Focus on ME

Mental Health is Essential Health

Haweenka ku dhowaad **labo jibaar** oo ka badan ragga ay u badan tahay inay qabaan murugo ama xanuun welwel.

Kala hadal dhakhtarkaaga wax ku saabsan calaamad kasta oo AAD isku aragto.



Waa maxay Welwelku?

Noloshu waa adag tahay! Waxaan ka walwalnaa wax walba laga bilaabo lacagta ilaa caafimaadka iyo amniga qoysaskeena.

Mararka qaar walwalka wuxuu:

- Sababi karaa xanuunno iyo calaamado sida xanuun caloosha ah iyo madax xanuun.
- Saameyn ku yeeshaa hurdadaada.
- Ka dhigi kara inaad dareemin sidii adiga oo kale.
- Ka dhigi kara mid xanaaq badan ama si fudud u carooda.
- Ka dhigi kara inaad si fudud u dareento culays badan.
- Waxay sababaan fikrado soo noqnoqda ama si kedis ah maskaxda ugu soo dhaca oo cabsi leh ama ay adag tahay in la xakameeyo.
- Sababi kara weerarro argagax ah.

Murugada iyo welwelka waxay dhici karaan isku mar, kala bar dadka qaba murugada ayaa sidoo kale leh welwel.



Daaweyn ammaan ah oo waxtar leh ayaa loo heli karaa murugada iyo welwelka. Daaweyntu waxay kaa caawin kartaa maar-eynta calaamadahaaga waxayna kuu ogo-laaneysaa inaad diirada saarto noloshaada.

Waa maxay Murugada?

Adiga ma...

- Dareemeeysaa adigu aheyn qofka aad tahay?
- Ma dareemaysaa murugo ama niyad-jab?

Qiyaastii 1 ka mid ah 8`haween ah ayaa la kulmi doona murugo inta ay nool yihiin, waxaana inta badan laga helaa da'da 25-44.

- Ma qabtaa dhibaato hurdada?
- Ma cuntaa wax ka yar ama ka badan inta caadiga ah?
- Miyaadan ku raaxaysanayn waxyaabo aad sida caadiga ah sameysid?
- Daal ka badan sidii caadiga ahayd?
- Ma qabtaa dhibaato la xiriirta feejignaanta, xusuusta, ama go'aan qaadashada?
- Ma qabtaa xanuunno, madax xanuun, murgacasho, ama xanuun caloosha ah?

Waxaa laga yaabaa inaad qabto murugo.

Tani ma aha calaamad daciifnimo.
Kala hadal dhakhtarkaaga calaamadahaaga!



Uma baahnid inaad sugtid ilaa aad dareen-to xumaan si aad u hesho caawimaad ama uga hadasho walaacyadaada.

Waxaad haysataa Akhtiyaar!

Waxaa jira waxyaabo badan oo aad sameyn karto si aad u horumariso caafimaadkaaga maskaxeed, oo ay ku jiraan:

- Isbeddellada dabeecadda
- Inaad si jireed u firfircoon tahay
- Inaad neefsato neefsasho qoto dheer
- Inaad waqti ku qaadato dibedda
- Inaad hurdo fiican hesho
- Inaad waqti yar ku bixiso baraha bulshada iyo shaashadaha
- Inaad qorato joornaal ama aad qorto fikir-radaada iyo dareenkaaga
- Ku celcelinta farsamooyinka kaa caawinaya inaad ku soo laabato waqtiga hadda (sida habka 5-4-3-2-1)
- Adeegsiga hadallo wanaagsan oo aad naftaada kula hadasho ama xusuusinno aad naftaada ku taageerto
- La xiriiridda qof aad ku kalsoon tahay si aad taageero u hesho
- Jimicsiyada nasashada sida fikir-jabinta

Mararka qaarkood xulashooyinkan kuguma filna. Dhakhtarkaaga ayaa ku xiriiri kara khabiirka caafimaadka dhimirka ah kaasoo kaa caawin kara daaweyn, daawo ama labadaba.

Qorshayaasha Daaweynta

Daaweynta welwelka ama murugada waxay ku jiri kartaa iskudarka isbeddelka dabeecadda, daaweynta, iyo dawooyinka. Uma baahnid inaad tan kaligaa qabato.

Daaweyn

Daaweyntu waa meel ammaan ah oo gaar ah oo lagu hadlo laguna helo caawimaad. Waxaa jiri doona isgaarsiin cad oo ku saabsan xulashooyinka daaweynta iyo kharashaadka.

Daawooyinka

Dhakhtarkaaga ayaa kugula talin kara in aad qaadato daawooyin kaa caawinaya calaamadaha cudurka iyo hagaajiyo caafimaadkaaga guud. Haddii aad bilowdo isticmaalka dawo, kala hadal bixiyahaaga kahor intaadan wax isbeddel ah sameyn.

Daaweynta iyo Daawada

Mararka qaar xulashada ugu fiican waa in la isku daro daaweyn iyo dawooyin. Dawooyinka waxay kaa caawin karaan inaad ka faa'iidaysato daaweynta adiga oo maareynaya calaamadahaaga.

Taageerada Asaagga

Taageerada Asaagga Taageerada asaaggu waxay kugu xiraysaa qof leh waayo-aragnimo toos ah oo ku siin kara faham, dhiirrigelin, iyo hagid.

Xusuusnow inaad raadsato khabiir caafimaadka maskaxda oo ku habboon adiga!



Dhaqaalaha

Murugada ama welwelku ma aha calaamado daciifnimo. Kala hadal dhakhtarkaaga calaamadahaaga maanta!

Wixii warbixin dheeraad ah ee ku saabsan niyad jabka iyo walwalka AMA ilaha kaa caawinaya in-aad hesho daryeelka aad u baahan tahay, booqo:

grc.osu.edu/projects/focus-me

- Laynka Gudmarka Isdilka iyo Masiibada: Wac ama qoraal u dir 988
- Laynka Gurmadka Qaran ee SAMHSA: 1-800-662-HELP (4357)
- Laynka Gurmadka ee NAMI Ohio: 614-224-2700
- Laynka Gurmadka Qaran ee NAMI: 1-800-950-NAMI (6264)

Tixgelinta Uurka iyo Dhalmada Kadib

Uurka iyo ilmo dhalistu waxay keeni karaan dareenno badan. Waa caadi in la dareemo walaac ama murugo.

Haddii aan la daaweyn, niyad-jabka ama walaacu waxay saamayn karaan caafimaadkaaga iyo caafimaadka ilmahaaga. Inaad caawimo hesho goor hore waxay yarayn kartaa khataraha waxayna kaa caawin kartaa adiga iyo ilmahaaga inaad heshaan caafimaadka ugu wanaagsan ee suurtogalka ah.

Kala hadal dhakhtarkaaga daweynta amaanka u ah uurka iyo naasnuujinta.

Khadka qaranka ee caafimaadka maskaxda ee hooyada – 1-833-TLC-MAMA

Ma hubtid halka aad ka bilaabayso? Waxaad dhakhtarkaaga ka codsan kartaa inuu kuu gudbiyo ama waxaad isticmaali kartaa hagayaasha internetka ee lagu kalsoon yahay sida Psychology Today si aad u hesho daaweeye ku habboon baahiyahaaga.

Caafimaadka Maskaxda Waa Caafimaadka Asaasiga ah.



MA ku fekeraysaa inaad waxyeelo gaarey naftaada ama dadka kale dhaawacday?



La soo xidhiidh HADDA si aad u`hesho daryeelka degdegga ah

- Khadka Caawinta Isdilka & Xaaladaha Degdegga ah ee Bilaashka ah, 24/7, oo Qarsoodi ah: **Wac ama qoraal u dir 988**
- Aad qolka gargaarka degdega ah ee`kuugu dhow
- Wac 911

Focus on ME

Mental Health is Essential Health

Focus on ME waa mashruuc lagu horumarinayo tayada oo la shaqeeya dhakhaatiirta daryeelka aasaasiga ah ee guud ahaan Ohio si loo wanaajiyo daryeelka haweenka da'da taranka ku jira ee qaba niyad-jabka iyo walaaca.

Ohio Department of Medicaid
Department of Children & Youth

Ohio Colleges of Medicine Government Resource Center

medtapp

The Ohio State University Wexner Medical Center