

Ka-bogsoodka jirrada dhimirka (Recovering from a mental illness)

Ka-bogsoodka jirrada dhimirka waa suurtagal. Haddii aad qabto jirrada dhimirka, ogaanshaha wixii daawo ah iyo taageero la heli karo iyo halka aad ka heli karto caawimaad waa tallaabo muhiim ah ee bogsoodkaaga. Xaashidan Xogta waxay bixinaysaa macluumaadka ku saabsan adeegyada la heli karo.

Sidee bay ka bogsoodka jirrada dhimirka suurtagal u tahay?

Dadka qaba jirrada dhimirka, waayo-aragnimadooda ayaa qaabaysa garawsigooda bogsoodka. Bogsoodka waxaa badanaa lagu sheegaa habka qofka qaba jirrada dhimirka uu qaybo firfircoon uga qaato inuu sida ugu suurtagalsan u caafimaado. Bogsoodka waxaa ka mid ah qofka oo dib u qeexa dareenka asalnimada ee habboon, habaynta noloshu iyo xoogsaarista dhacdooyinka badan ee suurtagal ka dhigta nolol macno leh.

Bogsoodka waa mid tartiib-tartiib ah. Dadka qaarkiis bogsoodka macnahiisu waa caafimaad helid iyo dareemid la'aan wax jiradooda ah. Dad kalena waxay u tahay caafimaad leh hase ahaatee barashada in lala qabsado saamaynta jirrada, ama ogolaanshaha inay jiraan xilliyo la caafimaad qabo ama la xanuunsan yahay.

Astaamaha jirrada dhimirka guud ahaanba ma tagaan hase ahaatee badanaa waa la maarayn karaa. Mararka qaarkood jirradu way ka sii dartaa intaad baranaysa inaad maarayso hase ahaatee isla markaad barato sida loo maareeyo jirrada dhimirka, waxaad ku noolaan kartaa nolol qanacsan.

Ka warran la tacaalidda magac xumada?

Waxaa muhiim ah inaad ogaataan adiga iyo qoyskiinaba inaad ka qajilin inaad qabto jirrada dhimirka. Dhaqanku kaalin weyn ayuu ku leeyahay fahamka dadka ee jirrada dhimirka waxaana muhiim ah inaad ka guulaysataan magac xumada iyo caqabadaha dadka ka horjoogsada inay caawimaad raadsadaan.

Jirrada dhimirku waa sida jirrooyinka kale, sida asmada ama neefta ama sonkorowga. Waa wax sharci darro ah in dadku kugu takooraan sababtoo ah waxaad qabtaa jirrada dhimirka. Ka eeg wixii macluumaad dheeraad ah Xaashida Xogta ee Caafimaadka Dhimirka Dhaqannada-badan ee Australia (MMHA) taas oo lagu magacaabo Xuquuqda macaamiisha iyo waajibaadka ee nidaamka caafimaadka dhimirka (Consumer rights and responsibilities in the mental health system).

Maxay tahay taageerada la heli karaa?

Ka-bogsoodka jirrada dhimirka waa suurtagal ayadoo la marayo taageerada caafimaad, taageerada kooxda iyo taageerada bulshada oo laga helo qoyska, saaxiibada iyo bulshada.

Waa maxay nooca taageerada caafimaadka la heli karaa?

Qorshaha daryeelka caafimaadka dhimirka

Habka ugu fiican oo loo heli karo ka bogsoodka jirrada dhimirka waa yeelashada qorshe daryeel ee caafimaadka dhimirka, kaasoo yaqaan qorshaha waxqabad ee bogsoodka ama qorshaha daaweynta caafimaadka dhimirka. Waxay muujinaysaa wixii adeegyo ee la adeegsan karo, kumaa xirfad-yaqaanka caafimaadka dhimirka ayaa daaweyn doona iyo sidee buu kuu daaweyn doonaa, daawooyinkaaga iyo hadafyadaada oo aad doonaysid inaad ku shaqayso.

Qorshahaaga daryeelka ee caafimaadka dhimirka waxaa ka mid noqon kara kuwa soo socda:

Dhaqtarka guud (GP)

Way ku caawinaysaa inaad si joogto ah u aragto dhaqtarkaaga (GP) si aad isku barataan aadna uga wada hadashaan arimaha socda. Dhaqtarkaaga (GP) wuxuu kaa caawin karaa inaad bilowdo qorshahaaga daryeelka caafimaadka dhimirka asagoo kuu dira adeegyada iyo xirfad-yaqaannada adeegyada caafimaadka dhimirka ee kugu habboon.



Cilmi-nafsi yaqaanka

Dhaqtarka cilmi-nafsiga wuxuu kugu caawinayaa si aad uga hadasho arimahaaga aadna u samayso xalal iyo tallaabooyin si aad u aqoonsato astaamahaaga iyo sida wax looga qabto.

Dhaqtarka Saykaatriga

Dhaqtarka Saykaatriga ayaa kaala hadli kara arimahaaga kaana caawin kara samaysiga qorshaha daaweynta haddii loo baahdo. Waxay kaloo kuu diri karaan adeegyada caafimaadka dhimirka iyo adeegyada kale ee bulshada.

Adeegga caafimaadka dhimirka

Haddii aad isticmaasho adeegga caafimaadka dhimirka ee bulshada ka dhex-jira, ka codso xiriiriyaha daryeelka (care co-ordinator). Isuduweyaasha daryeelka (oo kaloo loo yaqaan maareeyaha kiiska (case managers) wuxuu xiriirin karaa daaweyntaada wuxuuna ku siin karaa macluumaad, waxbarasho iyo taageero qoyska oo dhan ah, iyo sidoo kale meel-u-dirid hay'adaha bulshada iyo kooxaha bulshada.

Daaweynta

Daaweyntada waxay caawin kartaa astaamaha jirrada dhimirka si dadka qaba jirrada dhimirka ay si fiican u shaqeeyaan. cid kastaa isku daawooyin uma baahna ama isku qadar daawo. Istcmaalka daawooyinku maahan macnihiisu in qofka ka bogsoodey jirrada dhimirka ama marka ay bilaabaan inay ladnaadeen, ay joojin karaan qaadashada daaweynta. Dadka qaarkiis waxay u baahan karaan inay qaataan daaweynta inta ka harsan noloshooda si ay u maareeyaan jirradooda.

Isbitaallada

Mararka qaarkood dadka aan qumanayn waxay u baahan doonaan inay aadaan isbitaalka saykaatariga si loogu daaweeyo. Haddii caawimaad degdeg ah loo baahdo, ka wac saykaatarigaaga ama xiriiriyaha daryeelka waxayna kuu diyaarin karaan qiimaynta iyo soo-dhaweynta haddii loo baahdo. Waqtiyada shiddadu jirto, badiba isbitaalladu waxay leeyihiin kooxaha shaqeeya saacadaha dambe ee degdegga si wax u caawiyaan.

Maxay taageerada bulshadu muhiim u tahay?

Qoyska, saaxiibada, wadeyada shaqada, derisyada iyo xubnaha bulshada kuwaas oo aad la hadli karto waxay kaa caawinayaan inaad dareento inaad ka tirsan tahay mujtamaca aadna yarayn karto cidla-joogidda. La xiriirka joogtada ah wuxuu badinayaa xirfadahaaga bulshanimo iyo isku-kal-soonaantadaada, taas oo caawin karta bogsoodkaaga.

Waa maxay taageerada kooxda?

Taageerada kooxda waxay saamayn habboon ku yeelan kartaa bogsoodkaaga madaama aad la wadi karto nashaadyada, waayo-aragnimooyinka, dhibaatooyinka, xalinta, fikradaha iyo saaxiibtinimada lala yeesho dadka kuwaas oo leh waayo-aragnimo iyo xiisado isku mid ah. waxaa jira siyaabo badan oo loo heli karo taageerada kooxda.

Barnaamijyada maalinta

Hay'adaha bulshada waxay wadaan barnaamijyo maalmeed kala duwan oo ay ka midka yihiin:

- Nashaadyada jimicsiga sida socodka.
- Fasallada qoraalka iyo farshaxanka
- Fasallada ruuxiga iyo hallaasiga
- Barnaamijyada loo qorsheeyey inay caawiyaan dadka dhalin-yarada ah, haweenka, ama dadka ka soo kala jeeda kooxaha dhaqamada iyo luqadaha.
- Barnaamijyada loo qorsheeyey inay kor-u-qaadaan xirfadaha bulshada iyo kuwa shaqada, si ay kaaga caawiyaan inaad dhexgasho bulshada.

Kooxaha taageerada

Kooxaha taageerada waxay bixiyaan goob aad kula kulanto dadka kale oo ku jira xaalad la mid ah taada oo kale. Badanaa, dadka si fiican u garan kara waxaad ku sugan tahay kaana caawin kara bogsoodkaaga, waa dadka soo maray duruufahaaga oo kale. Dhaqtarkaaga GP ama adeegga caafimaadka dhimirka ayaa kugu toosin kara barnaamij maalmeedka ama kooxda kuugu dhow.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

Sidee bay helidda shaqada, lacagta iyo meel lagu noolaado u caawin kartaa bogsoodka?

Shaqada iyo dakhliga

Shaqadu waxay leedahay kaalin muhiim ah ee caawinta dadka inay ka bogsoodaan jirrada dhimirka. Waxay hagaajisaa isku-kalsoonanta waxayna siisaa dareenka asalnimada iyo dareenka ka mid ahaanshaha bulshada. Ka shaqaynta beya'dda halkaas oo wadeyadaada shaqada iyo maareeyaha ay yihiin kuwa wax-taageera kuna siin kara dareenka deganaanta. Haddii aad dareento raaxo, ka fiirso inaad la hadasho maareeyahaaga wax ku saabsan baahiyahaaga goobta shaqada.

Hay'adaha shaqo-siinta takhasuska waxay ka caawin karaan dadka jirrada dhimirka inay shaqada ku noqdaan. Haddii aad tahay qof shaqo la', kala xiriir xafiiska dowladda ee Centrelink ee degaankaaga wixii qiimayn ah iyo meel-u-dirid ah Hay'adaha taqasuska shaqosiinta.

Shaqadu waxay kaloo bixisaa lacag lagu bixiyo waxyaalaha aad u baahan tahay. Waxay yareysaa walaaca kaas oo ka dhasha dhibaatooyinka maaliyadeed waxay caawin kartaa bogsoodkaaga ayna kor-u-qaadi kartaa isku kalsoonantaada. U-shaqaynta sidii folanteeri meel aad xiisayso waxay kaloo kobcin kartaa isku-kalsoonantaada waxayna kuu horseedi kartaa fursadaha kale.

Caawimaadda maaliyadeed

If you have a serious mental illness you may be entitled to financial help, such as a disability support pension or sickness allowance. Speak to your local Centrelink office for more information.

Hoyga

Ku-noolaanshaha goob ammaan iyo raaxo leh waxay ku siinaysaa dareenka deganaanta. Weydiiso dhaqtarkaaga (GP) ama adeegga caafimaadka dhimirka wax ku saabsan noocyada hoyga oo la heli karo.

Maxaan samayn karaa si aan gacan uga gaysto bogsoodka?

Waxaa jira waxyaalo badan oo aad samayn karto oo kaa caawin kara bogsoodkaaga jirrada dhimirka:

- U-tag kooxda taageerada. Dadka kale ee kooxahan waxay lahaan karaan waayo-aragnimooyin, kuwaas oo caawin kara inay kobciyaan isku-kalsoonantaada waxayna yarayn karaan cidla-joogidaada.
- Waxbarasho iskaaga ah. baro wax badan oo ku saabsan jiradaada si aad u fahamto waxa jira. Maxay tahay daaweynta ugu wanaagsan? Maxaa tas-hiilaad ah oo la heli karaa? Aqri wax ku saabsan jiradaada la hadal xirfad-yaqaanada daryeelka caafimaadka ee tababaran oo ku caawin kara.
- Samee nadaam taageero shaqsiyeed ee qoyska, saaxiibada, wadeyada shaqada iyo xirfad-yaqaanada caafimaadka dhimirka kuwaas oo aad ku kalsoon tahay ama aad wici karto, gaar ahaan waqtiyada shidada. Ha isku dayin inaad ku tiirsanaato hal qof, sida wadeygaaga, waalid ama saaxiibkaaga ugu wacan.
- Baro inaad aqoonsato astaamaha jirada ku haysa waxaadna qaadaa tallaabooyinka aad ku kontarooli karto.
- Baro xirfadaha, sida hallaasiga ama xakamaynta carada, sidaad ugu shaqayn lahayd loolanka. Haddii aad dareento walaac ama murugo, isku day inaad qaadato neefsi hoose si aad u dejiso naftaada.
- Marna ha joojin rajada inaad bogsoon karto. Mar kasta rajo qab ku faraxsanow noloshu. Taas waxay ku siinaysaa isku kalsoonan si aad nolohaada si weyn u maareyso.
- Qaado daawooyinka lagu soo qoray. Marna ha joojin qaadashada daawooyinkaaga sababtoo ah waad bogsootey, maadaama laga yaabo inay kugu soo noqdaan astaamihii iyo saamayntii oo ka dhalata joojinta qaadashadii daawada. La hadal saykaristahaaga ama dhaqtarkaaga (GP) haddii aad wax dareeno ah qabto oo ku saabsan daawadaada iyo weliba citiqaadyadaada dhaqameed oo ku saabsan daawooyinka.
- Ka fiirso inaad yareyso sigaar-cabiddaada iyo isticmaalka khamriga. kala xiriir National Quitline taleefanka 131 848, dhaqtarkaaga (GP) ama kala-taliyaha daroogada iyo khamriga ee laga helo Xaruntaada Caafimaadka Bulshada wixii taageero ah. iska ilaali daroogooyinka sharci-darada ah.
- Si fiican cuntada u cun. Haka koobnaato furuud iyo khudaar aad u badan oo fareesh ah kuna yaree cuntada duxda, macaanka iyo cabitaanada sonkorta leh.
- Si joogto ah u jimciso. Soco, dabaalo, jiimka isku qor, qoob-ka-cayaar samee, fuul baaskiilka, is-ruuxaani ama samee nashaad kale oo aad jeceshahay si aad caafimaad u hesho uuna kuugu caawiyo inaad wanaag ka dareento naftaada.

Hore u sii qorshayntu waxay kaa caawin kartaa inay kuu diyaariso adiga, daryeelahaaga iyo qoyskaaga inay la tacaalaan wixii dhibaato ah oo soo kordha.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

- Hel hurdo kugu filan, Hoy xaalad fiican ah ayaa kugu caawin kara inaad ammaan dareento aadna hesho hurdo fiican.
- Taageero ruuxi ah. aadidda meelaha wax lagu caabudo ama la hadlidda la-taliyahaaga xagga arimaha ruuxiga/diiniga ayaa kugu caawin kara inaad wax badan dareento oo nabadgelyo naftaada ah.
- Gaadiidka. Hubi inaad heli karto gaadiidka dadweynaha ama gaari. Inaad awoodo inaad safarto waxay kaa caawin kartaa inay yarayso dareenka cidla-joogidda.
- La xiriirka wad. Waxaa muhiim ah inaad awoodi karto inaad wacdo saaxiibada ama dadka ku caawin kara.

Waxay muhiim u tahay bogsoodkaaga inaad la hadasho dhaqtarkaaga (GP) ama xirfad-yaqaanka daryeelka caafimaadka wixii ku saabsan dareen kasta oo aad qabto.

Ma u baahan tahay macluumaad dheeraad ah?

Turjumaanadda

Adeegga Turjumidda iyo Af-celinta (TIS)

Tel: 13 14 50

Adeegyada Caafimaadka Dhimirka iyo lambarada

degdegga oo **24-saac ah** kuwaas oo ku qoran buugga tusaha taleefanada ee degaankaaga.

Lifeline adeegga la-talinta taleefanka 24-saac ah

Adeegga la-talinta iyo macluumaadka ay bixiso hay'adaha aan dowliga ahayn.

Tel: 13 11 14

Web: www.lifeline.org.au

Xubnimada Jirrada dhimirka ee Australia Inc (Mental Health Fellowship of Australia Inc)

Waa hay'ad aan dowli ahayn oo qaran oo hay'ado xubno ah ku leh badiba dowlad-goboleedyada iyo taritooriyada taas oo siisa macluumaad iyo adeegyo dadka qaba jirrada dhimirka oo daran iyo qoysaskooda.

Web: www.mifa.org.au

Halkan ku qor faahfaahinta xiriirada degaanka

.....

.....

.....

Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan ee Australia (MMHA)

Tel: 02 9840 3333

Fax: 02 9840 3388

Web: www.mmha.org.au

Email: admin@mmha.org.au

Sane Australia

Hay'adaha Ixsaanka caafimaadka dhimirka qaraneed waxay ku bixisaa macluumaad iyo meel-u-Odirid si qaran ah, khadka taleefanka lacag la'aanta, oo leh macluumaad waxbarasho iyo mid cilmi-baaris.

Tel: 1800 18 SANE (7263)

Web: www.sane.org

beyondblue: Mashruuca buufiska qaraneed

macluumaad ku saabsan buufiska, walaaca iyo buuqa la xiriira, daaweynta la heli karo iyo halka laga helo caawimaadda.

Tel: 1300 22 4636

Web: www.beyondblue.org.au

La xiriir degaankaaga:

- Dhaqtarka (GP)
- Xarunta Caafimaadka Dhimirka
- Xarunta Caafimaadka Bulshada
- Kooxda Caafimaadka Dhimirka ee isbitaalka degaanka
- Xaruumaha/Adeegyada Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan (Transcultural Mental Health Centre/Service)

MMHA waxay ku siin kartaa faahfaahinta xiriirada haddii laga heli karo dowlad-goboleedkaaga iyo taritorigaaga.

Wax ku saabsan xaashidan Xogta

Xaashidan Xogta waxaa soosaaray **Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan ee Australia** (MMHA) ayadoo u maalgelisey Wasaaradda Caafimaadka iyo Duqowga Australia (Australian Department of Health and Ageing). Xaashiyaha Xogta ee kale ee taxanahan waxaa ka mid ah:

- Daryeelayaasha dadka qaba jirrada dhimirka
- Xuquuqda macaamiisha iyo waajibaadka ee nidaamka caafimaadka dhimirka
- Aqoonsi dhaqameedka iyo caafimaadka dhimirka
- Caawimaad u helidda caafimaadka dhimirka oo uu dhaqtarku bixiyo
- Xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeeya
- Saykoosiska iyo arimaha daroogada iyo khamriga

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au