

Adeegyada dadka cudrada maskaxda qaba guri la'aantuna hayso

Saacadah uu xafiisku furan yahay:8.30-4.30
isniintajimcaha (markii laga reebo maalmaha loo yaqaan Bank Holidays)

Jawaab celinta macaamiisha

“kaliya waxaan doonayaa inaan iraaqdo aad baad u mahadsan tihiin, shaqo wanaagsan ayaad qabateen, imika aad baan u fiicnaaday”

“adeega aad ii samayseen aad buu ii caawiyay hadana si kalsooni leh ayaan wax walba oogala hadli karaa shaqaalaha cudurada maskaxda qaabiisan.sida ay u badan tahay halkaan maanta ma joogeen hadii aadnaan I caawin lahayn...waad mahadsan tihiin”

“waxaan jeclaan lahaa inaan shaqaalaha uuga mahad celiyo sida ay ii caawiyeen. Abaalkooda ma soo koobi karo, la'aantoodana kaligay waxba ma qabsadeen”

“waxaan dareemayaa inaan markii ugu horeysa mudo 19 sano ah anoo jira hada 34 sano aan awoodo inaan soo gudbiyo dhibaataayda”

“Kulankii ugu horeeyay waxay kor u dhaafeen 30 daqiiqo wakhtigii loogu talo galay laakiin makala jeclayn”

“Culayskii waa laqaaday”

Base
OSL House
East Link
Meridian Business Park
Leicester
LE19 1XU
Tel: (0116) 2958442
Fax: (0116) 2958443

Xaaladaha deg dega ah

Waxaad caawimaad ka heli kartaa (GP) dhakhtarka reerka ama qaybta shilalka iyo xaaladah deg dega ee ku taala Leicester Royal Infirmary telefoonku waa:
0116 2541414

Telefoonno iyo qaybo kale oo muhiim ah

Samaritans-dhagaysasho/caawimaad ayay u fidisaa dadka khatarta u ah inay is dilaan ama xaalado adag ku sugan.**08457 909090** ama **01162700007** (24 saac)

Focus Line – caawimaad iyo macluumaad ayaan siinaa dadka qaba dhibaatooyinka la xiriira cudurada maskaxda.**0800272127**

Saneline-khadka caawinta dadka dhibaatooyinka ama cudurada maskaxda qaba.**0845 767800**

LAMP-macluumaad wax ku ool ah iyo caawimaad loogu talo galay dadka cudurada maskaxda qaba ayaad ka helaysaa.
0116 2556286 (9-5)
www.lampdirect.org.uk

I CAAWI! (HELP)

**MA KA WAYN TAHAY 16 SANO?
(over 16? & Homeless?)**

**MANA TAHAY GURI LA'AAN?
&
MA KA WAL WAL SANTAHAY
CAAFIMAADKAAGA XAGA
MASKAXDA?
(Concerned about
your mental health?)**

Hadii aadan wakhtigan caawimaad ka haysan adeeg bixiye hoos yimaada LPT waxaad xaq u leedahay caawimaada la siiyo dadka guri la'aanta ah cudurada maskaxdana qaba.

Yaan nahay?

Waxaan nahay kalkaaliyaasha caafimaad ee cudurada maskaxda.

Maxaan qabanaa?

- Baaritaan cudurada maskaxda Ogolaansho inaad u hesho adeegyada caafimaad ee qaybaha cudurada maskaxda.
- Caawimaad iyo talo bixin.
- Baxnaanin kooban oo xaga maskaxda ama fakarka ah.
- Tilmaan bixin adeegyada caafimaad ee kale.

Yaan wax gudbin kara?

Soo gudbinta waxaa samayn kara:

- Qof kasta oo asagu guri la'aan ah.
- Qof kasta oo garanaya qof guri la'aan hayso.

Xagee naga heli kartaa?

Waxaan qabanaa(drop_in) kasoo qaybgal furan, oo an ku qabano YMCA Advice & Support Centre (maalinimada) Dawn Centre dhexdiisa, Conduit St, Leicester isniinta-Jamcaha, 9am-12pm

Tani waa adeeg qof walba oo guri la'aan ah u furan, isna soo gudbin kara. Si kastaba ha ahaatee hadii aad wakhtigan la xiriirto kalkaaliyaal xaga mukhaadraadka ama khamrada ama cudurada maskaxda qaabilsan, fadlan ayaga kala hadal wax yaabaha aad u baahan tahay. Dadku waxay waydiin karaan shaqaalaha (day centerka) ama so dhaweeyaha xarunta caafimaadka in ay nala soo xiriiraan.

Waxaa la hormarin doonaa dadka aan horey u imaan, hadii kale qofkii ugu soo hormara ayaa la caawinayaa.

Hadii aan isla maalintaa ku qaabili wayno balan kale ayaad qabsan kartaa. Si aad maalin kale u soo noqoto.

Waxaan kaloo tagnaa meelo kala duwan oo ka mid ah Leicester City Council iyo goobo shakhsiyeed hosteelada(direct access) sbuuc walba. Waxaan kugu qaabili karnaa meelahaas hadii aad jeceshahay (waydiiso shaqaalaha hostelka waxii macluumaad ah).

Balamaha kale waa lagu sameyn karaa sidii aad jeceshahay

Maxay yihiin talaabooyinka ku xiga?**Talaabada 1**

is araga koowadd waxaa la eegayaa dhibaatooyinka ku haysta iyo waxyaabaha aad u baahan tahay.

- Tan Waxay qaadataa inta badan hal saac
- Waxay ku wajahnaan doontaa baahidaada
- Waxay ku siin doontaa wakhti aad ooga hadasho dhibaatooyinkaaga
- Hadii loo baahdo waxaa lagu gudbinaya adeeg bixiyaal kale
- Balamo kale ayaa lagu qaban doonaa oo daba socda balantan
- Talo ayaa lagaa siin doonaa meelaha aad ka heli karto caawimaada deg dega ah

Talaabada 2

Markaa kadib ayaan anagu koox ahaan kawada hadlaynaa go'aana ka gaaraynaa sida ama jidka ugu fiican ee aan ku caawin

karno si rasmi ah iyo si aan rasmi ahayna labadaba.

Caawimaada aan rasmiga ahayn

Waxaad la kulmi kartaa midkasta oo kamid ah kooxda kal kaaliyaasha qaybaha (outreach) dibada (drop-in sessions) booqshada furan; tan inta badan waxaa loogu talo galay cudurada maskaxda ee fudud mududada yarna qaata sida: (Anxiety) wal walka (Depression) niyad jab (stresses) wal bahaar.

Caawimaada rasmiga ah

Xubnaha kooxdan way wadaagaan caawimaadaada; waayo inta badan waxaa laga yaabaa inaad cudur mudo dheer oo maskaxda aad qabto sida Psychosis, Clinical Depression ama Personality Disorder. Xaaladan oo kale waxaa laga yaaba in aan balan kaaga qabano dhakhtarka maskaxda si uu kuu caawiyo.

Talaabada 3

Waxaa laga yaabaa inaad caawimaad dheeraad ah u baahan tahay; waxaan kuu gudbin karnaa;

- (Psychology) dhakhtarka maskaxda
- Kal kaaliyaasha wakhtiga iyo baxnaaninta
- Qaybaha iskaa wax qubso ku shaqeeyaa (counselling) talo bixiyaal
- Xaafadaha kooxaha cudurada maskaxda u qaabilsan
- Kooxda xalinta dhibaatooyinka
- La taliyaasha cudurada maskaxda
- Xanaanaynta bulshada
- Adeegyada GP ga
- Adeegyada Droogada & khamriga
- Gaarsiinta xaga guriyaynta