



Tixraac Degdeg ah oo loogu tala galay Ka hortagga Isdilka Dhalinyarada

Ogsoonow waxyaabaha u baahan in loo fiirsado

Isdilku waa sababta labaad ee waxyaabaha keena dhimashada da' da yarta iyo dadka dhalinyarada ah. Qaybta ugu muhiimsan ee looga hortagi karo waa dad waaweyn oo naxariis u leh si calaamadaha loo ogaado.

- ka go'idda qoyskaaga iyo saaxiibadaa
- ka rajo dhigidda mustaqbalka
- ka hadlidda ama qorista waxyaabo ku saabsan isdil ama rabitaanka dhimashada
- sheegidda in qofku yahay mid dareemaya xaalad aan wax laga qaban karin, rajo beel, ama in wax kasta faraha ay ka baxeen
- calaamado macsalaamayn ah, sida bixinta waxyaabaha muhiimka ah ee uu gaarka u leeyahay
- isbadalo dhanka dabeecadda ah (hoos u dhac dhanka waxbarashada dugsiga ah, is dabaalin, u bareeridda khataraha, iwm.)
- dhibaato dhanka isticmaalka maandooriyaha ah
- asaga oo aan dan ka lahayn nadaafadda
- dareen aan wanaagsanayn ama calaamado qulub (murugo, dabeecad xumo, in qofku uusan ka helin waxyaabihii uu horey uga heli jiray, dhibaato dhanka hurdada ama wax cunitaanka ah)

Ogow waxa ay tahay in aad tiraahdo

In aad soo jeediso mawduuca ku saabsan isdilka adiga oo canuggaaga la jooga waxa ay u fududaynaysaa in uu si kalsooni ah kuugu sheego haddii uu dhibaato ku qabo arinkaan. Waa kuwaanaa qaar kamid ah qaababka aad ku wajihi karto wadasheekaysigaan adag:

- **Bilow wadasheekaysiga:** Si degen u bilow, adiga oo canuggaaga ama da'yarkaaga weydiinaya sida uu dareemayo. Waxaad ku bilaabi kartaa su'aalo iyo indho-indhayn guud, sida "waxaan ogaaday in aad wakhti badan ku bixiso joogista qolkaaga dhexdiisa waxaadna u muuqataa in aad murugaysan tahay. "Xaalkaagu ma wanaagsan yahay?"
- **Dhegayso:** Waa muhiim in aad canugaaga ama da'yarkaaga siiso fursad uu uga jawaabo su'aashaada koowaad. Waxaad dhihi kartaa, "Ii sheeg wax badan oo arinkaas ku saabsan. Waxay u muuqataa arin muhiim ah. Waan soo fahmayaa."
- **Weydii:** Si toos wax uga weydii isdilka. Haddii canuggaagu yiraahdo "maya", ku kalsoonow dareenkaaga gudeed lana soco haddii loo baahdo.
- **Jawaab:** Haddii canuggaagu yiraahdo 'Haa', isdaji una xaqiiji in aad ka caawinaysa arinkaan.

Ogow waxa ay tahay in aad samayso haddii aad welwel dareemayso

- Bar naftaada adeegyada deegaankaaga ee ku caawin kara: [ConnexOntario](#) 1-866-531-2600
[Children's Mental Health Ontario](#)
Riix lifaaqa si aad u hesho xarun ku taala deegaankaaga
- La tasho dhaqtarkaaga qoyska, hogaamiye dhanka dhaqanka/diinta ah, si aad kaalmo dheeraad ah uga hesho
- La shaqee dugsiga canuggaaga si loogu sameeyo kaalmo maalin kasta la siiyo. Halkaas waxaa kugu caawinaya xirfadleyaal ku daryeelaya
- Muhiimad sii badqabkaaga si aad u noqoto mid diyaar u ah canuggaaga ama da'yarkaaga. Bookho [Wellness Together Canada](#) si aad u hesho fikrado iyo kaalmooyin
- Isku day in aad wakhti u samayso howlaha isku xirnaanta ah iyo kuwa kurbada yar oo aad la yeelato canuggaaga ama da'yarkaaga maalin kasta
- Xasuusnow, ku fikiradda isdilku waxay ku dhici kartaa qof kasta marka aad bixinayso kaalmada tooska ahna, waxaad si dhab ah u caawin kartaa canuggaaga ama da'yarkaaga

Ogow waxa ay tahay in aad samayso marka aad xaalad jaahwareer ah kujirto

Haddii canuggaagu ama da'yarkaagu haysto qorshe dhab ah oo isdil ah uuna ku tala jiro in si dhakhso ah u sameeyo ama horeyba uu isku day u sameeyay, arinkaanu waa xaalad caafimaad oo dhanka maskaxda ah oo degdeg ah. Ha ka tagin canuggaaga ama da'yarkaaga kaligiis. Si dhakhso ah ula xiriir [Crisis Services Canada 1.833.456.4566](#), waxaad gaartaa qolka xaaladaha degdega ah ee isbitaalka deegaankaaga, ama wac gaadiidka gurmada degdega ah (ambalaas).

Waxaa jirta kaalmo u diyaarsan dhibaatooyinka isdilka iyo ka hortaggooda:

Khadka teleefoonka Caawinta Dhalinyara Madowga ah (Black Youth Helpline)
1-833-294-8650 (9 subaxnimo-10 habeenimo)

[Crisis Services Canada](#)
1-833-456-4566 (24/7) ama fariin u dir 45645
(4 galabnimo-12 saqda dhexe)

[Teleefoonka Kaalmada Caruurta \(Kids Help Phone\)](#)
1-800-668-6868 ama qoraal ah CONNECT u dir 686868

[Khadka teleefoonka Caawinta First Nations Hope for Wellness](#)
1-855-242-3310 ama riix lifaaqa si aad ula hadasho.

Naseeha ([naseeha.org](#)) 1-866-627-3342
Trans Lifeline 1-877-330-6366

[Distress and Crisis Ontario](#)
Riix lifaaqa si aad ula hadasho.

Ama la xiriir khad teleefoon ee dhibaataada kurbada ah oo deegaankaagu leeyahay

Waalidiinta, qoysaska si aad wax badan uga ogaataan kaalintaada muhiimka ah ee ka hortagidda isdilka, eeg dukumiintiga oo dhammaystiran:

Diyaari: Ka hortag: Ka jawaab: Tilmaamaha kahortagidda Isdilka ee loogu tala galay

