

Caafimaadka shucuurtu waa qayb muhiim ah oo kamid ah caafimaadkeena guud wuxuuna muhiim u yahay marxalad kasta oo nolosha ah — laga soo bilaabo carruurnimada iyo qaangaarka ilaa qof weynnimada. Waxay saameysaa sida aan u fikirno, dareeno, u dhaqano iyo sida aan ugu falcelino cadaadiska.

Walaaca caafimaadka maskaxda inta lagu guda jiro carruurnimadu wuxuu saameeyaa 1 kamid ah 5-tii carruur ah waxaana caadi ahaan kamid ah cudurka kacsanaanta feejignaan la'aanta

(ADHD), walwalka iyo nidaam darada dabeecada. Waxay ka dhigi kartaa mid adag si canuga wax u barto, u dhaqmo oona shaqeeyo maalintii oo dhan.



Khayraadka Bulshada

211 United Way

211unitedway.org
541-291-0211 or 211
Qoraalka koodhka boostada 898-211

Dakota County Crisis Response Unit

952-891-7171

National Suicide Prevention Lifeline

800-273-8255

Crisis Text Line

Qoraal MN ku socoto 741741

The Trevor Project (LGBTQ Youth Crisis Line)

866-488-7386
Qoraal 'start' ku socoto 678-678

Disability HUB MN

disabilityhubmn.org
866-333-2466



Children and Family Services

14955 Galaxie Ave.
Apple Valley, MN 55124
Khadka ugu weyn: 952-891-7400
Khadka qaadashada: 952-891-7459

www.dakotacounty.us,
raadi *Children's Mental Health*



Please recycle.



Dakotacountygovernment

2021

Adeegyada Maareynta Kiiska Caafimaadka maskaxda ee Carruurta

Adeegyada Carruurta iyo
Qoyska ee Degmada Dakota



Halkan si ay kuu caawiyaan.





Ogow calaamadaha digniinta

- Xanaaq, dabecada seeflaboodka.
- Burburka hantida.
- Foojignaanta oo ku adag.
- Dareemada walwarka ama isbedellada muhiimka ah ee xaalada niyadda.
- Dareemaha joogtada ah ee niyad-jabka, farxad-la'aanta ama rajadhigida.
- Xilliyada joogtada ah ee jahwareerka ama illowshaha.
- Awoodid la'aanta in aad saaxiibo la noqoto carruurta kale.
- Xiiseyn la'aanta ku aadan qoyska, asxaabta ama hawlaha ay jecelyihiin.

Adeegyada Maareynta Kiiska ee Caafimaadka Maskaxda Carruurta (CMH)

Carruurta qaarkood ayaa laga yaabaa inay xaq u yeeshaan taageero soconaayo oo ka yimaadda shaqaalaha bulshada ee maamulka kiiska caafimaadka maskaxda. Adeegyada maareynta kiiska waxay bixiyaan hagitaan iyo iskuduwid si ay u caawiyaan carruurta kuwaas oo qaba welwelka caafimaadka maskaxda inay

helaan taageerada iyo daaweynta ay u baahanyihiin.

Kuwa u qalma, maareynta kiiska waxaa lagu bixiyaa si lacag la'aan ah. Adeegyada kale ee lagu taliyay sida daaweynta shakhsiga iyo qoyska iyo maareynta caafimaadka waxaa guud ahaan daboolaa caymiska caafimaadka.

Sida ay u shaqeyso:

1 Kala xiriir Qaadashada Adeegyada Carruurta iyo Qoyska 952-891-7459

Gudbinta waxaa sameeya waalidka/mas'uulka ama xirfadlaha caafimaadka maskaxda kaas oo hadda canuga ugu adeegaya goob isbitaal ah ama xarun deegaan oo lagu daweyyo. Gudbinta ka timaada xirfadlaha caafimaadka maskaxda waa inay ku jirtaa macluumaadka sii-deynta, macluumaadka xiriirka ee ku aadan qoyska iyo qiimeynta ogaanshaha. Sababtoo ah adeegyada waa ikhtiyaar, oggolaansho qoraal ah ayaa loo baahanyahay.

2 Qiimeynta caafimaadka maskaxda ee carruurta

- Maareeyaha kiiska ayaa kaa caawin doona aqoonsashada baahiyaha degdega ah iyo isku-duwidda adeegyada iyo taageerooyinka loogu talagalay canuga iyo qoyska. Waxay go'aamin doonaan haddii canugaaga laga helo shuruudaha loogu talagalay adeegyada soconaayo ee maareynta kiiska. Waxay qaadan kartaa ilaa 90 maalmood si loo go'aamiyo u qalmitaanka.



- Carruurta waa inay u dhexeeyaan da'da 3-17 oo ayna deganaadaan Degmada Dakota.
- Waa inuu lahaadaa ogaanshaha caafimaadka maskaxda ee u qalma iyo naafonimo shaqo oo ahmiyad leh taas oo saamayeyso nolol maalmeedkooda.

3 Adeegyada maareynta Kiiska CMH ee soconaaya

- Haddii canugaaga uu u qalmo, maareeyaha kiiska CMH ee soconaaya ayaa soo saaraaya qorsha wax ka qabanaya baahida canuga iyo qoyska, wuxuuna kormeerayaa adeegyada lagu taliyey. Dhammaan adeegyada waxaa lagu heshiiyey iyadoo lala kaashanaayo qoyska.
- Maareeyayaasha kiiska waxay ula kulmaayaan canuga iyo waalidka/mas'uulka si billa ah (ugu yaraan) guriga canuga, dugsiga ama goobta bulshada taas oo si fiican ugu shaqeeyso qoyska.