Somali
9 October 1995
[BHC-3405]

multicultural communication

Qof aad taqaan ma qabaa cudurka dhimirka?
Does someone you know have a mental illness?

Mararka qaarkood dadku ma doonayaaan inay rumeystaan in iyaga ama qof ka tirsan qoyskooda uu qabo cudurka dhimirka – waayo inta badan waxay ka baqaan inay wax u dhinto magaca wanaagsan ee qoyskooda. Hase yeeshee tani waxay ka dhigan tahay in qof qaba cudurka dhimirka uusan helin daweynta uu isaga ama iyadu u baahan tahay. Kaba soo qaad haddii qof qoyskaaga ka tirsan lagu arko astaamaha mid ka mid ah cudurrada ku dhaca jirka. Qaraabadu ma ku fiirsan laheyd in qofkaas jirradiisu ka sii darto oo aanan takhtarna loogu yeerin? Dabcan waa maya.

Cudurka dhimirka ma'aha wax laga baqo. Sida cudurrada kale ee jirka ku dhaca, waa wax la daweyn karo – daweyntiisa waxaa ka mid in dawo qofka loo qoro, talo bixin, iyo maareynta shiddada ka dhalata walbahaarka, matalan, mararka qaarkood qofka waxaa laga yaabaa inuu u baahdo inuu in muddo ah ku jiro isbitaal. Hase ahaatee daweynta ka sokow, waxaa kale oo caawin kara – bulshada oo dabeecaddeeda wax ka beddesha. Dadka qaba cudurka dhimirka waxay u baahan yihiin taageero iyo aqbalid. Aqbalid la'aantu waxay u horseedeysaa in dadka maanka looga jiro iyo qoysaskooduba isku dayaan iney jirrada ka qariyaan bulshadooda. Tani waa mid ku beeri karta qoysaska iney dareemaan takoornaan lagana yaabo iney jirrada uga sii darto.

Tallaabada ugu horreysa ee dabeecadahan lagu beddeli karo waa iyadoo si ka wanaagsan loo garwaaqsado cudurka dhimirka. Sida cudurrada kale ee jirka ku dhaca, cudurka dhimirka (oo haleela shantii qofba mid inta ay nool yihiin) waxay la yimaadaan dhibaatooyin badan oo kala duwan. Qaar ka mida sida waallida ama niyad-jab fara badan, waxay noqon karaan kuwo aad u ba'an, meesha dhibaatooyinka guud ee ay ka midka yihiin walwal baqdin iyo buuq xambaarsan ay yihiin kuwo sahlan.

Naceybka eexashada leh ee bulshada qaarkii wuxuu ka yimaaddaa fikradda ah in cudurka dhimirka iyo fidnadu ay isku xiran yihiin, hase yeeshee dadka uu hayo cudurka dhimirka kama fidna badna dadka intiisa kale. Fikrad kale ayaa jirta oo sheegeysa in cudurka dhimirka uu sabab u yahay nugeyl shakhsiyadeed – hase yeeshee tani lafteedu dhab ma aha. Cudurka dhimirka ma jiro qof eeddiisa leh, sida kaadi sokorowga aan eeddiisa qofna loo saarin karin. Dhabna ma aha in dadka qaba cudurka dhimirka ay yihiin kuwo ka qulubsan xagga qooqa - dambiileyaasha qooqa badankood ma aha kuwo qaba cudurka dhimirka.

Dhammaanteen waxaan gacan ka wada geysan karnaa inaan wax ka beddelno dabeecadda bulshada:

- In la magansado aqoonta si loo arko in cudurka dhimirku yahay mid la mid ah dhibaatooyinka kale ee caafimaadka lana aqbalo haddii qofku uu u dhaqmo si aan caadi aheyn taasoo noqon karto astaanta lagu garto cudurka dhimirka, sida qufacu uu u noqon karo astaanta hargabka. Isku day inaad wax badan ka ogaato si aad u garato sababta uu qofku ugu dhaqmaayo si aan caadi aheyn.

- In la tuso saaxibtinimo iyo taageeraba asxaabta, qaraabada, deriska ama dadka nala shaqeeya ee uu saameeyey cudurka dhimirka iyo in dadka kale sidaa lagu dhiirrigeliyo.

- In lagu dhiirri geliyo dadka qaba cudurka dhimirka iyo qoysaskoodaba iney kaalmo doontaan.

Meelaha kaa caawini kara cudurka dhimirka waxaa ka mid ah:

- Xarumaha caafimaadka bulshada – (Turjubaan ayaa laguu ballamin karaa, haddaad u baahato)

- The Tanscultural Mental Health Centre
  (Xarunta Caafimaadka Dhimirka ee Dhaqammada Isku Dhafan)
  Cumberand Hospital
  5 Fleet Street, North Parramatta
  Telefoon: (02) 9840 3800

Qofkii isaga xanuunsan amaba ka walwalsan qof ay saaxibbo ama qaraabo yihiin wuu wici karaa xarunta. Xarunta ayaa la xiriirin karta aqoonyahan ku xeel dheer caafimaadka dhimirka kuna hadli kara Carabi, fiyetnaam, Turki, Isbaanish, Burtaqiis, Ruush, Khameer, Kuuriyaan, Taay, Koroweyshiyaan, Seerbiyaan, Masedooniyaan, Tagalog, Shiino, Shiineys iyo Talyaani.

Haddii qofka telefoonka diraya aanu ku kalsooneyn ku hadalka af Ingiriiska, xarunta ayaa intey telefoonka ka reebto raadineysa qof ku hadla luqaddooda si uu telefoon ugu celiyo, ama kaalmo weydiisanaya adeegga tarjumadda iyo ka tarjumidda. Xaruntu waxa kale oo ay wargelin kartaa shaqaalaha caafimaadka dhimirka ee Ingiriiska ku hadla lana shaqeeya jaalliyadaha kale oo aaney isku dhaqanka aheyn. Waxaad xasuusnaataa in dhammaan wixii wadahadal ah ee aad la yeelato shaqaalaha caafimaadka dhimirka iyo turjubaannadaba ay sir xafidan yihiin.

Haddii aad ka tirsan tahay bulsho dooneysa iney aqoon ka kororsato arrimaha ku saabsan bedelidda dabeecadaha ku wajahan cudurka dhimirka, Adeegga Caafimaadka Dhimirka ee Dhaqammada Isku Dhafan ayaad ka amaahan kartaa cajalad Video oo socneysa 15 daqiiqo oo ku duuban afafka Carabi, Kantoonees, Masedooniyaan, Talyaani, Fiyetnaam, Koroweyshiyaan, Isbaanish iyo Tagalog.

Haddii aad u baahan tahay caawimaad la xiriirta turjibaan kaaga af celiya luqadda Ingiriiska marka aad telefoon dirsaneyso, wac telefoonka Adeegga Tarjumaadda iyo Ka Tarjumidda (TIS) oo ah 131 450.

Akhbaar caafimaad oo dheeraad ah kuna qoran luqqaddaada waxaad ka heli kareysaa goobta xuub caarada Isgaarsiinta Dhaqamada Kala duwan ee http://mhcs.health.nsw.gov.au

Lambarrada telefoonada waa kuwo sax ah waqtiga ay qormadani soo baxday hase yeeshee si joogto ahna looma cusbooneysiiyo. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato in aad ka hubiso buugga telefoonka.