



Waa Na Wada Khu saysa inaan abuurno San Diego Caafimaad iyo Taageero leh

Iftiimin: Baraha Bulshada, Caafimaadka Dhimirka iyo Adiga

ah, khaasatan marka la eego dadka dhalinyarada ah ee u isticmaasha shaqooyinka sida isku xirnaanta saaxiibada iyo la socoshada xaaladaha markaas jira. Xaqiiqdii, inta badan dadka kujira xilliga qaangaarka waxay dareemaan in baraha bulshadu ka caawinayaan iany noqdaan dad la aqbali karo lana taageeri karo. Sida ugu muhiimsan ee looga faa'iidaystaan karo baraha bulshadu waa in la fahmaa saamaynta xun iyo iyo tan wanaagsan ee ay ku leeyihiin badqabkaaga caafimaadka dhimirka. Wacyiga iyo adeegsiga maskax fiyow, baa kuu suurtagalinaysa inaad waxyaabo wanaagsan aad onleenka ku samayso.

Hoos u dag si aad Fiicnaan u Dareento: Xeeladaha loo ilaalin karo Caafimaadka Maskaxda marka la isticmaalayo Baraha Bulshada

Hel Bulshadaada

- **Ku xirnow ciwaanada waafaqsan qiyamkaaga iyo waxyaabaha aad danayso:** Dareenka ah inaad lex-jeclo muujiso ayaa sare u qaadi kara caafimaadkaaga maskaxda iyo jirkaba.
- **Ha soo koobin waaya aragnimadaada:** Baraha bulshadu waxay u furan yihiin cid walba ayada oo aan loo eegayn da'da, jinsiga, galmada, isirka, ama faraca qofku kasoo jeedo.

Ismuuji

- **La wadaag rabitaankaaga:** Lama rabo kaliya inaad ku xirnaato waxyaabaha markaas socda iyo dadka magaca leh. Baraha bulshadu waxay sidoo kale noqon karaan waaya aragnimo aad isku muujin karto adiga oo dadka kula wadaagaya farshaxankaaga, heesahaaga, iyo rabitaanadaada hal abuurka ah.

La wadaag Sheekadaada Caafimaadka Dhimirka

- **Bilaabo safarkaaga:** Dad badan ayay u fududaataa inay kaalmo dhanka caafimaadka dhimirka ah helaan kuna bixiyaan baraha bulshada dhexdeeda. Waxay sidoo kale yareeyaan ceebeynta caafimaadka dhimirka ku saabsan waxayna dadka ku dhiirigaliyaan inay raadsadaan caawin.
- **Ku xirnow dadka saamaynta leh ama ciwaanada sare u qaada wacyiga caafimaadka dhimirka:** Waxaad ka baran kartaa kuna dhiirran kartaa waxyaabaha wanaagsan ee ka caawin kara sare u qaadidda badqabkaaga.

Ku Xirnow

- **La xiriir:** Haddii saaxiibada iyo qoysku ku noolyihiin meel kaa fog, inaad xiriirkooda baraha bulshada joogtaysaa waxay wax u taraysaa caafimaadkaaga dhimirka.

Xeeladaha Ilaalinta Caafimaadkaaga Dhimirkamarka aad Baraha Bulshada isticmaalaysa

Ayada oo baraha bulshadu noqon karaan goob madadaalo leh oo algu smaayn karo isku xirnaan iyo wax wada wadaag, haddana waxay saamayn karaan caafimaadkaaga dhimirka. Haddii aad naftaada la barbardhigayso ta kuwa kale, kalinimo dareemayso, ama aad wajahayso xadgudubyada lagu gaysto onleenka, baraha bulshadu waxay mararka qaar na dareensiin karaan inaanaan heerkii loogu tala galay gaarsiisnayn. Waa kuwaan xeelado adiga iyo dadka aad taqaanaba idin ka caawinaya ilalinta caafimaadkiina dhimirka marka aad baraha bulshada isticmaalaysaan.



Yaree Wakhtiyada Aad wax Daawanayso



Inaad wakhti aad u badan ku qaadato baraha bulshadu waxay horseedaysaa dareen aan wanaagsanayn waxayna waxyeelaynaysaa howlaha muhiimka ah ee maalinlaha ah sida hurdada, shaqada, ama waxbarashada.



Raadso Caawin Xirfadle



Haddii adiga ama qof aad taqaano uu dareemo niyadjab joogto ah ama welwel ama ay ku adkaato inuu sameeyo howlaha joogtada ah, raadso kaalmo qof xirfadle ah. Waxaad Khadka Adeegyada iyo Dhibaatooyinka kala xiriiri kartaa 888-724-7240.



Ilaali Carruurta



Inta badan baraha bulshadu waxay isticmaaleyaasha shuruud uga dhigayaan inay ugu yaraan yihiin 13 sanno jir. Waalidiinta iyo mas'uuliyiintu waa inay mar kasta isticmaalaan qiimayntooda ugu wanaagsan lana socdaan isticmaalka baraha bulshada ee canuggooda.



Ka fakar Inta aadan soo Dhigin



Markasta hako oo ka fakar in waxa ad rabto inaad soo dhigto ay yihiin wax aad ku dhihi lahayd qof ku hor fadhiya iyo in kale. Arrintaani waxay ka hortagi kartaa isku dhaca iyo horumarinta jawi onleen ah oo xushmad leh.



Samee Aagag Teknoolojiyadda ka caaggan



Samee goobo ama wakhtiyo daawashadu tahay mid aan xad lahayn, sida xilliga qadada qoyska. Arintaani waxay isu dheellitiraysaa adduunka dhabta ah iyo kan macmalka ah.



Kasoo warbixi waxyaabaha Khatarta ah



Haddii aad aragto boostiyo khatar leh ama welwel leh, kasoo warbixi. Tallaabo qaad si baraha onleenka u noqdaan kuwo ammaan u ah qof walba.



Dooro Nuxur Wax Ku Taraya



Ka taxaddar oo u dhug yeelo waxa aad daawanayso. Ha ka labalabayn inaad iska xirto haddii shay ama qof onleenka kujiraa uu dareen xun ku galiyo.

Ilaha

- Talo bixinta Guud ee Qalliinka Maraykanka (The U.S. Surgeon General's Advisory): Baraha Bulshada iyo Caafimaadka Dhimirka ee Dhalinyarada (Social Media and Youth Mental Health) (PDF) bit.ly/476G3xM
- Isbahaysiga Qaran ee Xanuunka Dhimirka (National Alliance on Mental Illness). Baraha Bulshada iyo Caafimaadka Dhimirka bit.ly/49q9BrV
- Xarunta Pew Research: Adeegsiga baraha Bulshada ee 2021 bit.ly/49qyzaB
- Isbahaysiga Qaran ee Xanuunka Dhimirka (National Alliance on Mental Illness). Qaabka baraha Bulshadu u Badalayaan Qaabka Aan u Aragno Xanuunka Dhimirka bit.ly/3QOuGF8

