

Rask psykisk helsehjelp

Degmada Søndre Nordstrand

Leemanka la iskala soo xariiro:

Tel.: 918 57 837 inta lagu jiro

saacadaha taleefanka:

Talaado 09:00–11:00 iyo

Arbaco 12:30–14:30

Cinwaanka booqashada:

Ravnåsveien 1, 1254 Oslo



RASK PSYKISK HELSEHJELP Daryeelka caafimaadka dhimirka oo degdeg ah

DEGMADA SØNDRE NORDSTRAND



Adeeg bilaash ah oo fudud oo
loogu talagalay dadka degan
degmada ee la tacaalaya welwel
fudud ilaa midka dhexdhexaadka,
niyad-jab ama hurdo xumida.



Oslo

YAA RASK PSYKISK HELSEHJELP LOOGU TALA-GALAY?

Adeeggan waxaa loogu talagalay dadka waaweyn ee ka weyn 16 jir kuwaas oo raba in la caawiyowalbahaarka iyo welwelka fudud ilaa midka dhexdhexaadka ah, niyadjabka, dhibaataada hurdada iyo iskubuuqa, iyo sidoo kale taageero ku saabsan helitaanka shaqo ama ku noqoshada shaqada. Inta badan dadka naga helo caawinta waxay markii ugu horreysay la kulmayaana dhibaatooyinkan noocan oo kale ah, ama hore ayay uga faa'iideen adeeg la mid ah. Waxaan rabnaa dadka nala soo xiriira si ay u helaan caawimo inay akhriyaan waxaa aan caawin karno si ay u arkaan in adeeggeenu ku habboon yahay baahidooda.

WAA MAXAY NIYAD-JAB?

Calaamadaha ugu waaweyn waxaa ka mid ah niyad-jab, niyad-hoos u dhac, farxad la'aan ama xiisaha hawlaha ama dadka kale, ka fogaansho bulsho iyo tamar yari. Dad badan waxay sidoo kale la kulmaan hoos-u-dhac ku yimaada kalsooni-naftooda, fikrado ku saabsan dhimashada, dhibaato feejignaanta, xanaaq fududaada kordhay, ama dareen niyad-beel iyo rajo-la'aan ah.

WAA MAXAY WELWEL?

Cilladaha welwelka waa eray guud oo loo adeegsado xaalado calaamaddooda ugu weyn ay tahay welwel joogto ah, ha ahaato mid la xiriirta waxyaabo ama xaalado gaar ah, walaac sii soconaya, ama weerarro welwel oo si kedis ah u dhaca. Welwelku badanaa waxa uu la yimaadaa calaamado ay ka mid yihiin daal, degganaan la'aan, xanaaq fududaada, madax-xanuun, murqo-adkaansho, neef-qaadid kacsan, gariir, dhidid iyo hurdo-la'aan. Welwelka iyo niyad-jabku badanaa way isla dhacaan.

GOORMAY TAHAY INAAD RAADSATO CAAWIMO?

Marka aad la kulanto calaamado soconaya in ka badan dhowr todobaad, oo saameeya fayoobaantaada, nolol maalmeedkaaga, waxbarashadaada ama sida aad bulshada iyo shaqada ula falgasho.

WAA MAXAY NOOCA DAAWEYNTA EE AAN BIXIN KARNO?

Daaweyntu waxay ku salaysan tahay daaweynta hab-dhaqanka garashada, waxaana adeegsanaa dhowr hab oo kala duwan: koorsooyin iyo kooxo, is-caawin la hago, iyo baxnaaninta gaaban oo shaqsiyeed. Adeeggu waxaa bixiya koox xirfadlayaal kala duwan ka kooban.

WAA MAXAY BAXNAANINTA HAB-DHAQANKA GARAADKA?

Ujeeddada ugu weyn ee baxnaaninta hab-dhaqanka garaadka waa in lagaa taageero sidii aad u maareyn lahayd dhibaatooyinka nolosha adiga oo beddelaya fikirrada waxyeellada leh iyo/ama dabeecadaha la xiriira dhibaatooyinka. Daaweyntu waxay u baahan tahay inaad si firfircoon uga qaybqaadato jimicsiyada oo aad guriga ka qabato waxyaabaha lagaa rabo.

MA U MALEEYNAYSAA IN ADEEGAAN; UU KUGU HABBOONAAN KARO?

Naga soo wac inta lagu jiro saacadaha taleefanka

918 57 837

Talaado 09:00–11:00

Arbaco 12:30–14:30

Haddii ay sidaas tahay, waxaan qiimeyn doonaa si aan u aragno in adeeggeenu ku habboon yahay, waxaana ku siin karnaa talo iyo taageero si aad u hesho caawimada aad u baahan tahay.

Adeeggu waa bilaash, mana u baahnid warqad gudbin ah oo ka timid dhakhtarkaaga. Si kastaba ha ahaatee, waxaan kugu dhiirigelinaynaa inaadla yeelato wada-shaqayn dhakhtarkaaga daryeelka guud