

Xaashida Talada Daryeellayaasha Dadka qaba Jirada Dhimirka iyo kuwa Qaata Daroogada (laba-jeer-dhibane)

Markaan ka hadalo daroogada, waxaan uga jeednaa tan sharciga waafaqsan (khamrada, tubaakada, tan dhakhtarku qoro) iyo tan aan sharciga waafaqsanayn (cannabis, speed, heroin).

Daraaso ayaa muujisay in dadka qaba jirada dhimirka 80% ay isticmaalaan daroogo. Marka qofku qabo jiro dhimirka ah si qalad ahna daroogada u qaato, waxaa taas loogu yeeraa “Natiijada Lamaanaha”.

Qoysaska iyo daryeellayaasha ayaa door wax fiican ka qaata dadka qaba natiijada lamaanaha.

Aad ayey muhiim u tahay in xubnaha qoysku aanay ku eedayn naftooda isticmaalida daroogada qofka ay jecel yihiin.

Maxay dadka qaba jirada dhimirku daroogada u qaataan?

Waxaa jira dhowr sababood oo qofka dhimirka wax ka qabaa laga yaabo inuu daroogo u isticmaalo waxaana ka mid ah sababahaas:

- Inay ka caawinto la tacaalida calaamadaha jiradooda
- Inay ka caawinto la tacaalida dhibta ka timaada daawada
- Inay dareemaan ladnaan
- Inay dareemaan kuwa ku wwareegsan
- Inay ka mid noqdaan koox
- Inay ka baxaan kelinimada
- Inay hellaan fan
- Inay ka caawinto hurdada

Xasuuso in dad badan oo bulshada ka tirsani ay isticmaalaan daroogada ama ha ahaato sharci ama sharci daro, badanaa sababa la mid ah dadka qaba jirada dhimirka.

Keebaa soo hormara, jirooyinka dhimirka iyo si xun u isticmaalida daroogada?

Jirada dhimirka iyo si xun u isticmaalida daroogada wuxuu samaysmi karaa mudooyin badan oo sanada ah waxaana si dhow ayaana la isula xiriirin karaa.

Run ahaan macna ma samaynayso kan hor yimaada, maadaama labaduba u baahan yihiin daaweyn. Si kasta ha ahaatee, jirada dhimirka, waxay noqon kartaa wax adag in la daweyyo marka qofku isticmaalayo daroogoyin kale.

Sidee daroogadu u saamaysaa daawada?

Qaadashada daroogada iyo daawoyinka nafsiga ayaa bedeli karta sida daawadu kuu saamaynayso. Natiijada ka imanaysaa waxay ku xirnaan doontaa cadadka iyo nooca daroogada ah iyo daawada la qaadanayo.

Dhibaatooyinka ka yimaada isku darka daawada iyo daroogada:

- Waxaa laga yaabaa inay siyaadiso daalka iyo hurdada
- Waxaa laga yaabaa inay waxyeesho gaari wadida iyo ka shaqaynta mishiin
- Waxaa laga yaabaa inay keento dhibaatooyin neefsi
- Waxaa laga yaabaa in aan la saadaalin karin
- Waxaa laga yaabaa inay hoos u dhigto waxtarka daawada
- Waxaa laga yaabaa, xaalladaha qaarkood laakiin yar inay khatar weyn noqoto

1.1 waxaa sameeyey Marie Piu iyo Shane Sweeney (2007)
Tarjumaada waxaa kharajkeeda bixiyey Victorian Multicultural Commission



Sidee qoysasku wax uga qabtaan?

Xubnaha qoysku waxaa laga yaabaa in dhowr siyaallood oo kala duwan ay wax u soo gaaraan markay daryeellayaan qof labada dhiboodba qaba.

Waxay la kulmi karaan:

- Welwel, dhibaatooyin hurdo, cabsi, jaahwareer, xanaaq, is-eedayn, rajo dhig, qofkay daryeelayaan oo nebcaysta
- Miisaanka oo luma, rabshado,
- ceeb, lumin saaxiibo, go'doon

Waxyaallaha caawima

- Kala heshiinta wixii ku saabsan cunida daroogada. **Waa muhiim in la xasuusto yarayn kasta oo isticmaalida khamrada iyo/ama daroogadu ay wax la'aan dhaanto.**
- La hadlida maamulaha kayska, dhakhtarka ama daryeelle kale
- Fahmida sababta isticmaalida daroogada
- Garashada marka isticmaalida daroogadu dhici karto
- U samaynta xuduud dabeecadaha aan la aqbali karin
- Wax la soo gadida qofka markuu lacagta qaato
- Gadashada wixii muhiima keliya
- Ka caawimida u dhaqaalaynta

Waxyaallaha aan caawimin

- Cabsigelin, dhaleecayn, ku qaylinta qofka
- Siinta lacag marmar ama codsi
- Dalbashada joojinta daroogada isla markiiba
- Baarida qofku wuxuu leeyahay
- Dalbashada baarida kaadida
- Haddii arrini aanay shaqaynayn ha sii wad-wadin, isku day wax kale oo cusub

Xaallada khaasa ama qalalaase, waxaa laga yaabaa inaad u baahan tahay wax qabasho degdeg ah si aad u badbaadiso naftaada iyo qofka kale amnigiisa.

Qoysaska naftooda ilaalinaya

Waxyaallaha caawima

Sii wad samaynta waxa naftaadu jeceshahay:

- Ku camal-falka diintaada,
- Jardiin ka shaqaynta,
- Booqashada qoys iyo saaxiibo
- Waqti siinta marabida
- Jimicsi samaynta
- Nasashada
- Helida waqti aad qoyskaaga la qaadato
- Liis u samaynta xarakaadyada qoysku wada hellaan
- Ilaalinta xurmada xubnaha qoyska
- Tegida kooxaha kaalmada qoyska
- Raadinta caawima mihnadeed

1.2 Waxaa sameeyey Marie Piu iyo Shane Sweeney (2007) Tarjumaada waxaa kharajkeeda bixiyey Victorian Multicultural Commission



Siyaalaha lagu hello kaalmada

Haddii Ingiriisku aanu ahayn luqadaada kowaad fadlan weydii turjubaan.

Waxaa laga yaabaa inaad u aragto wax wanaagsan inaad akhrido tusaalayaal Caawimo oo kale sida taxanayaasha kaalmada khaasatan **Help Tip 3: Understanding feelings of guilt and mental illness** iyo **Help tip 4: Recognising the grief response and mental illness**.

Meelaha lala xiriirayo wixii caawima ah

Kooxaha Kaalmada Qoyska

- Daryeellayaasha Fiktooriya **9650 9966** or **1800 242 636** – caawima mucayina oo daryeellayaasha inta u dhexaysa 8.30subaxii - 4.30galabtii
- Khadka Caawimada Qoyska ee arrimaha Daroogada **1300 660 068** – kaalmada 24ka saac ee xubnaha qoyska oo qofka isticmaalaya daroogada
- Khadka-Caawimada La-socodka Jirada Dhimirka **8486 4222** – Macluumaad kooxda kaalmada qoyska

La talinta Qoyska iyo Shakhsiga

- Khadka-Tooska ah **1800 888 236** – 24saac latalinta xawilida iyo kaalmada
- Khadka Caawinta dadka arrimaha isdilka **1300 651 251** – kaalmada 24ka saac iyo talasiinta dadka looga baqayo yaabo inay rabaan inay ismiidaaminaya ama isdilaan
- Khadka Caawinta Carruurta **1800 551 800** – Talasiinta 24ka saac ee dadka dhalinta yar oo ay dhibaatooyinku haystaan
- Xarunta Bouverie Centre **9376 9844** – La talinta qoyska
- Macluumaadka la xiriira daroogada **1300 858 584** – macluumaadka daryeellayaasha ee daroogada oo luqada kala duwan.
- Ka wac Booliiska **000**