



WISE

Dulmarida ee Adeegaha Deg-deg ah

DHALLINYARADA



Waayahay maxaa laga wadaa WISE?

WISE waa qaab cusub oo lagu caawinayo dhallinyarada qabta dhibaatooyin caafimaad maskaxda ah ee loogu guuleysanayo guriga, iskuulka, iyo bulshada dhexdeeda. Tooska WISE, dhallinyaradu waxay qaataan daaweyn iyo adeego kale iyo taageerooyin loogu caawinayo in ay gaaraan ujeedooyinkooda. WISE waxay isticmaalaysaa qaab kooxo, dhallinyarada kasoo qayb gasha WISE waxay yeelanayaan koox ayaga la shaqeeya kuna caawinaya in ay isku duwaan adeegaha iyo taageerada.

Sidee uga duwantahay WISE adeegaha kale?

Dejiso kadibna Gaar Ujeedooyinkaaga

Waxaad u qalantaa in aad leedahay cod iyo ra'yi ku aadan adeegaha aad qaadatid. Ayada oo ay ku taageerayaan kooxdaada WISE, waxaad dejisan doontaa ujeedooyinkaaga kadibna waxaad samaysan doontaa qorshe aad ku gaartid ujeedooyinkaasi.

U dabaal deg Awoodahaaga

Kooxdaada WISE waxay wax ku dhisi doonaan waxyaabaha nololaha sida fiican uga socda iyo waxa aad ku fiicantahay, ma ahan kaliya dhibaatooyinka aad la kulmaysid.

Hel Caawimaad Marka iyo Goorta Aad u Baahatid

Adeegaha dhibaatooyinka WISE waa kuwo loo helo 24 saacadood maalintii, 7 maalin asbuucii. Waxaad awoodi doontaa in aad heshid caawimaad inta lagu guda jiro wakhtiga adag midaas oo ka ahaata qof fahmaya xaaladaada oona kuu imaan kara gurigaaga, iskuulkaaga, ama meelkasta oo aad raaxo ku dareemaysid.

Codka Dhallinyarada iyo Doorashada

WISE sidoo kale waxay aqoonsanaysaa in dhallinyaradu ay u baahantahay in ay lahaadaan cod iyo doorasho kusaabsan daaweyntooda. Midaan macnaheedu wuxuu yahay in dhallinyaradu la siiyo macluumaadka ay u baahanyihiin lagu xoojiyo in ay qaataan go'aano wanaagsan oo khuseeya daryeelkooda iyo daaweynta gudaha hawsha WISE.

Yaa qaadan kara WISE?

Si aad u heshid WISE, waa in aad ahaatid qof ka yar da'da 21 sanno oona u qalantid Caawimaada caafimaadka.

Dhallinyaro kasta oo ka weyn da'da 13 sanno waxay codsan karaan Baaritaanka WISE si ay u oggaadaan haddii ay yihiin kuwo u qalmo (haddii aad tahay qof kayar da'da 13 sanno, waxaad u baahantahay oggolaansho ka ahaada waalidkaaga ama qofka adiga masuulka kaa ah). WISE hadda unbay ku bilaabanaysaa gudaha Washington. Marka ay tahay Juun 2018, WISE waxaa laga heli doonaa dhammaan guud ahaan waddanka. Si aad u oogaatid goorta laga heli karo WISE meesha aad ku nooshahay iyo qofka lala xiriirayo, gal boggaan internetka ah: www.dshs.wa.gov/dbhr/cbh-wise.shtml.

Sidoo kale waxaad ka heli kartaa macluumaad kusaabsan WISE iyo adeego kale oo caafimaadka maskaxda ah iyo taageerooyin ee laga helo meesha aad degantahay halkan: <https://www.dshs.wa.gov/bha/division-behavioral-health-and-recovery/mental-health-services-and-information> ama adiga oo waca Khadka Caawimaada Raysashada ee lacag la'aanta ah lambarkan 866-789-1511.

Asalka

Sannadkii 2009, tobban dhallinyaro ah ayaa dacweeyay gobolka Washington si dhammaan dhallinyaradu ay u haystaan adeego wanaagsan oo caafimaadka maskaxda ah. Xaaladaan darteeda, koox khubaro ah ayaa sameeyay "Dulmarida Adeegaha Deg-deg ah" barnaamijka (WISE). Mid kamid ah ujeedooyinka WISE waxay tahay in la yareeyo tirada dhallinyarada Washington kuwaas oo la geeyay meel ka baxsan gurigooda.

***Dulmarid** waa adeeg deg-deg ah, qaab guud ah oo ay ku lug leeyihiin dadka qabba baahooyin dhibaato (caadi ahaan u badan carruurta, dhallinyarada, iyo qoysaskooda) si ay ugu noolaadaan gurigooda iyo bulshadooda dhexdooda una oggaadaan himilooyinkooda iyo ujeedooyinkooda.*

Ma doonaysaa in aad ku lug lahaatid?

Codkaaga ama ra'yigaaga wuxuu nagu caawin karaa in aynu wanaajino adeegaha loogu talagalay dhallinyarada. Qoyska, Dhallinyarada, Jadwalada Wareega Nidaamka Iskaashiga (FYSPRTs) waa qayb muhiim ah oo kamid ah qaab dhismeedka dowladeed ee shaqeeya si loo wanaajiyo nidaamka.

Halkan ka oggoow wax badan: FYSPRT.com

