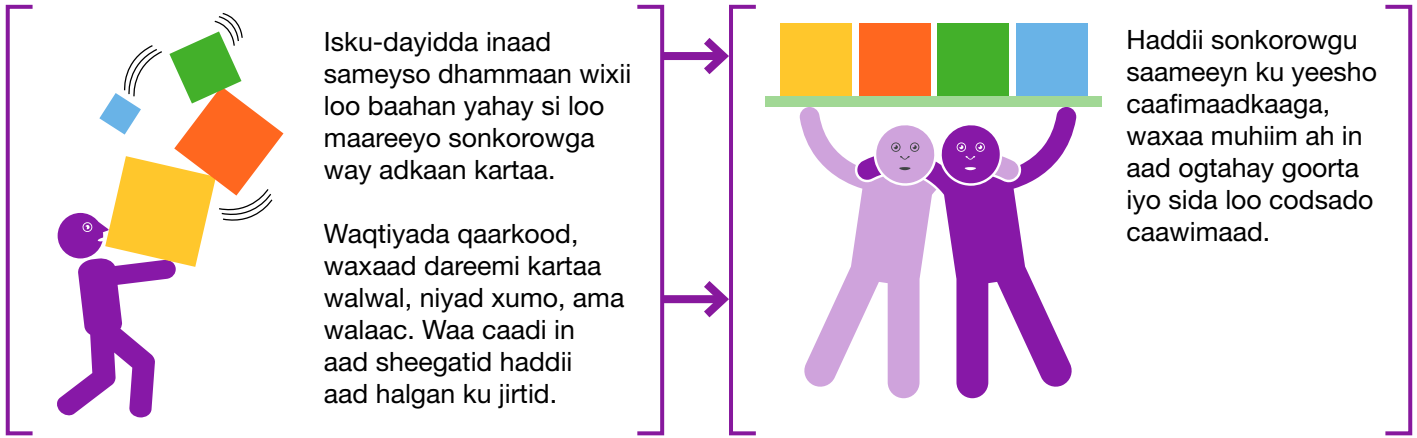


# Goorta iyo sida uu saynisyahan cilmi nafsiyeed ahi ii caawin karo: tlmaamo kooban



## Sidee ku ogaan karaa in aan u baahnahay dhaqtarka xanuunada maskaxda?

Ka hadlida dareenkaaga way adkaan kartaa, laakiin sidoo kale waxay kuu noqon kartaa nasasho.

Dhaqaatiirta xanuunada maskaxda waxaa loo tababaray inay kugu taageeraan dhiirigelin, iyo fikirka ama dareenka aad ka qabtid cudurka sonkorowga.

Mudo ka dib, taageerada dhakhtarka cilmi-nafsiga ayaa kaa caawin karta inaad:

- » dareento nafis ka dhalanaya wadaagista aad la wadaagtay fikirkaaga iyo dareenkaaga
- » samayanaya habab lagula qabsado ama lagu nasto
- » Samaynaya caadooyin iyo dabecado cusub oo loogu talagalay maaraynta sonkorowgaaga
- » wanaajinaya kalsoonidaada
- » build stronger or better relationships.



## Sababaha qaar lagala tashanayo dhaqtarka xanuunada maskaxda

- Dareemida culeys ama in aad ka daashay maareynta sonkorowga (tusaale ahaan sameynta isbeddelada cuntada, kormeerka, heerarka gulukoostaada heerar kala duwanan)
- diidmada is-daryeelidda cudurka sonkorowga
- xaalad walaac joogto ah
- Kalsooni darro ama inaad hoos isu dhigto
- dhibaatooyin xagga cuntadaada ah
- Lahaanshaha dhibaatooyin xagga cilaqaadkaaga ama noloshaada galmada
- inaad dareento cidlo ama go'doon, ama aad rabto inaad ka fogaato howlaha inta badan aad ka hesho
- Inaad mareyso isbedel nololeed oo weyn ama xaalad walaac leh (tusaale ahaan waalidnimada, masuuliyadaha daryeelaha, culeyska shaqada, luminta qof aad jeceshahay)
- la nool cudurka maskaxda

## Helitaanka dhaqtarka xanuunada maskaxda

Liiska khabiirada xanuunada maskaxda ee Australia oo dhan, ka eeg [psychology.org.au/FaP](https://psychology.org.au/FaP).

Waad raadin kartaa iyada oo ku saleysan goobta, xiisaha (tusaale ahaan sonkorowga) iyo luqadaha lagu hadlo.

Si aad u hesho lacag-dhimista Medicare, la hadal GP-gaaga.

## Kheyraadka/macluumaadka

Tilmaamo dheeraad ah oo ku saabsan maareynta caafimaadkaaga shucuureed, booqo [ndss.com.au/somali](https://ndss.com.au/somali).

La noolaanshaha sonkorowgu way fududahay haddii qofku taageero fiican helo fikirkiisana wanaagsan yahay.

Samee wax aad jeceshahay maalin kasta.

La xiriir qoyskaaga iyo asxaabtaada ku taageeri kara.

Kala hadal qoyskaaga, asxaabtaada iyo dhakhtarka sida aad dareemeyso, iyo inaad caawimaad hesho.

## NDSS iyo adiga

Adeegyo kala duwan iyo taageero ayaa laga heli karaa NDSS si ay kaaga caawiso maareynta sonkorowgaaga. Waxaa ka mid ah macluumaad ku saabsan maareynta sonkorowga iyada oo loo marayo Khadka Caawinta NDSS iyo websaydhka. Alaabaha eey bixiyaan, adeegyada iyo barnaamijyada waxbarasho ee la heli karo ayaa kaa caawin kara inaad maareysid sonkorowgaaga.

Nooca asalka ah ee Ingiriisiga ee agabkan waxaa la sameeyay iyadoo lala kaashanayo Xarunta Australiya ee Cilmi-baarista Dabeecadda ee Sonkorowga, iskaashi caafimaad wanaagsan oo u dhaxeeya Sonkorowga Victoria iyo Jaamacadda Deakin.