Xaashida Talada Badqabka Nadiifiyeyaasha

Talooyin caafimaad oo taxane iyo badqab ahaaneed si looga hortago dhaawacyada shaqada la xiriira ee warshadaha nadaafadda

Gu'ga 2025

Maamulida Warwarka Shaqada ee Shaqaalaha Nadaafada

Way adag tahay in la maamulo wareerka shaqada, laakiin isku dayga waxyaabo yaryar ayaa lagu dareemi karaa dareen wanaagsan. Waxa aad u qalantaa inaad ka shaqayso goob leh caafimaad iyo farxad! Waatan qaab fudud oo lagu dareemo dawakhaad yar oo shaqada ah ama guriga ah.

Jimicsiga

Maadaama oo shaqo gacanta laga qabanayo ay tahay shaqada nadaafadu, aayar ugu jimicsii gacmaha, qoorta iyo lugaha oo waxay ka caawinaysaa murqahaaga inay dareemaan wax wanaagsan kahor iyo kadib shaqada.

Neefsiga si Dareen Dhaama Loo Dareemo

Joogso oo neefsi wayn, oo qoto dheer qaado, qabo neefta ilbidhiqsi, oo kadibna aayar usoo saar. Tani waxay kaa caawinaysaa inaad deganaato marka ay wax kugu adkaadaan shaqada ama meel kasta oo kale.

Qof caafimaad leh Habits

Si aad wanaagsan u dareento, waxaa muhiim ah inaad daryeesho jidhkaaga. Cab biyo badan oo cun cunto caafimaad qabta si aad tamartaada u ilaaliso. Inaad seexato hurdo wanaagsan aad ayay muhiim u tahay, markaa isku wakhti seexo habeen kasta. Hadii aad doonto weligaa inaad joojiso sigaarka, khamrida, ama waxyaabaha kale ee aan kuu wanaagsanayn, waxaa jira dad iyo khayraad ku caawin kara marka aad diyaar noqoto. Sida loo joojiyo tubaakada, Daawaynta balwada khamrida, Daawaynta balwada obiyoodhka, iyo Daawaynta balwada mukhaadaraadka.

U diirsi

Waxoogaa si wanaagsan u neefsi kahor inta aanad shaqada bilaabin. U fiirso sida jidhkaagu u dhaqaaqayo inta aad shaqaynayso, oo waxa aad u fiirsataa waxa kugu xeeran adiga oo aan aragti kale ka yeelan. Tani waxay kaa caawin kartaa inaad is dejiso oo aad diirada saarto shaqadaada maalintaas.

Maareynta Waqtiga

Si aad iskaga ilaaliso daalka badanaa, waxa aad mudnaanta siisaa shaqooyinka adiga oo diirada saaraya liiska eegitaanka, oo waxa aad qaadataa nasashooyin gaagaaban oo joogto ah iyo/ama shaqooyinka kala wareeji hadii aad karto.

Qoraalka

Jayso xasuus qor si aad ugu qorto todobaad ama laba todobaad waxa ku wareeriya. Qor waxyaabaha socda, dadka kugu xeeran, iyo halka aad joogto. Sidoo kale, ku qor sida uu dareemayo jidhkaagu iyo dareenkaaga. Eegitaanka qoraalkaagu waxay kaa caawin kartaa inaad fahanto waxa ku dawakhiyay iyo inaad hesho qaabab kale oo aad dareen dhaanto u hesho.

Dhismaha Taageerada iyo Shabakada Goobta Shaqada

Qaad talaabooyin yar oo aad ku heleyso asxaab oo hel kaalmada shaqada taas oo yaraysa isku buuqa. Waa kuwan qaabab loo dhiso xidhiidh wanaagsan, dalbo kaalmo marka aad u baahan tahay, oo dadka kale soo dhawee si goobta shaqada meel wanaagsan looga dhigo:

Ku biir ama bilaw koox taageero oo shaqada ku sugan

Waxa aad kala hadli kartaa shaqaalaha kale ee nadaafada si aad u fahanto shaqadaada iyo caqabada aad la kulanto.

Ka qayb gal barnaamijyada badqabka

Shaqooyinka qaar barnaamijyadu ay bixiyaan waxay gacan ka gaysan karaan warwarka. Waxay yeelan karaan hawlaha lagu caafimaad qabayo, barashada caafimaadka maskaxda, ama inaad hesho taageero. Hadii aad karto, ku biir barnaamijyadan si aad u dareento dareen dhaama oo aad dad ku caawiya ula kulanto.

Ka dalbo kaalmo Barnaamijka Kaalmada Shaqaalaha(EAP)

Hadii ay shaqadaadu leeyahay EAP, waxaa weeye meel wanaagsan oo laga helo kaalmo bilaash ah, oo sir ah. Waxay hayaan dad lagala hadli karo waxa aad dareemeyso oo waxay kaa caawin karaan mushkiladaha shaqada.

U hadal si amaan ah oo xushmad leh deegaanka shaqo

Hadii uu ruux si xun kuula dhaqmo, qor oo kala hadal horjoogahaaga ama waaxda shaqaalaha. Meelo badan waxay leeyihiin qaabab badan oo lagu sheego su xun ula shaqankaga adiga oo aan sheegin magacaaaga.

Dalbo tobobar sax ah iyo qalabka saxda ah

Waa inaad garataa inaad si amaan ah u nadiifiso oo aad u isticmaali karto qalabka si sax ah. Dalbo qalabka amaanka sida golofisyada ama okoyaalayaasha si aad u ilaaliso amaankaaga. Marka aad dareento amaan shaqada, waxay kaa caawinaysaa inay kaa yaraato warwarku.

Halka Aad Ka Heleyso Kaalmada - Khayraadka Bulshada iyo Banaanka

Hadii uu dareenku ku harqiyo, taageero ayaad ku heli kartaa luuqadaada.

Washington 211: waxaa weeye khayraad dhamaystiran oo ku xidha dadka kaydka xogta si looga caawiyo adeegyada caafimaadka iyo bilaa aadanka gobolka oo dhan. Garaac 211 ama booqo websaytkooda, waxaad ka heli kartaa adeegyada caafimaadka maskaxda, looyarto is matalida, kaalmada guryaynta, cuntada, daryeelka caafimaadka, iyo xataa hawlaha caafimaadka kor u qaada oo waxaa kamid ah khayraadka yoogada/jimicsiga. Adeegan waxaa weeye sir oo waxaa la heli karaa 24/7. Adeegyada waxaa lagu bixiyaa

wax ka badan 140 luuqadood oo waxaa kamid ah Isbaanish, Hindi, Kuuriyaan, Fiitmaamiis, iyo Ruush. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah: https://wa211.org/

Department of Social and Health Services (DSHS) (Waaxda Adeegyada Bulshada iyo Caafimaadka (DSHS)): waxay bixisaa adeegyo kala duwan, oo waxaa kami dah taageerada caafimaadka maskaxda, kaalmada guryaynta, iyo dib u dejinta farsamada gacanta. Shaqaalaha nadaafada ee la kulma warwarka ama doonaya kaalmada dheeraadka ah waxay eegi karaan khayraadka ay bixiso DSHS. Adeegyada waxaa lagu bixisaa Isbaanish, Fiitnaam, Ruush, Lao, Kuuriyaan, Khmer, Soomaali iyo Jayniis. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah: https://www.dshs.wa.gov/

Crisis Connections (Isku Xidhka Mushkilada): waxay bixisaa kayd xo oo Onleyn ah oo Khayraadka Bulshada ah, waxay bixiyaan macluumaadka ugu danbeeya ee caafimaadka iyo adeegyada bilaa aadanka oo laga heli karo Degmada King iyo Gobolka Washington. Shaqaalaha nadaafadu waxay baadhi karaan adeegyada la xidhiidha caafimaadka maskaxda, kaalmada dhaqaale, iyo wax kale oo badan. Adeegyada waxaa lagu bixiyaa Isbaanish iyo luuqado kale iyada oo loo adeegsanayo turjubaada ee ay bixiso Language Line Solutions. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah: https://www.crisisconnections.org/

The National Alliance on Mental Illness (NAMI) (Ururka Qaran ee Caafimaadka Maskaxda (NAMI)): waxa uu bixiyaa khayraad iyo taageerada shakhsiyaadka ee la tacaalida caqabadaha caafimaadka maskaxda. Waxay bixisaa kaalmo sir ah oo waxay ku xidhi kartaa shaqaalaha nadaafada kooxda iyo adeegyada taageerada deegaanka. Adeegyada waxaa lagu bixiyaa Isbaanish iyo Tagalog. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah: https://namiwa.org/

WA Dept. of Labor & Industries (L&I) – Behavioral Health Services (Waaxda Shaqada iyo Shaqaalaha WA (L&I) - Adeegyada Caafimaadka Habdhaqanka): hadii aad qabto wax dhaawac ah ama aad ku xanuusatay shaqada oo aad xaraysay dalab - L&I waxay bixisaa waxka qabadka caafimaadka habdhaqanka oo la heli karo (dalabyada kaliya, xaalado gaar ah) si ay uga caawiso dhaawacyada iyo ku noqoshada shaqada. Wax ka qabadyadan waxay ka jawaabaan caqabadaha cilmi nafsi ee maareynta kasoo kabashada. Hadii aad dalab xarayso, waxa **aad** u qalmi kartaa adeegyada caafimaadka habdhaqanka ee xaaladaha qaar, inkasta oo aan u baahan karto ansixinta caafimaadka. Adeegyada waxaa lagu bixiyaa Isbaanish, Jayniis, Ruush, Cabari, iyo fiitnaamiis (iyo luuqado kale adeegyada turjubaada iyo turjubaanka).Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah: https://www.lni.wa.gov/patient-care/treating-patients/by-specialty/behavioral-health

---

Waxaan doonaynaa inaan ku maqalno! Dhawaan, waxaa jiri doona fursado aad ugu biiri karto wada sheekaysiga oo aad ku wadaagi karto khibradaada iyo fikradahaaga.

Nala soco, codkaaguna waa muhiim!