

Caafimaadka dareenku waa qayb muhiim ah oo ka mid ah caafimaadkeena guud waxayna muhiim u tahay marxalad kasta oo nolosha ah — laga soo bilaabo caruurnimada markaad qaangaarto ilaa iyo aad qof weyn ka noqoto. Waxay saamaysaa sida aynu u fikirno, dareemo, u dhaqanno iyo sida aan uga jawaabno isku-buuqa. Walaacyada caafimaadka dhimirka inta lagu jiro caruurnimada waxay ka saameeyaan 1 cunug 5tii carruurba waxaana ka mid ah walaaca, niyad-jabka, cilada ku dhacda kobaca maskaxda, iyo Cudurka Ootiisamka. Astaamaha dhimirku waxay ku adkeyn karaan carruurta inay ku shaqeeyaan guriga, dugsiya iyo bulshada dhexdeeda.



Dhigaalada Bulsheed

211 United Way

211unitedway.org
541-291-0211 ama 211
Fariin qoraaleed ugu dir zip koodhka lambarka 898-211

Dakota County Crisis Response Unit

952-891-7171

The Trevor Project

(Leenka lagu caawiyo Dhalinta LGBTQ ee dhibaata ay haysato)
866-488-7386
Fariin qiraaleed ugu dir 'start' lambarka 678-678

Disability HUB MN

disabilityhubmn.org
866-333-2466

988 Suicide and Crisis Lifeline

Wac, fariin qiraaleed u dir 988 ama chat.988lifeline.org



Children and Family Services

14955 Galaxie Ave.
Apple Valley, MN 55124
Leenka Guud: 952-891-7400
Leenka is-qorista: 952-891-7459
www.dakotacounty.us,
raadi *Children's Mental Health*



Please recycle.



Dakotacountygovernment

2025

Caafimaadka Dhimirka Caruurta Adeegyada Maareybta Kiiska

Adeegyada Carruurta iyo Qoyska ee Dakota County



Waxaan halkan u joogaa
inaan ku caawiyo.





Ogow calaamadaha digniinta ah

- Dhibaato ku qabida maaraynta niyad-jabka iyo xanaaqa
- Burburinta guryaha
- niyad jab
- In ilmuhu uusan wax xiisa ah u qabin qoyska, asxaabta, ama hawlaha lagu raaxaysto
- Dhibaato ku qabida in ilmaha hawl xooga saaro
- Fikradaha is-dilka
- Is-dhaawicida
- Walaaca carqaladeeya nolol maalmeedka
- Dhibaato ku qabida xagga wada hadalka iyo la dhaqanka dadka kale bulsho ahaan
- Habdhaqan xaddidan oo qaabab leh oo soo noqnoqda

Adeegyada Maareynta Kiiska Caafimaadka Dhimirka ee Caruurta (CMH)

Carruurta qaar ayaa laga yaabaa inay u qalmaan taageerada joogtada ah ee ay bixiyaan shaqaalaha bulshada maareynta kiiska caafimaadka dhimirka ee carruurta. Adeegyada maaraynta kiisku waxay caawiyaan hagista iyo habaynta daryeelka si carruurta qabta baahiyaha caafimaadka dhimirka ay u helaan

taageerada iyo daawaynta saxda ah. Kuwa u qalma, maareynta kiiska waxa lagu siiyaa lacag la'aan. Adeegyada kale ee lagu taliyay sida daawaynta shaqsi iyo qoyska iyo maamulka caafimaadka waxaa guud ahaan daboolaya caymiska caafimaadka.

Sida ay u shaqayso:

1 Ka wac Qolada Adeegyada Carruurta iyo Qoyska 952-891-7459.

- Gudbinada waxaa sameeya waalid/masuul ama xirfad yaqaanka caafimaadka dhimirka oo la shaqaynaya ilmaha. Gudbint ay soo sameeyaan xirfadlaha caafimaadka dhimirka waa in ay ku jiraan shaacinta macluumaadka iyo macluumaadka lagala xiriiyayo qoyska. Maadaama adeegyadu ay ikhtiyaari yihiin, ogolaansho qoraal ah ayaa loo baahan yahay.

2 Qiimaynta caafimaadka dhimirka ee caruurta

- Shaqaale bulsho ayaa kaa caawin doona inuu aqoonsado baahiyaha degdega ah iyo iskudubaridka adeegyada iyo inuu taageero ilmaha iyo qoyska. Waxay go'aamin doonaan haddii ilmahaagu buuxiyo shuruudaha adeegyada maaraynta kiisaska hadda jira. Waxay qaadan kartaa ilaa 90 maalmood in la go'aamiyo u qalmida.
- Waa inuu lahaadaa ogaanshaha caafimaadka dhimirka iyo/ama naafanimu xagga shaqada ah oo saamaynaysa nolol maalmeedkooda.



3 Adeegyada maareynta kiiska CMH ee hadda jira

- Haddii ilmahaagu u qalmo, maamulaha kiis CMH ee hadda jira ayaa soo saaraya qorshe ka hadlaya baahiyaha ilmaha iyo qoyska wuxuuna kormeeraa adeegyada lagu taliyey. Dhammaan adeegyada waxaa si wadajir ah loogala heshiyaa qoyska.
- Maareeyayaasha kiisku waxay kula kulmaan ilmaha iyo waalidka/masuulka si bille ah (ugu yaraan) guriga ilmaha, dugsi ama goobta bulshada ee qoyska sida ugu fiican u shaqeysa.