inta badan iyo sidoo kale in aad deggantahay marka aad ku jirtid xaalado kala duwan. Waa caadi in mararka qaarkood la dareemo waxyaabo xad dhaaf ah, tusaale ahaan, qalbi xumo, walwal, cabsi ama shaki. Laakin dareennada noocyadan ah waxaa ay noqon karaan mushkilo haddii ay nolo maalmeedkaaga ka horjoogsadaan muddo dheer

Maxaa qayb ka qaata dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda?

Waxyaabo badan baa laga aaminsanyahay sababta uu dadka ugu dhaco cudurada waxyeleeyo caafimaad maskaxda. Cilmi baarisyo la sameeyay waxay sheegayaan in dhibaatooyin badan oo culus ee khuseeya caafimaadka maskaxda loo aaneeyo in ay ka yimaadaan iyadooy isku qasanto baayoo-kimikada maskaxda. Sidoo kale dadka xirfadda u leh waxay aaminsan yihiin in caafimaadkaaga ay saamayn karaan arrimo ay ka mid yihiin xaaladaha aad ku jirtida ama aad dareemeysid sida saykooloji ahaan, bulsho ahaan ama cimilo ahaan ba. Sidoo kale caafimaadka maskaxda waxaa waxyeleeynkara hadba sida ay yihiin caafimaadka jirkaaga, maskaxdaada, dareenkaada, ama naftaada, kuwaasoo ka mid ah noloshada. Ciriiriga iyo cabburinta nolosha ay leedahay waxay wax u dhimi kartaa sida aad uga adkeysan kartid ama aad uga bixi kartid dhibaatooyinka ka yimaada dhinacyadaas oo dhan madaama uu ku lug leeyahiin caafimaadka maskaxada. Waxaana uu kugu adkeeyn karaa sidii , aad u wadan lahayd nolol maalmeedkaada.

Waxaa laga yabaa in ay dhib kugu noqonto sidii aad ugu adkaysan lahayd maxaa yeelay waxaa kaa maqan xirfado cussub iyo macluumaad ku caawin kari lahaayeen.

Waxaa dhici kara in aad la halgamayso dhibaatooyin sida adigoo

- ❑ Maraaya furriin
- ❑ qof aad jeceshahay kaa geeriyooday
- ❑ galay shil baabuur
- ❑ la tacaalaaya cafimaad humo oo jirkaada ku jirto
- ❑ ku koray waddan dagaal ka taagan yahay, waddankaagii oo aad ka soo qaxday, ama adigoo ku jira la qabsiga nolosha waddan cusub (taasoo micnaheedu tahay adigoo ku mashquula arrimaha socdaalka, iyo dib u-deggidda)
- ❑ la kulmay midab takoor ama qof naceybsi (oo loo aneynaayo habka aad u galmootid, da'daada, diintaada, dhaqankaaga, iyo martabadda aad bulshada kaga jirtid iwm.)
- ❑ dakhligaaga yaryahay ama aad hooy la'dahay
- ❑ heli waayay fursad u sinnaanta waxbarashada, shaqo helidda iyo daryeelka caafimaadka ba.
- ❑ reerkiina oo lagu yaqaano in dad ka mid ah ay hiddo u leeyihiin cudurka maskaxda. Ama
- ❑ in aad tahay dhibbane soo maray dil, xad-gudub ama nooc kale ee masiibo ah.

Caafimaadkaaga maskaxeed waxaa kaloo samayn karaan jacaylka , taageerada iyo marxabbayn aad ka heshid reerkaaga iyo dadka kale.

Waa muhiim ah in la ogaado in dhaqammada oo dhan aysan isku meel ka wada arkin caafimaadka maskaxda. Tusaale ahaan, waddamada qaarkood, dadka qabaan cudurka iskitsofareeniya (waallidda qaarkeed) waxaa loo arkaa in ay leeyihin burhaan iyo in uu yahay qof saadaashiisu la arko.

Istimaalka khamri iyo mukhaaddaraad kaleba inta badan ma sababaan dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda. Hase ahaatee, waxaa inta badan loo isticmaalaa si leeyisu dhaafiyo mushkiladaha. Waysa sii kordhin karaan dhibaatooyinka waxyeeleeya caafimaadka maskaxda

Adiga iyo adeegahaaga daryeelka caafimaadka waa in aad ka wada shaqaysaan sidii aad u ogaan laheydeen waxyaabaha sababay ama ka qayb qaatay dhibaatooyinkaaga iyo sida lagu caawin karo. Wax kastaba sababtu ha noqotee waxaad ogaataa in dhibaatada caafimaad maskaxda aadan dembi ku lahayn. Ma jiro qof door bidaaya dhibaato

Noocyada dhibaatooyinka caafimadka maskaxda

Dhibaatooyinka caafimadka maskaxda waxay inta badan ku yimaadaan wajiyo, iyo habab kala duwan wakhtiyo kala duwan gudahooda,.

Dadka qaarkood waxaa ay dareemaan niyad-jab. Kuwo waxaa ay dareemaan walwal iyo cabsi. Qof carruur ah waxaa laga yabaa in fasalka dhexdiisa ku noqdo qalqaali (rabshoole) ama goonni isaga saaro kuwa kale. Qaarkood cunnada si fiican u ma cunaan. Kuwa kalena aad ayeey u cunaan. Qaar khamriga ama mukhaadaraadka kale ayeey ku tiirsan yihiin si ay isaga daahaan dareennadooda xanuunka leh. Weilba waxaa jira kuwa aan xaqiiqada ku noleyn oo maskaxdoodu maqanthay. Tusaale ahaan, waxaa laga yaabaa in ay maqlaan codad, arkaan waxyaabo aanaan meesha oollin ama aamminaan waxyaabo aan run ahayn. Qaar waxay ku fakaraan in ay is dilaan – qaarna waa ay ku dhaqaaqaan in ay is dilaan . Qaar way caroodaan oo waa dagaalamaan. Qaarna arrin dhacday ayeey ka argagaxsanyihiin, sida shil baabuur oo dhacay oo aad u xun. Ama dhibaato soo jiidameysay darted, sida sanooyin badan oo qofkaasi lagu xadgudubay mudaduu caruurta ahaa. Dad badan waxaa ay qabaan dhibaatooyinkan iyo mid ka badan ee soo food saara mar keliya ha

Sannado badan, ayaan waxaan u malayn jirnay in dhibaatooyinka caafimadka maskaxda ay soo noq-noqdaan ama aayan weligood tagin. Hadda Waxaanu ogaanay in dad badan ay ka bogsadaan.

Dad badan oo qaba dhibaata caafimadka maskaxda waxay ku roonaadaan iyagoo adeegsada kartidooda iyo dadaalkooda, iyo in ay helaan taageerada ehelkooda iyo asxaabtooda, sidoo kale in ay helaan daweynta nafsiga ah (sykoteerabbi), farsamooyinka lagu yareeyo dhibaata walwalka, iyo in ay helaan daawo.

Dadka qaar waxaa dhici karta in ay ku nafisaan sida ay dhakhaatiirta u aqoonsadaan dhibaataadooda. Waxaa laga yaabaa in ay ku farxaan xogta laga ogaaday dhibaataadooda taasoo fikrad ka bixineysa waxa ka khaldan iyo talooyin sida dhibaataadooda loo daawayn lahaa. Laakin qaar kale uma arkaan in ay wax u tarreyso in la ogaado dhibaataadooda. Waxaa laga yaaba in ay u arkaan sumcad xumo ama qayb aan qeexeynin xaaladdooda. Ama waxaa laga yaabaa in ay amminsanyihiin in xaaladdooda ay dhaliyeen marxalado nololeed oo ad-adag ee ay iyagu soo mareen balse aanan ahayn cudur.

Run ahaantii, dadka qaar si khalad ah ayaa loo aqoonsadaa xaaladdooda, markaasna la siiyaa daawo khalad ah. Mararka qaar na tilmaanta laga bixiyay xogta dhibaataadooda ay

dhowr jeer is bed-beddelaan sanooyin gudahood , sidaas darteed na waxaa ka luma ku kalsoonaantooda nidaamka loo daweeyo. Hase yeeshee, qaar kale waxay ogaadaan haddii xaqiiqada dhibaataadooda la ogaado in ay ka caawineyso in ay xushaan daweyn saxda ah taasoo garsiineysa in ay helaan daryeelka ugu wanaagsan.

Xaggee baad ka heli kartaa Caawinaad iyo xog warran dheeraad ah

McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre

1 800 463 6273

Toronto gudaheeda 416 595 6111

Rugta caafimaadka ee kuu dhow (local Public Health Unit – ka fiiri bogagga buluugga ah ee buugga taleefoonka ee beeshaada ama wac 411.

Xarumaha xog-warrada ee beeshaada – ka fiir bogagga buluugga ah ee buugga taleefoonka ee beeshaada ama wac 411

Adegga dejinta beeshaada

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

Waxa laga soo xigtay:

Challenges & Choices: Finding Mental Health Services in Ontario

Xuquuqda guurinta waxaa iskaleh © 2003 Centre for Addiction and Mental Health