

## Caafimaadka labaataneeyahaaga....

Wax badan ayaa dhaca da'da ay dhaxaysa 15 iyo 29. Waa wakhti isbedel – jidhkaaga ayaa isbedela, waad qaangaadhaysaa niyad ahaan oo waxa laga yaabaa inaad la qabsato sidaad dad dhexgalkaaga – lagaa yaabaa xataa inaad inaad la degto qof aad la yeelato xidhiidh muddo dheer ama shaqo tagto maalin kasta halaad ka tegi jirtay dugsi ama jaamicad.

Rag badan, marxaladdan noloshooda waxay la kulmaan carqalado badan. Iyada oo noloshu isbedelaysa, waxaad la kulmaysaa madaxbanaani dheeraad ah iyo xorriyad – laakiin waxaad naftaada u albaabada ugu furi kartaa halis caafimaad oo badan. Waa kuwan dhawrka ugu caansan. Waxaad nuglaan dheeraad ah u yeelan kartaa:

- isku-buuqsanaan iyo khalkhal
- cabbitaan khamri badan
- tubaako iyo isticmaalka daroogo kale
- wax-isyeelayn iyo isdilis
- cudurada galmada lagu kala qaado
- dhaawac uu keeno shil baabuur.

Waa wakhti laga yaabo inaad u nuglaato carqalado badan naftaada iyo kuwa ku hareera joogaba, laga yaabo inaad jaribto xirfadahaaga iyo kartidaada. Waa hagaag – laakiin xusuusnow – halista aad abuurto waa mas'uuliyadaada oo waxy hoos iman kontoroolkaaga. Imisa sheego ayaad ka maqashay dad sakhraamay oo shilal geliyey baabuur dheeraysa?

Isku-buuqsanaanta iyo khalkhalka waa u caadi ragga da'da yar – siddeediiba hal nin ayaa isku-buuqa iyo shantii nin hal khalkhala intuu nool yahay. Nasiib-darro, ragga qaar ma gartaan calaamadaha oo dabeedna ma helaan gargaarka ay u baahan yihiin. Marmar, calaamadaha waa la is-ilowsiin karaa, ama laga gudbaa taas oo “qayb ka ah korriinka”.

Calaamadaha isku-buuqsanaanta iyo khalkhalka waa:

- hoos u dhacsanaan ama degdegsaan/taagtaagna
- cabbitaan ama sigaar cabbies badan
- ka fognaansho qoya, asxaab iyo xaaladaha bulshanimo
- isku-mashquulinta waxyaabo yaryar
- dareensanaanta si dhib yar u dhibsiga, cadhada ama xanaaqa
- dareensanaanta sidii oo aad luminayso kontoroolka.

Liistada hubinta iyo macluumaad dheeraad ah oo la xidhiidha isku-buuqsanaanta iyo khalkhalka waxa laga heli karaa bogga internetka *beyondblue* ee ([www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au) iyo [www.youthbeyondblue.com](http://www.youthbeyondblue.com)). Waa muhiim inaad **fiiriso** calaamadaha isku-buuqsanaanta iyo khalkhalka, **dhagayso** waxa ay saaxiibadaa kaa sheegayaan, wakhti sii aad kaga **hadasho** waxyaabaha socda, oo **raadso gargaar** durbadiib. Isku-buuqsanaanta iyo khalkhalku waa cuduro, aan ahayn jilicsanaan, oo waa inaad ka xishoon inaad codsato gargaar.

### Tallaabo Qaad!

Haddii aanad hore u lahayn, raadso GP aad ku kalsoon tahay la hadalkiisa.

- U sheeg GP-ga taariikhda caafimaadka qoyskiina.
- Miisaankaaga, dhiig-karka, heerka kansarka maqaarka, heerka kolostaroolka iyo halista sonkorowga ha la fiiriyo.
- Cabbitaanka ha badsan. Ha ka badsan laba cabbitaan oo caadi ah maalintii, iyo wax aan ka badnayn afar cabbitaan hal mar. Kontoroolka ha sii dayn.

### Waxa kale oo aad kala hadli kartaa dhakhtarkaaga:

- talaalka hargabka
- wixii dhibaato ka jira xidhiidhkaaga (dadka kale)
- xiniinyaha iska fiiri wax burbuur leh.

Waad is-gargaari kartaa, adiguba. Jooji sigaarka, u cab si dhexdhexaad ah, culayskaaga ku hay in saxo leh oo u raadso gargaar caafimaadkaaga maskaxda iyo dhibaatooyinka xidhiidhada. Sannooyinka dhalinyaranimada, rag badan ayaa jidh ahaan firfircoon. Ku hay halkaas! Laakiin badideedu waa tagaysaa, raaxayso oo macaanso nolosha, qiimee xidhiidhadaada oo qiimee naftaada.

“Waxaan halkan u joogaa wakhti fiican iyo wakhti dheer.” – Ben, 19



Foundation 49

183 Wattletree Road, Malvern, Vic 3144

T 03 9508 1567 F 03 9508 1071 E [admin@49.com.au](mailto:admin@49.com.au) W [www.49.com.au](http://www.49.com.au)

A division of Cabrini Health ABN 33 370 684 005



T 1300 22 4636

W [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)