

**DARYEELKA  
CAAFIMAADKA  
DHIMIRKA EE  
SOOGALOOTIGA,  
QAXOOTIGA IYO DADKA  
BOOQASHADA AH**

**MENTAL HEALTH CARE  
FOR IMMIGRANTS,  
REFUGEES AND  
VISITORS**

Somali

**DARYEELKA  
CAAFIMAADKA  
DHIMIRKA EE  
SOOGALOOTIGA,  
QAXOOTIGA IYO DADKA  
BOOQASHADA AH**

**WayAhead  
Mental Health Association NSW  
Building C, 33-35 Saunders St  
Pyrmont 2209**

**1300 794 991  
info@wayahead.org.au  
www.wayahead.org.au**

# Tusmada

Qaxootiga iyo soogalooriga	5
Sidaan u fahano caafimaadka dhimirka Australia gudaheeda	6
Calaamadaha jirada dhimirka	6
Caafimaadka dhimirka iyo dhaqan ahaan waxa laga aaminsan yahay	7
Meeshaad marka koowaad tegayso iyo waxyaalahaad ogaaneysid	8
Xaggee kale oo aad u tegi kartaa caawimaad?	10
Website-dada iyo Khadadka Taleefanka ee muhiimka ah	14
Adeega Turjumaanka	14
Afeef	15



**“Waa wax  
wanaagsan  
in laga helo  
dal ajnabi  
ah.”**

**Ed O’Brien**

Caafimaadka dhimirka wanaagsan waa marka nafsadeenu la siman tahay dadka kale. Markaan leenahay caafimaad dhimir oo wanaagsan, si wanaagsan ayaan ugu qalabeysan nahay inaan kula macaamilno dhacdooyinka niyad jabka leh ee xun.

## Qaxootiga iyo soogalootiga

Qaxootiga iyo soogalootiga waxaa laga yaabaa inay arkaan qaar loolanka ka mid ah oo ah sidii ay ula qabsan lahaayeen degaankooda cusub. Waxyaalaha dhibkale waxaa ka mid ah luuqad la'aan, xubin qoys oo kaa dhimatay iyo taageerada bulshada, aqoonsi darada shahaadooyinkaaga xirfadeed, iyo dhibka oo midkood ah midaad hore u soo martay ama mid socdaalka ka danbeeyey.

Waxyaalo kale ayaa ku niyad jebin kara; murugadaan waxaa laga yaabaa inay si lama filaan ah u timaado. Cimilada, taariikhda dabeecada degaanka, cuntooyinka kala duwan, ama xitaa hees aad raadyaha ka maqashid, ama urta kafeega ayaa marmarka qaarkood keeni karta xusuusta dalkaaga, qoyskaaga, iyo noloshii dalkaagii hooyo. Tani waxay kaa dhigi kartaa inay murugadu kaa xoog badato.

Marka tani dhacdo, u debecsanow oo u naxariiso nafsadaada. Waa wagaagsan tahay inaad aqoonsato dhacdooyinkan iyo dareenadaada, waxaanad u baahan tahay inaad la hadashid qofaad ku kalsoon tahay.

# Sidaan u fahamno caafimaadka dhimirka Australia gudaheeda

'Isticmaalayaasha' waa eray si balaaran looga isticmaalo Australia, iyo sida 'dadka la noola caafimaad xumi dhimir', waxay tixraacaysaa dadka raadiya caawimaada sababtuna tahay arimaha caafimaadka dhimirka. Australia gudaheeda, isticmaalayaasha iyo dadka la noolaa xannuunkaas waxay leeyihiin doorashooyin iyo xuquuqo khuseeyo daaweyntooda.

## Calaamadaha jirada dhimirka

Qaar ka mid ah jirooyinka dhimirka ee ugu badan iyo calaamadaha sidii loo garan doono waa:

- Niyad jabka – tani waa marka aad dareento murugo iyo luminta xiisaha waxyaalaha aad badanaa jeceshahay. Waxaa laga yaabaa inaad nafsadaada si xun u aragtid, inaadan si fiican u seexan, inaadan nolosha ku raaxeysan, aad daal dareento ama aad wax badan ooyso.
- Welwel – qaar ka mid ah calaamadaha ugu badan ee laga yaabo inaad qabto welwel waa welwel joogta ah, wadnaha oo aad kuu garaaca, fikradaha isdaba ordaya, ama dabeecadaha aad dareemeyso ee aadan kontorooli karin.
- Dhimirka – tani waa marka qofku uu ku wareersan yahay inta u dhaxeysa waxa dhabta ah iyo waxaan ahayn. Dadka waxaa laga yaabaa inay qabaan waxyaalo ay rumeysan yihiin oo been ah oo aan dhaqan kooda ahayn. Qaar ka mid ah calaamadaha hore ee xannuunka dhimirka waxay doonayaan inay inta badan kali

ahaadaan ama dhammaan wakhtigooda, aan awoodin inay seexdaan, yaraanta sharaxaada dareenkooda, dayicida nadaafada shakhsiyeed, shakiga xitaa markay saaxiibo la joogaan iyo xubnaha qoyska, feker sixir, sida hubid la'aanta in riyadu ay riyo ahayd ama inay dhab ahaantiiba dhacday iwm.

- Schizophrenia - (nooc dhimirka ka mid ah) qaar ka mid ah calaamadaha dhimirka schizophrenia waa rumeynta waxyaalo aan run ahayn (khiyaali), arkida ama maqlida waxyaalo aysan dadka kale arkeynin ama maqleynin, dareen kacsan oo xanaaq wata iyo lahaanshaha hadal wareersan.

## OGOW:

Calaamadaha kor ku qoran waa tilmaamayaal kooban oo kaliya. Haddii aad u maleynaysid in adiga ama qof kale inuu qabo calaamado jirada dhimirka ah, la xiriir dhakhtarkaaga xaafada ama Kooxda Caafimaadka Dhimirka.

## Caafimaadka dhimirka iyo dhaqan ahaan waxa laga aaminsan yahay

Dhaqamo kala duwan ayaa siyaalo kala duwan uga fekera jirada dhimirka. Dhaqamada qaarkood, waa calaamad fiican haddii uu qofku maqlayo codad maadaama loo fahmay inay tahay tayada shaman, oo loola jeedo daaweeye. Waa inaad la dhacsan tahay dhakhtarkaaga ku daaweynaya oo aad hubisaa inay fahmaan waxaad diin ahaan iyo dhaqanba rumeysan tahay.

Waxay qaadan kartaa inta badan ilaa wakhti in la garto inaad u baahan tahay caawimaad laakiinse isla markaad sidaa garato, waa muhiim inaad ogaatid meesha caawimaada laga helayo.

## Meeshaad marka koowaad tegayso iyo waxyaalahaad ogaaneysid

Haddii aad saluugsan tahay wax ku saabsan fayoaqabka iyo caafimaadkaaga dhimirka, meesha koowaad ee aad tegaysid waa dhakhtarka, oo sidoo kale loo yaqaan Dhakhtarka Xirfada Guud (GP).

Australia gudaheeda, GP-yada qaarkood waxay u leeyihiin tababar khaas ah daryeelka caafimaadka dhimirka. Waxaad wici kartaa Beyondblue 1300 22 4636 oo aad weydiin kartaa faahfaahinta akhbaarta dhakhtarka degaankaaga.

Dadka xaqa u leh Medicare badanaa waxay bixiyaan lacag yar si ay u arkaan GP, xaaladaha qaarkood waxba ma bixiyaan (tan waxaa loogu yeeraa 'bulk billing') oo ah dawladaa lagu dalacaa.

### **Iska diiwaangelinta Medicare ka:**

Medicare ku waa qorshaha caymiska caafimaadka dadweynaha ee Australia, oo ay helayaan deganayaasha Australia ee u qalma.

Si aad u heshid Medicare kaar:

Wac 132 011 oo weydii xafiiska Medicare ka ee kuugu dhow.



Aad xafiiska Medicare si aad u buuxisid foomka isdiiwaangleinta ama kala soo bax: <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/forms/ms004>

Haddii aad u baahan tahay caawimaad waxaad ka wacdaa khadka Turjumaanka Medicare 131 450. Turjumaanada waxaa lagu helayaa luuqado badan.

Dadka degan Australia, marka laga reebo Jasiiradaha Norfolk, waa u qalmaan Medicare haddii ay heystaan mid ka mid ah kuwaan soo socda:

- Dhalashada Australia
- Deganyaasha joogtada ah
- Dhalashada New Zealand
- Codsiga fiisooyinka deganaha joogtada ah wax ka mid ah oo uuna heysto fiiso aan dhicin oo shaqo
- Fiiso aan dhicin oo ay yihiina waalidka, sayka/oorida ama ilmaha ah muwaadin Australian ah ama heysta degaanaasho joogta ah
- Waxaa daboolaya Reciprocal Health Care Agreement (Heshiiska Daryeelka Caafimaadka ee Labada dhinac ah) ee aan la leenahay dal kale

## Ardeyda

Haddii aad ku booqaneysid Australia fiise ardeynimo, Medicare kuma daboolayo. Waa inaad qaadataa caymiskaaga gaarka ah ee caafimaad, haddii kale waxaa lagaa doonayaa inaad bixiso kharashka oo dhan daaweynta aad u baahatid.

## **Kaararka Daryeelka Caafimaadka**

Kuwa dakhligoodu hooseeyo iyo dadka lacagta hawlgabka ka qaata dawlada waxaa laga yaabaa inay xaq u yeeshaan Kaarka Daryeelka Caafimaadka. Kaarka Daryeelka Caafimaadka ama Kaarka Lacag dhimista Hawlgabka waxay kaa caawin karaan inay kaa yareeyaan kharashka daawooyinka ay dhakhaatiirtu qoraan, dhakhaatiirta qaarkoodna lacagta dawlada ayey ka qaadanayaan ee bukaanka kaarkan haysta.

## **Xaggee kale oo aad u tegi kartaa caawimaad?**

### **Dharkhtarka dhimirka**

Dhakhtarka dhimirku waa dhakhtar caafimaad oo ku takhasusay daaweynta jirada dhimirka. Dhakhaatiir badan oo dhimirka daaweeyaa waxay xooga saaraan qiimeynta iyo daawada, inkastoo ay sidoo kale sameyn karaan noocyo kale oo daaweyn ah sidoo kale. Lacagta ay qaataan dhakhaatiirta dhimirka qayb ahaan waxaa bixiya Medicare ka laakiinse waxaa jiri doona 'waxa u dhaxeeya' oo adiga lagaa rabo inaad bixisid. GP gaaga ayaa kuu diri kara dhakhtarka dhimirka ee xaafadaada.

### **Dhakhtarka cilmi nafsiga**

Dhakhtarka cilmi nafsigu ma qori karo daawo laakiin waxay bixin karaan qiimeyn iyo daaweynta dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka. Waxay bixiyaan la talin iyo daaweynta dhimirka, iyadoo ku xiran baahida macmiilka. Medicare ayaa bixineysa qaar ka mid ah kharashka lacagta dhakhtarka

cilmi nafsiga marka uu ku soo diro GP-gaagu. Sidoo kale dhakhtarka dhimirka , waxaa laga yaabaa sidoo kale inuu jiro 'waxa u dhaxeeya' oo aad u baahan doontid inaad bixisid adigu.

## **Caafimaadka Dhimirka Bulshada**

GP-gaaga oo ay sii dheer yihiin qaar ka mid ah xarumaha caafimaadka bulshada ayaa laga yaabaa inay bixiyaan caafimaadka dhimirka iyo dhibaatooyinka samafalka dhaqaale. Xarumaha qaarkood waxay bixiyaan shaqaalo bulsho ama xirfadle cilmi nafsi oo bixiya la talinta iyo taageerada bulshada, dhammaantoodna waxay xiriir la leeyihiin dhakhtarada dhimirka.

Xarumaha caafimaadka bulshada badanaa waxay leeyihiin shaqaalaha caafimaadka dhaqamada badan si ay u caawiyaan dadka kooxaha jinsiyadaha xaafada ka soo jeeda, Xarumaha Derisaynta badanaa waxay bixiyaan barnaamijyo iyo taageero bulsho dadka degaanada dhow degan. Waxaa laga yaabaa inay adeegyadu leeyihiin waxyar oo lacag bixin ah. Badanaa uma baahnid in lagu soo gudbiyo.

## **La taliyayaasha**

La taliyayaashu waxay kala hadlaan dadka wax ku saabsan dhibaatooyinkooda iyo dareenkooda waxayna ka caawiyaan sidii ay ku heli lahaayeen siyaalo ay kula qabsadaan. Tani waxay noqon kartaa mid faa'aado leh haddii aad qabtid dhibaato caafimaadka dhimirka ah leh ama markaad qabtid dhibaatooyinka kale sida in cidi kaa dhimatay, xiriirku inuu burburay, welwelka shaqo, iwm.

## **Xarumaha Caamifaadka Dhimirka ee dhaqamada isdhexgala ee NSW**

Xarunta Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada isdhexgalay waxay bixiyaan adeegyada shaybaarka oo ay ku jiraan qiimeynta bulsho dhimireed luuqadaha fara badan ay ku jiraan, la talinta, shakhsiga, qoyska iyo koox waxbarasho-dhimireedka iyo rugaha caafimaadka luuqad khaas ah leh si ay u taageerto adeegyada caafimaadka dhimirka ee jira iyo in la caawiyo isticmaalayaasha iyo daryeelayaasha si ay u helaan adeegyadaan si aad wax ku ool u ah. Waxaad u baahan tahay in lagu soo gudbiyo si aad u heshid adeegan. Ka wac Khadka taleefanka Caafimaadka Dhimirka 1800 011 511 ama la xiriir Kooxda Caafimaadka Dhimirka Bulshada xaafadaada.

## **Qorshaha Caawimaada Magangalyo doonta (AMES)**

AMES waxaa loogu talagalay dadka Barnaamijka Magan Galyo doonka ee haddaba ku jira. AMES waxay kaa caawin kartaa degitaanka iyadoo ku siinaysa adiga adeegyo kala duwan. Qof walba uma qalmo inuu helo adeegan. Waxaad u baahan doontaa inaad la xiriirto AMES si aad u ogaatid wax intaas ka sii badan.

## **Adeega NSW ee Daaweynta iyo Dhaqancelinta Ka soo samatabaxayaasha Dhibka iyo Jirdilka (STARTTS)**

STARTTS waxay siisaa adeegyo fara badan oo loogu talagalay qaxootiga ee soo maray dhib iyo jirdil. Adeegyadan waxaa ka mid ah qiimeyn, la talin, daaweynta qoyska, daaweynta kooxeed, kooxaha taageerada iyo barnaamijyada dhalinyarada.

## Isbitaal Gelida

Qofka waxaa loo dhigi karaa isbitaalka si waafaqsan NSW Mental Health Act (NSW Mental Health Act) si bukaan ikhtiyaari ah ama aan ikhriyaari ahayn. Tani waxay dhacdaa marka qofka loo arko inuu jiro dhimir ah qabo ama uu maskax ahaan wax ka qabo oo uu khatar ugu jiro inuu khatar daran nafsadiisa ama dadka kale gaadhsiiyo. Tan waxaa ku jira waxyeelo jir ahaaneed, waxyeelid sumcadeed, xiriirka guur, maaliyeed iyo dayicida nafsadaada oo uusan jirin daryeel kale oo noociisa ah oo ka xaddidaad yar oo la heli karo. Haddii aad nafsadaada saluugsan tahay ama qof kale, la xiriir adeega caafimaadka dhimirka ee degaankaaga.

Gelitaan ikhtiyaari ah – wuxuu dhacaa marka qofku uu dareemayo maskax ahaan inuusan fiicneyn oo ay nafsad ahaantooda is dhigaan isbitaalka ilaa wakhti daaweyneed.

Gelitaanka aan ikhtiyaariga ahayn – wuxuu dhacaa marka qofka isbitaalka la geeyo ama tahsiilaadka daaweynta oo ka soo horjeeda siday iyagu jecel yihiin.

Islamarkay isbitaalka tagaan, waxaa qiimeeya dhakhaatiirta iyo go'aan la gaaro in ku daaweynta isbitaalku inay tahay waxa ugu haboon. Qofka waxaa la siiyaa Xuquuq sida waafaqsan xaaladahaan waxayna raadsan karaan kala talin madax bannaan haddii ay rumeysan yihiin inaan si cadaalad ah oo soo gelin isbitaalka.

## Kooxaha Taageerada

Kooxaha Taageerada waxay bixiyaan meel amaan ah halkaas oo dadka isku arimo ahi ay kulmaan si ay u wadhadlaan oo ay u wadaagaan sheekooyin shakhsi ahaaneed. Dad badan waxay u arkaan in kooxaha taageerada inay aad u caawinayaan iyaga.



# Website-dada iyo Khadadka Taleefanka ee muhiimka ah

**Tusaha WayAhead** - Ilaha macluumaadka Online ka ah oo bixinaya liis dhammeystiran oo ah adeegyada la xiriira caafimaadka dhimirka ee NSW.  
<https://directory.wayahead.org.au/>

Mental Health Information Line - 1300 794 991

Transcultural Mental Health - (02) 9912 3850  
<https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre>

Medicare General Line - 132 011  
<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/medicare>

Medicare Interpreter line - 131 450

Beyond Blue - 1300 22 4636  
<https://www.beyondblue.org.au/>

Australian Psychological Society - 1800 333 497  
<https://www.psychology.org.au/>

Red Cross NSW - 1800 733 276  
<https://www.redcross.org.au/>

Centrelink Multilingual Centre - 131 202

Centrelink - 136 150

Adeega NSW ee Dhaqancelinta iyo Daaweynta dadka ka soo samata baxay Dhibka iyo Jirdilka (STARTTS) - 02 9646 6700  
<https://www.startts.org.au/>

Department Home Affairs  
<https://www.homeaffairs.gov.au/>



## Adeega Turjumaanka

Haddii aad u baahan tahay turjumaan, fadlan ka wac Adeega Turjumaanka Taleefanka 131 450.

## Afeef

Macluumaadkan waxaa loogu talaglay ujeedo waxbarashadeed. Maadaama buug yaraha iyo website- daduba ma wiisateyn karaan dadka, had iyo jeer waa muhiim inaad hesho talo xirfad leh iyo/ama caafimaad marka loo baahdo. WayAhead waxay dhiirrigeliyaan natiijo celinta waxayna soo dhaweeyaan faallooyinka ku saabsan macluumaadka la bixiyey. Warqadaan xaqiida waa la badin karaa iyadoo loo aqoonsanayo WayAhead – Mental Health Association NSW.

# “Waxaan helay dadka fahmay isla wixii I heystay”

### **WayAhead - Mental Health Association NSW**

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,  
Pyrmont, NSW 2009  
[info@wayahead.org.au](mailto:info@wayahead.org.au)

Last reviewed by TM - May 2021



