loogu talo galey dadka waaweyn

Psykisk helse

SOMALI

Caawimada caafimaadka nafsadda ee Norway laga helo

Psykisk helsehjelp/Mental health care (Voksne)

Tilmaame loogu talo galey adeegyada dadka qaba xanuunnada nafsadda

Maxaan samaynayaa haddii aanan nolosha ku faraxsanayn

Tilmaame loogu talo galey adeegyada dadka qaba xanuunnada nafsadda

Xanuunnada nafsaddu dad badan bay ku dhacaan

Xanuunnada nafsaddu dadka badankooda way ku dhici karaan. Ku dhawaad kala badh dadka Norway ku nooli waxaa intey nool yihiin la soo dersa xanuunnada nafsadda. Dadkaa qaarkood dhaxal bay u leeyihiin, iyada oo aan wax gaar ahi dhicinna way xanuunsadaan. Marar kalena waxa keena dhacdooyin sida: dhimasho, shil ama in xaaladda shaqada dhibi kaa haysato, ama xaaladda qoyska. Waxyaabahaas oo dhammi waxay keeni karaan inaad xanuunsato. Marar kale oo badanina asbaabta xanuunku ma cadda.

Waa lagu caawin karaa

Xanuunnada nafsaddu waxay noqon karaan laga billaabo niyadjab fudud iyo degenaansho la'aan ilaa iyo waalli halis ah, taas oo keenaysa inaad adduun kale iyo xaalad kale gasho. Suurtagalka inaad bogsataa aad buu u weyn yahay haddii aad caawimo hesho goor hore . Sidaa darteed la xidhiidh dhakhtar ama shaqaalaha caafimaadka ee ku caawin kara. Daaweyntu waxay isla beddelaysaa xanuunka ku haya iyo inta uu le'eg yahay. Ugu horrayn waxaa laguu fidinayaa siyaabo kala duwan oo wadahadal-ku-daaweyn ah (samtaleterapi), mararka qaarkoodna daawo. Waxaad kale oo wax ka ogaanaysaa xanuunka ku haya.

Qaxootiga iyo magangelyadoonku waa u nugul yihiin

Dad badan oo soo maray dhacdooyin xanuun badan iyo culays siyaado ah ayaa waxay dareemaan murugo, baqdin iyo riyo baqdin leh. Dareemadaa dhibta lihi waxay iman karaan iyada oo sanado badani ka soo wareegeen dhacdooyinkaas. Arrimahaasi waxay keeni karaan in nolol maalmeed-kaagu uu kugu adkaado oo aad la kulanto welwel (angst), niyadjab (depresjon) ama xanuunno kale oo xagga nafsadda ah. Haddaad Norway ku cusub tahay, waxa taasu keeni kartaa culays siyaado ah.

Culaysyadaa iyo dhibaatooyinkaasi waxay keeni karaan hab dhaqano kale oo kaa muuqda. Hab dhaqankaa iyo calaamadahaasi qofba si ayay uga muuqdaan.

Tarjumaan xaq baad u leedahay

Haddii aadan fahmayn waxa dhahtarkaagu kuu sheegayo, waxaad xaq u leedahay tarjumaan bilaasha. Inkasta oo aad af-noorwiiji ku hadasho haddana ma fududa in warbixin maaddo ku saabsan oo af qalaad ah la fahmo. Waxa fiican in marka aad ballanta qabsanayso aad u sheegto inaad u baahan tahay tarjumaan, si isaga oo dhakhtarka ku diyaara aad u timaado. Tarjumaanka waxa ku waajiba sir-qarin. Taa macnaheedu waa inaanu cid kale u sheegi karin, waxa idinka iyo dhakhtarku aad ku wada hadashaan.

Waxa ugu badan welwelka iyo niyadjabka

Xanuunnada nafsadda kuwa ugu badani waa welwel iyo niyadjab

Welwelku waa dareen hubid la'aan (usikkerhet) iyo degenaansho la'aan hoose (indre uro) oo ay adag tahay in la xakameeyo. Waxa ugu badan ee lagu garto welwelka waa degenaanshaha oo kaa luma, waxaanad ka sasaysaa (ka baqaysaa) dhawaqa iyo dhaqaaqyada aanad filanayn. Dadka qaarkood sabir la'aan badan iyo xanaaq aanay lahaan jirin ayaa ku dhaca. Qaarna waxa ku dhaca hurdo yaraan iyo riyo baqasho leh. Inaad keli noqoto ayaad jeclaan kartaa. Welwelku wuxuu kale oo keeni karaa calaamado jirkaaga ka muuqda sida gariir, dhidid, madax xanuun, wadna garaac, diiqad laabta, lalabbo, calool xanuun, awood la'aan iyo wareer.

Niyadjabka waxa keeni kara masiibooyin qofka ku dhaca ama culeys soo fuula, waanay iska iman karaan sabab la'aan. Calaamadaha lagu garto waa murugo kaa muuqato ama inuu kaa lumo xiisaha iyo ku faraxsanaanta nolosha ama waxa kugu xeeran. Dad badan baa isku arka culayska oo marna kor aada marna hoos aada, hurdada oo ka xumaata, deganaansha la'aan, in aanay waxba ka qayb-qaataan (passivitet), daal iyo awood la'aan, feejignaan la'aan, waxaanay mar-mar ka fekeraan dhimasho.

Qaar baaa waxay isticmaali karaan maandooriye si ay dhibta isaga fududeeyaan oo u ilaabaan xanuunka iyo dhibta. Noocyada kale ee xanuunnada nafsadda waxa ka mida cunto dhibsi (spiseforstyrrelser), waalli iyo xanuunka waswaaska (tvangslidelser).

Wasaaradda caafimaadka iyo bulshada goobteeda internetka **www.shdir.no/psykiskhelse** ayaad ka akhriyi kartaa noocyada kala duwan ee xanuunnada nafsadda.

Markee bay tahay inaad caawimo doonato?

Markaad lug ka jabto ama nabar kugu dhaco, way fududdahay inaad aragto inaad xanuunsan tahay. Xanuunnada nafsaddu sidaa way ka duwan yihiin. Way adag tahay in la arko, ha noqoto qofka xanuunsanaya naftiisa ama dadka ku xeeranba.

Haddaad dareento in dhib weyni ku haysto, ama ay wax muddo badan ku dhibahayeen, ma aha inaad in badan sugto ee waa inaad caawimo raadsato. Dhakhtarkaaga joogtada ahi wuxuu ku siin karaa daaweyn markuu xanuun nafsadeed oo fudud ku hayo, kaddibna wuu ku sii gudbin karaa. Dhakhtarka joogtada ah ayaa kaa caawinaya sidii aad ula xiriiri lahayd cilminafsi-yaqaan (psykolog) ama khabiirrada jooga xarunta xanuunnada maskaxda ee degmada, bukaansocodka xanuunnada maskaxda ama isbitaalka. Bogga 6aad ee buuggan yar waxaad ka heleysaa, warbixin dheeraada oo ku saabsan cidda ku caawin karta iyo nidaamka aad marayso.

Waxaad rabto ayaad sheegi kartaa

Shaqaalaha caafimaadka ee Norway oo dhan sir-qarin ayaa ku waajiba. Waxaad u sheegto dhakhtarka, cilminafsi-yaqaanka ama dhakhtarka xanuunnada maskaxda looma sii sheegayo dad kale ama dawladda, iyadoo aadan adigu oggolaan. Sidaas awgeed si kalsooni leh ayaad xanuunkaaga ugala hadli kartaa.

Telefoonka caawimadu mar kasta wuu furan yahay

Ma u baahan tahay cid aad la hadasho? Caafimaadka maskaxda telefoonkiisu maalin iyo habeen, maalmaha sannadka oo dhan wuu furan yahay. Halkan waxaad kala hadli kartaa dad ku dhegeysanaya, caawimada iyo laabqaboojinta aad u baahan tahayna ku siinaya. Telefoonkan caawimadu wuu madax bannaan yahay, dawladda Norwayna ma metelayo. Umana baahnid inaad u sheegto qofka aad tahay, haddaanad rabin. Telefoonka caafimaad maskaxda waa **810 30 3030** (waa 6 karoone soddonkii daqiiqo)

Haddii aanad rabin inaad telefoon dirto, waxaad qoraal u diri kartaa bogga internetka ee **www.sidetmedord.no** su'aashaadana waa laga soo jawaabi doonaa. Xasuuso: Arinna la yareysan maayo maadaama ay adiga mihiim kuu tahay.

Maxaan samaynayaa markaan dareemo inaan xanuunsanayo?

1 Xaaladaha khatarta ah ama nolosha halis gelinaya deg-deg ula hadal gargaarka deg-degga ah telefoonka **113**. U sheeg waxa dhacay, u sheeg cinwaanka caawimada looga baahan yahay iyo telefoonka aad ka soo hadleyso.

Haddii xaaladdu aanay khatar degdega ahayn, taas oo ah inaadan nafta iyo nolosha u baqayn, la xidhiidh dhakhtarkaaga joogtada ah ama gargaarka degdegga ah ee kuugu dhaw.

2 Dhakhtarku wuu kula hadlayaa, ku baadhayaa, si uu wax badan uga ogaado xanuunka nafsadda kaa haya. Kadibna wuxuu kaala hadli doonaa waxa laguu qaban doono. Xanuunnada nafsadda ee fud-fudud dhakhtarku wuxuu kuugu deeqi karaa inuu kugu daaweeyo wadahadal iyo daaweyn labadaba.

Dadka Norway deggan oo dhami waxay leeyihiin dhakhtar joogto ah. Haddaad doonayso inaad ogaato dhakhtarkaaga joogtada ah, wac telefoonka: **810 59 500** ama waxaad la xiriiri kartaa xafiiska daryeelka dadweynaha (trygdekontoret) ee magaalada aad deggan tahay. Warbixin intaa ka badan eeg **www.nav.no**

3 Dhakhtarka joogtadi ahi wuxuu kuu diri karaa qof takhasus leh oo jooga xarunta xanuunnada maskaxda ee degmada (DPS). Halakan waxa lagu caawiyaa dadka caawimada deg-degga ah u baahan iyo dadka u baahan daryeelka mudada dheer. Xaaladda aan khatarta ahayn dhakhtarkaaga joogtadu wuxuu kuu diri karaa cilminafsi-yaqaan ama dhakhtarka xanuunnada maskaxda oo daawo ku siin kara.

4 Haddaad aad u xanuunsaneyso, caawimo badanna u baahan tahay, waxa dhici karta in lagu seexiyo qaybta gargaarka deg-degga ah ee dhakhtarka. Marka lagu daweeyo ee aad guriga timaado, waxa kula soconaya dhakhtarkaaga joogtada ah ama xarunta xanuunnada maskaxda ee degmada (DPS).

Yaa ku caawin kara?

Caafimaadka Norway wuxuu u qaybsan yahay adeegga caafimaadka degmada iyo adeegga caafimaadka takhasuska leh. Adeegga caafimaadka degmada waxa hoos yimaada: dhakhtarka joogtada ah iyo gargaarka deg-degga ah (legevakt). Degmada aad deggan tahay waxa kale oo ay deeq caawimo u fidisaa dadka qaba xanuunnada nafsadda. Kalkaaliyaha caafimaadka (helsesøster), Adeegga cilmi-nafsiga iyo takhasuska barbaarinta (PP-tjenesten), kakaaliyaha caafimaadka maskaxda ee guryaha, xarumaha firfir-coonaysiinta iyo guryaha khaaska ahi waa qaar ka mida. Haddii aad doonayso inaad adeegyadaa wax ka ogaato la xidhiidh: adeegga caafimaadka (helsetjenesten) ama adeegga caafimaadka ee xanuunka nafsadda ee degmada aad deggan tahay

Adeegga caafimaadka takhasuska leh waxaa ka mid ah xarunta xanuunnada maskaxda ee degmada (DPS) iyo dhakhtarka xanuunnada maskaxda, intaa waxa dheer dhakhaatiirta takhasuska leh ee iskood u shaqaytsa ee heshiiska la leh wakaaladaha dawladda ee caafimaadka. Bogagga soo socda waxa aad ka akhriyi kartaa qaybaha kala duwan ee adeegga caafimaadka ee kaa caawin kara xanuunnada nafsadda.

Waaxaha caafimaadka ee gobollada
Daryeelka caafimaad nafsadda ee Norway wuxuu hoos yimaadaa afar waaxood oo caafimaad oo heer gobol ah. Kuwaasi waxay yihiin: Caafimaadka Waqooyi, Caafimaadka Badhtammaha Norway, Caafimaadka Galbeedka, Caafimaadka Koonfur-Bari. Wakaaladda aad hoos imanaysaa waxay ku xidhan tahay meesha aad dalka ka deggan tahay.

Waaxda caafimaadka ee gobolka ayaa ka masuul ah adeegga caafimaadka takhasuska leh (spesialhelsetjeneste) ee loo fidinayo dadka gobolkaa ku nool. Waaxaha caafimaadku iyagaa leh cusbataalada dawladda, ambalaasyada, xarunta farriinta gargaarka degdegga ahi timaado, shaybaadhada wax lagu baadho iyo farmashiyayaasha cusbataalku leeyahay.

Dhaktarkaaga gaarka ah
Dadka qaba xanuun nafsadeed intooda badan waxa daaweeya dhakhtarkooda joogtada ah. Dhakhtarkaagu wuxuu kaa daaweyn karaa xanuunada nafsadda ee fudud, ha noqoto lahadal ku daawayn ama dawo.

Marka aad la hadasho dhakhtarkaaga joogtada ah, waxa kula hadlaya xoghaynta dhakhtarka ama kalkaaliye caafimaad, kaas oo ku waydiinaya magacaaga, dhalashada iyo sababta telefoonka. Haddaad ballan keliya samaysato, liiska meesha u danbeysa ayuunbaa lagugu qorayaa. Sidaa awgeed waa mihiim inaad u sheegto in arrintu degdeg tahay, waa haddii aad u malayso in xaalkaagu khatar yahay.

Waa kuma dhakhtarkayga joogtada ahi?

Dadka dhammaan waxa la siiyay dhakhtar joogto ah. Adiga ayaa dooran kara dhakhtar nin ah iyo mid dumar ah kii aad doonayso. Haddii aad doonayso inaad ogaato dhakhtarkaaga joogtada ah wac telefoonka: 810 59 500 ama waxaad la xidhiidhi kartaa xafiiska daryeelka dadweynaha (trygdekontoret) ee magaalada aad deggan tahay. Warbixin intaa ka badan eeg www.nav.no

Gargaarka degdegga ah (Legevakten)
Haddii aad caawimo u baahato oo aad weydo dhakhtarkaaga joogtada ah, la xidhiidh gargaarka deg-degga ah (legevakt). Gargaarka deg-degga ahi wuxuu qaabilaa dhaawacyada deg-degga ah, xanuunada ama dhibaatooyinka. Magaalooyinka waaweyni qaarkood waxay leeyihiin gargaar deg-dega oo ah xanuunada maskaxda ah. Telefoonka Gargaarka deg-degga waxaad ka helaysaa buugga telefoonnada.

Xarunta xanuunnada maskaxda ee degmada (DPS)
Mararka qaarkood dhakhtarkaaga joogtada ah ayaa kuu gudbinaya xarunta xanuunnada maskaxda ee degmada (DPS). Dhakhtarkaaga joogtada ahi wuxuu caawimo waydiisan karaa DPS.

Dhakhtarka ayaa warqad u qoraya xarunta daaweynta. Qoraalkaa waxa ku jira warbixintaada gaarka ah iyo sababta laguu gudbinayo.

Xarumaha xanuunnada maskaxda ee degmooyinku waxay u habaysan yihiin waaxo, qaar furan habeen iyo qaar maalin furan. Waaxahaasi waxay kuugu deeqi karaan caawimo xaaladaada la socodkeeda waqti-dheer ama xaaladaha degdegga ahba.

Kiliinikyada qaar waxay xanuunnada nafsadda oo dhan ku daweeyaan isku meel, halka qaar ay leeyihiin qaybo hoose oo midiba takhasus gaar ah leedahay. Halkaa waxaad ka helaysaa laga bilaabo talo bixin fudud ilaa la socod dheer oo xanuunkaaga ah.

Waaxaha maalintii furani ee qaybaha adeegga caafimaadka takhsuska leh waxay ku deeqaan daaweyn gaar ah oo ku waajahan tusaale ahaan dadka uu hayo welwel (angst), cunto dhibsi (spiseforstyrrelser), xanuunka waswaaska (tvangslidelser) iwm.

Inta la sugayo

Haddii aan khatari jirin isbitaal dhigista muddo ayaa la sugaa. Inta la sugaa waxay isla beddeshaa meesha aad deggan tahay iyo isbitaallada kala duwan. Haddii xaaladdaadu sii xumaato intaad sugidda ku jirto waxaad xaq u leedahay in codsigaaga mar kale la eego. Haddii ay taasu jirto, la xidhiidh dhakhtarkaaga joogtada ah.

Isbitaalka xanuunnada maskaxda
Isbitaalka xanuunnada maskaxdu wuxuu ku takhasusay xanuunnada nafsadda. Halkan waxa lagu caawiyaa dadka xaaladaha degdegga ah iyo dadka muddo dheer daryeel u baahan.

Isbitaalku caadiyan wuxuu u qaybsan yahay qaybo kala duwan, ama qaybo, kuwaas oo leh takhasus qaybo kala duwan oo ah xanuunnada nafsadda.

Inta badan dhigista/seexinta isbitaalka qofka ayaa doorashada leh. Taa macnaheedu waa adiga ayaa raba in lagu dhigo, ama dhakhtarkaaga ayaa raba in lagu dhigo. Markaad doontana, adigaa ka tegi kara isbataalka.

Dhakhtar cilmi nafsiga (psykolog) mise dhakhtar xanuun maskaxeed (psykiater)
Xaaladaha fud-fudud, dhakhtarkaaga joogtada ah ayaa kuu diri kara dhakhtar cilmi nafsi ama dhakhtar xanuun maskaxeed kaas oo ku daawayn kara.

Qaar badan oo ka mida dhakhaatiirta cilmi nafsiga iyo kuwa xanuunnada maskaxdu waxay heshiis la leeyihiin wakaaladaha caafimaadka dawladda, heshiiskaas oo ah inay wax daaweeyaan. Haddii aad dooneysid inaad ballan ka qabsatid dhakhaatiirta cilmi nafsiga iyo kuwa xanuunnada maskaxda ee dawladda, waa in dhakhtari ku soo diraa. Dhakhtarkaaga joogtada ah ayaa og deeqaha jira iyo dhakhaatiirta cilmi nafsiga iyo kuwa xanuunnada maskaxda ee xaafadaada ka shaqeeya.

Dhakhaatiirta cilmi nafsiga iyo kuwa xanuunnada maskaxda labaduba waxay ku takhasuseen xanuunada nafsadda, waxaanay ka shaqeeyaan dhibaatooyinka qofka qabsada, gaar ahaan kuwa la xiriira qoysaska, saaxiibbada, iskuulka, goobta shaqada iyo bulshadaba. Farqiga labadooda u dhexeeyaa waa in dhakhtarka xanuunnada maskaxda ay u dheertahay inuu dhakhtarnimo bartay.

Carruurta iyo dhallinyarada

Adeegga caafimaadka ee iskuulku wuxuu ka kooban yahay: kalkaalisada-caafimaadka, dhakhtar iyo jirduuge (fysioterapeut), waana deeq loo fidiyo ardayda dugsiyada hoose, dhexe iyo sare. Adeegga caafimaadka ee iskuulka waxa loogu tala galay inuu kalsooni iyo nabadgelyo nafsadeed siiyo ardayda, oo caawiyo carruurta iyo dhallinta dhibtu haysato, iyo inuu ka hortago xanuunnada nafsadda ee halista ah.

Haddaad ka welwelto ilmaha iyo horumarkiis ama caafimaadkiisa, waxaad la xidhiidhi kartaa kalkaalisada caafimaadka iskuulka ama dhakhtarka joogtada ah ee ilmaha. Dhakhtarka joogtada ahi wuxuu carruurta u dhaxaysa 0 ilaa 18 sano u gudbin karaa isbitaalka xanuunnada maskaxda ee carruurta iyo dhalliyarada (BUP). Kuwaasi waxay leeyihiin kiliinikyo shaqeeya maalintii, marmarna qaar habeen iyo maalinba ah. Halkan waxaad ka heli kartaa qiimayn xaaladda iyo daaweyn xanuunnada nafsadda ee kala duwan, iyadoo qoyska lala tashanayo.

Adeegga barbaarinta iyo cilmi-nafsiga (PP-tjenesten) wuxuu bixiyaa talo iyo caawimo xaaladahada ku lug leh adkaanta waxbarashada. Daryeelka carruurtu (barnevernet) wuxuu isaguna muhiim u yahay carruurta iyo dhallinyarada dhibtu haysato.

Imisaan bixinayaa?

Markaad u tagto adeegyada caafimaadka ee Norway waa inaad bixisaa qayb lacag ah oo kugu soo aadeysa, kharashka intiisa kale dawladda ayaa bixineysa

Warbixin dheeraada ka akhriso **www.nav.no**
Ka eeg adeegyada caafimaadka iyo qaybaha kugu soo aadaya

Psykisk helse

IS-1472

Halkan ayaad caawin ka helaysaa

Xaalad degdeg ah – wac 113
Dhakhtar joogto ah/
Gargaarka degdegga ah
Telefoonka caawinta: 810 30 030

Warbixin dheeri ah

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nyinorge.no
www.nakmi.no

Buugaag yaryar oo ku saabsan caafimaadka nafsadda

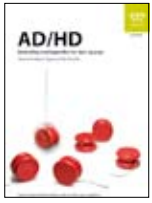
Welwel
IS-1465

Niyadjab
IS-1466

Xanuunka waswaaska
IS-1469

Cunto dhibsi
IS-1470

Waalli
IS-1471



AD/HD
IS-1468

Kalsooni qaa-nuun
IS-1467

Caawimada caafimaadka nafsadda ee Norway laga helo
Loogu talo galey dadka waaweyn , IS-1472
Loogu talo galey dhallinyarada, IS-1474
Ku saabsan carruurta, IS-1473

BUP
- Carruur, IS-1301
- Dhallinyaro, IS-1302
- Dad waaweyn, IS-1303

Buugga yar waxaa lagala soo degayaa www.psykisk.no Ka eeg qoraallada warbixinta

Buugga yar wuxuu ku qoran yahay luuqadaha bokmål, nynorsk, ingiriis, carabi, farsi, faransiis, kurdi/sorani, boolan, punjabi, ruush, samisk, serbi/krowaati, soomaali, isbaanish, turki, urdu iyo af fiyetnaam.

Produksjon/design: Apeland Informasjon/ Harpun Euro RSCG – Foto: Finn Ståle Felberg, Illustrasjoner: O.Martin 01/2008

Sosial- og helsedirektoratet
Utgitt av Sosial- og helsedirektoratet