

KAARKA XAALADAH DHIMIRKA EE DEGDEGGA AH

(MENTAL HEALTH CRISIS CARD)

Codkaagu Waa Muhiim

Dadku waa in ay ku ogyihiin si lagu caawiyo marka aad la kulanto xaalad ah dhimirka oo degdeg ah ama markaad isku buuqdo.

MUXUU KUU QABAN KARAA KAARKU?

Kaarka Xaaladaha Dhimirka ee Degdegga ah waxa uu dadka u sheegayaa waxa ay u sameyn karaan dadka dhallinyarada ah ee ay ku dhacdo xaaladaha degdegga ah ee dhimirka 5-ta daqiiqo ee ugu horreysa, si dhibka loo dejiyo. Dhallinyarada ayaga ayaa buuxsanaya kaarkooda oo ku qoranaya 3 hab oo loo dejin karo. Marka loo baahdo, dhallinyaradu waxa ay kaarka tusayaan dadka la jooga oo u sameyn kara sida loo dejin karo.

WAA MAXAY SABABTA DHALLINYARADU U ISTICMAALEYSO KAARKA?

Dhallinyarada iyaga ayaa dadka ka badiya sida xaalkooda loo dejin karo. Marka ay dadku dhallinyarada u sameeyaan sida lagu dejin karo ee u qoran, saameynta xun ayaa ka yaraan karta ama ka joogsan karta. Xaaladda degdegga ah ayaa laga fogaan karaa oo dhallinyaradana waxay helayaan badqabid iyo in la fahmo.

DHALLINYARADA AYAA SHEEGATA WAXAY RABAAN.

Dhallinyarada kaarka waxaa ugu qoran waxyaabaha lagu dejin karo. Waa in wax kasta loogu qoro si fiican oo la fahmi karo, si ay dadku u gartaan baahida jirta ka dib markay Kaarka arkaan.

SIDA LAGU HELI KARO KAARKA

[Daabaco kaarka.](#)

Gooso oo le'ekeysii jeebkaaga, boorsadaada ama galka taleefanka. Ama sawir ka qaado oo ku hayso taleefanka gudhiisa.



Wisconsin Office of
Children's
Mental Health

**KAARKA XAALADAH
DHIMIRKA DEGDEGGA AH**

Magaca: _____

Magac-u-yaalka: _____

▶▶▶ Waxaan rabaa in 5 daqiiqo gudahood la i caawiyo. ◀◀◀

Waxaan rabaa in la igu caawiyo waxyaabaha hoos ku qoran:

1. _____

2. _____

3. _____

Qofka koowaad ee i caawiya: _____

Wuxuu ii yahay: _____

Taleefanka: _____

Adiga ama qof kale ha la idin caawiyo:

1.800.273.8255

Fariin qoran oo ah "HOPELINE"
ku soo dir taleefanka 741741

Ha Sugin, ee Soo-sheeg Xaaladaha
Dhimirka "Speak Up, Speak Out" WI



Wixii faahfaahin ah:



children.wi.gov

MA U BAAHAN TAHAY IN LAGUGU CAAWIYO WAXYAABO KU DEJIN KARA?

Hoos ka eego tusaaleyaal ah waxyaabaha ku dejin kara. Faahfaahin ka eego [barteena intarnetka](#).

- Yaan la ila hadlin. Waxaan u baahnahay in aan aamuso.
- Aniga ayaa is dejin kara. Aniga ayaa kula hadli doona marka aan diyaar noqdo.
- Waxaad i geysaa meel aan buuq lahayn.
- Waa in aan la hadlo qof ii ah saaxiib/macruuf.
- Waa in aan qof weyn la hadlo.
- Waa in aan wax sawiro.
- Waa in aan muusig dhageysto.
- Shukumaan qabow ii saar wejiga.
- Waa in aan buug akhristo.
- Waa in aan qorto xusuusqor.
- Baraf gacanta ii geli.
- Nin i caawiya ii keena.
- Gabar i caawisa ii keena.
- Kor ha la ii qaado.
- Neecaw fiican ayaan rabaa.
- Aan ooyo.
- Hal tallaabo aan qaado.
- Aan is ruxo.



Wisconsin Office of
Children's
Mental Health