



Qorshaha Maareeynta Xaaladaha Qatarta ah: Sacidda ilmaha iyo Dhalinyarada leh Baahi Xagga Caafimaad-daro Maskaxeed

(Crisis Management Plan: Support at home for children and youth with mental health needs - Somali translation)

Inteena badan waxan khibrad u leenahay waqti an la kulanay xaalad naga walwalisa, culeys na saarta, ama ay u baahano cawinaad. Lakin waalidka leh ilmaha ama dhalinyarada caafimad daro maskaxeed, xaladu waxey si deg-deg ah isu bedeli karta Qatar wax-ka qabadkedu adagtahay; weliba hadii aysan garaneyn hab lagu naaqusiyo qatarta xaaladu leedahay. Waxa kalo laga yaba in waalidku ka xishoodan markey xaaladahan la kulman, oo ay wax ka qaban Karin. Hal mid oo looga hortagi kara xaaladaha qatarta ah ee guriga, wa in la sameya qorsho qoran oo looga hortagayo qatarta.

Qorshahan qoran ee mareeynta xaaladaha qatarta ah wa in uu ku jira hab tilmamaya hab-wanaag looga hortago ineysan xaaladda meel xun gaarin, iyo talaabo la qaadi kara hadi ay xaladu ka si dareyso. Xasuusnow in aad isticmaasho hadal yar markaad la hadleyso gabadhada ama wiilkada, in aysan dareenka wejigaaga ka muuqda tusin dareen xun, cod deggan kula hadasho. Qorshaha qoran waxu kalo xal u yeeli kara xaaladda.

Ya qora qorshaha?

Qorshaha maareynta xaaladaha qatarta ah oo lo naqshadeeyay jawiga guriga wa iney qoran waalidka iyo ilmaha ama dhalinyarada. Waxa kalo qorshahan ka mid ahan kara talo ama akhbaaro ay bixiyan cidda ilmaha iyo khoyska la shaqeysa ama si wanaagsan u garaneysa sida (taqasusuka cilmi nafsiga, ama dhaqtarka caafimadka maskaxeed). Waxa kalo lagu qori kara qorshaha shaqsiyeed ee dhaqtarka caafimadka maskaxeed. Mowqifka laga leeyahay Qorshaha Maareeynta Xaaladaha Qatarta ah ee shaqsiyeed wa in looga hortaga inta aysan xaaladu gaarin dhaqan xumo, lo fidiya ka hor-tag hore iyo saacidaad, iyo in ilmahaaga caawinaad helan oo aysan daremin qalqal.

Maxa ka mid noqon Kara qorshaha mareeynta xaaladaha qatarta?

Kuwan soo socda wa lagama maarman in ay ka mid ahadan qorshaha mareeynta qatarta:

1. *Oraah tusaala u ah marka sida ay ilmahaaga u dhaqmaan ama u egyihiin marka ay faraxsanyihiin oo ay maqsuud yihiin.* Wa muhiim in la aqoonsanyahay meel laga bilaabo hab-wanaagga si aad u fahamto marka ilmahaaga maqsuud aheyn ama dhaqan xumadu bilaabaneysa.
2. *Tiro ah waxyaabaha ama xaaladaha sababi kara dhaqan xumada.* Tiradan wa in ilmahaaga cod ku leeyihiin. Waxad qadarisa wax is-bedel noloshooda ee sababi kara, dhawaq ay dhibsanayan, dawo ama hurdo xumo. Ilma walba waxey leeyihin il'aa xad dulqaad ah, marka markaad isla aqoonsataan waxyaabaha sababi kara, ilmahaagu dhaqan wanaag ayeey fursad u helayan.
3. *Akhbaar tilmameysa marka ilmahu dhaqankoodu is bedelayo.* Ilmaha qaarkood waxa laga yaba in ficilada jismigooda laga garto, sida iyago qaayliya, ama is-gala taso ku tilmaameysa in ay is xadadidda luminayaan. Ilmaha waaweyn ee dhalinyarada ah waxa laga yaba in aan ficilada jirkooda laga garan. Dhalinyarada iyago is daryeelka/nadafaada lumiya, hurdo siyaada ah, ama hurdo la'aan, bulsha nimada lumiya waxey calaamado u noqon karta in qatar jirto. Calaamadaha midda ugu badan ee in ay xaalad caafimad maskaxeed jirto waxa ka mid ah xanaaq aan qiil laheyn, ama dhaqan qalalaaaso leh. Marka ay sharaxaan dhaqanada lagu garan kara, waxad garaneysa in ay dhibaato so socoto oo aad ka hortagi karta.

4. *Tiro ah ficillo qaas ah ee horey loo qabtay oo ka caawiyey in ay naaqusiyan dhaqan xumada.* Tilmaan waxyaabaha aad qabatay si aad uga hor tagto qatar soo food leh. Hadi ilmahaagu jecelyahay hab-siin, in aad hab siiso oo cabaar heyso waxey dareemayan in aad jeceshahay. U sheeg in in aad fahmeyso dareenkooda, si aad xaaladda u dejiso. Hadii aad xeeladihi aad horey u aqoonsatay oo dhan shaqeyn wayan, meel aad horey ugu sheegtay oo ay ku degan u tilmaan.
5. *Tiro ah xeelado qaas ah oo ilmahaagu dareemayo in ay caawinayan marka ay qatar ku suganyihiin, iyi hab loo isticmaalayo xeeladaha.* Muddo kadib waxad ogaaneysa oo ilmahaagu ku siinayan baaq ah waxyaabaha caawiya oo dejiya. Isla garta baaq aad ilmahaaga siiso oo u tilmaama in ay isticmalaan xeeladihi aad isla garaten ee horey ugu shaqeyay. Mararka qaarkood waxa laga yaba in filcilo ama xarakaad ka duwan kuwad horey u qaban jirteen ay xaaladda iyo jawiga wanaajiyan. Waxa mital kuwan u noqon kara idinko socod isu raaca ama musik wada dhegeysta.
6. *Tiro ah marka loo baahan yahay dad kale in ay lug ku yeshaan oo ay saacidan.* Marmarka qaarkood dhaqanadda xun lama joojin karo xitaa hadi aad horey u meeleysay qorsho wanaagsan oo looga hortago. Markey taa dhacdo, keydso liis ah dadka kale ee ku caawini kara. Mitaal ahaan, in aad adiga ama ilmahaaga dhalinyarada ah u wacaan dadka degmada ee xaalaha qatarta ah la shaqeeya, dhaqtar caafimaad maskaxeed ee la shaqeya qoyska ama ilmaha, ama saxiib ama ehel xaaladda si wanaagsan ula socda. Hubi in aad fariin fasiix ah horey u heyso oo ah habka ay ku caawin karaan.

Foojignow in aad dhanka wanaagsan wax ka eegto, oo isku taxluuji ficiladda qorshaha ka hortagga. Marka ilma-ha ama dhalinyarada caafimaad maskax xumada leh la yimadaan xaalad qatar ah, qorshaha qoran wu ku saacidi kara. Hadi horey loo abuurto qorsho mareynta xaaladaha qatarta ah, oo wanaag leh qaasna u ah ilmahaaga, jawigi wu wanaag bu isu bedelaya.