



# Talooyinka iyo ilaha ay tahay in maskaxda lagu hayo inta lagu jiro Bisha Wacyi gelinta Caafimaadka Dhimirka

*Maajo waa Bisha Wacyi gelinta Caafimaadka Dhimirka Iyada oo Dugsiyada Dadweynaha Portland [waaxdooda Guusha Ardayga iyo Caafimaadka](#) ay bixiyaan talooyin iyo ilaha qaarkood.*

Caafimaadka maskaxdu waa marka aynu aqoonsano awoodaheena gaarka ah, si wax looga qabto waxyaabaha niyad-jabka u keena nolosha, iyo dareenka ah in la yahay xubin wax ku biirinaysa bulshadeena.

Qof kastaa wuxuu leeyahay waqti mar uusan dareemin caafimaad -- mararka qaarkood jir ahaan, iyo mararka qaarkood maskax ahaan iyo dareen ahaanba.

Marka ay dadku ay la kulmaan dhibaato dhanka caafimaadka dhimirka waxay u baahan yihiin taageero ay ka helaan asxaabta iyo qoysaska sida haddii ay qabeen laf jabtay ama dhuun/cune xanuun oo kale. *In wax laga weydiiyo walwalka dhanka caafimaadka dhimirka ama is-dilidu wuxuu siin karaa waxoogaa nafis/ladnaansho oo ah in uu qof ka naxayaa jiro.*

## Ilaha

La taliyahaaga dugsiya, shaqaalahaaga bulshada ee dugsiya, dhakhtarka cilmi-nafsiga ee dugsiya ayaa haya macluumaad ku saabsan helida taageero, ama waxaa mar kasta la xiriiri kartaa ururada soo socda haddii aad u walwalsan tahay naftaada ama qof kale. Uma baahnid in aad kali ku ahaato walwalkaaga.

- Khadka Dhallinyarada: Farriin u dir adigoo isticmaalaya kalmada Teen to Teen una diraya 839863
- Khadadka loogu talagalay Nolosha: Wac 800 273-8255
- Khadka Trevor ee loogu talagalay Dhallinyarada LGBTQ: Farriin u dir adigoo isticmaalaya kalmada "START" una diraya 678678
- Khadka Dhibaatooyinka Degaanka Multnomah: Wac 503-988-4888 (turjubaan ayaa la helayaa)
- Khadka Ka hortagga Isdilka ee Qaranka: Wac 1-800-273-8255 (turjubaan ayaa la helayaa)
  - Dadka ku hadla Isbaanishka: [1-888-628-9454](tel:1-888-628-9454)
- Khadka talada ee SafeOregon: Wac ama Farriin u dir 844-472-3367 Email-ka: [tip@safeoregon.com](mailto:tip@safeoregon.com)

**Inta lagu jiro waqtiyada walaaca ama walwalka leh, helitaanka siyaabo wax looga qabto waa muhiim.**

In lagu xirmo qof lagu kalsoon yahay -- la wadaagista walwalkaaga ama walaacaaga ayaa caawimaad geysan kara.

Hurdo ku filan waa hal dariiqo oo walwal si dabiici ah loogu yareyn karo xataa haddii waxyaabaha niyad-jabka keenaya ay tegi waayaan. Marka aadan helin hurdo kugu filan, jirkaagu wuxuu sii daayaa cortisol badan, kaasi oo ah hormoonka walwalka.

Ka qayb qaado hawlaha caafimaadka leh ee kaa dhigi kara in aad dareen wanaag yeelato, sida la ciyaarida xayawaanka la korsado, farshaxanka, qaadashada socod, ama dhageysiga muusikada.

Waxaa laga yaabaa in aad dareento in xanuunkaagu aad u culus yahay maanta. Marka waqti la joogo isla markaana taageero la helo xanuunku hoos ayuu u dhici doonaa.

Waxaa jira dhowr nidaamyada 'apps' kuwaasi oo laga yaabo in ay ku waxtar u leeyihiin in wax lagaga qabto walwalka:

- [MindShift](#): Oo loogu talagalay in laga caawiyo dhallinyarada caadiga ah iyo dhalinyarada waaweyn in ay wax ka qabtaan walaaca.
- [Headspace](#): Farsamooyinka jimicsiga niyadeed 'meditation' iyo maskax furnaanta oo loogu talagalay maalintii, oo ay la socdaan muusik iyo dhawaaqyada dabiiciga ah si ay kaaga caawiyaan in aad seexato.
- [Jooji, Neefso isla markaana Fikir](#): Fiiri sida aad dareemayso, isla markaana isku day hawlo gaaban oo ku xiran dareenkaaga.
- [Pacifica](#): Qalab maalin kasta la helo oo loogu talagalay walwalka, walaaca, iyo niyad-jabka oo ay la socdaan bulsho wax taageeraysa.
- [Calm](#): Inka badan 100 ah jimicsiga niyadeed 'meditations' oo ay tilmaamo la socdaan si lagaaga caawiyo maareynta walaaca, hoos u dhigida walwalka iyo in aad si fiican u seexato.