

Macluumaadka

Qoysaska

iyoo

Daryeelayaasha

Dadka leh linta Maanka

Information for Families and Carers
of People with a Mental Illness

Somali

Macluumaadka Qoysaska iyo Daryeelayaasha Dadka leh iinta Maanka

Juulay 2002

Waxaa dib loo daabacay Nufeembar 2002

Laanta Caafimaadka Maanka

Wasaarada Adeegyada Aadamiga

Somali

Waxaa daacabay Metropolitan Health and Aged Care Services Division

Dawlada Fiktooriya Wasaarada Adeegyada Aadamiga.

Juulay 2002

Dib u daabucid Nufeembar 2002

© Xuquuqda koobiga Dawlad Goboleedka Fiktooriya, Wasaarada Aadeega Aadamiga.

Daabacadaan waa xuquuq cidi leedahay. Sina Qayb ka mid ah dib looguma samayn karo sida waafaqsan xeerka Xuquuqda koobiga 1968.

(047052)

Aqoonsi

Waxaan mahadnaq ballaaran u soo jeedinayaa dhamaan dadkii fikrada iyo aragtida ka dhiibtay qoraalkaan, khaasatan daryeelayaasha jirada maanka.

Tusmada

Horudhac	1
Yaa ah daryeelle	2
Hellitaanka adeegyada saxda ah iyo kaalmada	2
Daryeelayaasha Nadaamka Caafimaadka ee Maanka	5
Xuquuqda Daryeelaha iyo masuuliyadka	5
Heerarka Caafimaadka Maanka ee Qaranka	6
Siyaasadda daryeelayaasha Fiktooriya	6
Caawimada Daryeelayaasha	11
Kooxaha Caawimaada Daryeelayaasha	12
U Doodida	18
Adeegyada Caafimaadka Maanka	20
Hellitaanka Adeegyada Caafimaadka Maanka	22
Adeegyada kale oo wax ku oolka ah	29
Lifaaqa 1. Qeexida iyo Soogaabinta	33



Hor-u-dhac (Introduction)

Qoysaska iyo saaxiibadu door muhiima ayay ka qaataan caawimida dadka qaba jirada maanka ee aadka u daran. Qayb doora ayey ka qaataan adeegyada caafimaadka xagga wanaajinta caafimaadka iyo samaha dadka ay daryeelayaan.

Waan ognahay in waaya-aragnimada jirada maanku aanay waxyeellin keliya shakhsiga jiran laakiinse saamayso dadka ka welwelsan samahooda. Sida ay wax u yeelayso kuwa kale way kala duwan tahay iyadoo ku xiran heerka dibta, mudada iyo natiijada jirada, sidoo kale xaallad nololeedka shakhsiyada iyo qoyskooda iyo saaxiibadood.

Waxaa laga yaabaa inaad tahay xubin ka mid ka ah qoyska ama saaxiib bixinaya caawimo iyo kaalmo saaxiibkaa ama qaraabadaada, ama aad ka welwelsan tahay samaha saaxiibkaa iyo qarabaadada aadna xiisaynayso inaad wax badan ka ogaato caawimada la heli karo.

Haddii arrintu sidaas tahay, waxaa laga yaabaa inaad u aragto in buuggaani wax ku ool yahay.

Buuggu wuxuu ku siinayaa macluumaad ku saabsan:

- Caawimooyinka, adeegyada iyo macluumaadka ay heli karaan qoysaska iyo saaxiibada dadka qaba jirooyinka maanka oo aadka u daran.
- Nadaamka adeegyada caafimaadka maanka ee dadweynaha.
- Waxaad filayso marka aad caawimayso qaraabadaada ama saaxiibkaa si aad u isticmaasho adeega caafimaadka maanka.
- Wixii intaas k abadan oo ah macluumaad faahfaahsan.

Buuggaani ma bixinayo macluumaad ku saabsan jirada maanka, xalalka daaweynta ama waxyaallaha la dareemayo iyo arrimaha laga yaabo in lala kulmo markaad leedahay xubin qoyska ka mid ah ama saaxiib qaba jirada maanka. Haddii aad jeclaan lahayd macluumaadka noocan ah, la hadal shaqaalaha adeega caafimaadka ee saaxiibkaa ama qaraabadaada ama la xiriir adeega Iskaa-isu-caawimida iyo Wadajir isu-kaalmaynta (Mutual support and Self-help Service - arag bogga 11aad)

Yaa daryeelle ah?

Dawlada iyo adeegyo badan ayaa isticmaalaa erayga 'daryeelle' si ay u aqoonsadaan xubnaha qoyska iyo saaxiibada qof qaba jirada maanka kaas oo ay noloshiisha isaga saamaysay jirada maanku.

Daryeellayaal badani weligood isuma arag in iyaga naftigoodu yihiin daryeelle. Waxaa laga yaabaa inay yihiin waalidka qofka qaba jirada maanka ama qof caawimaya kii qabay ama kuu qabo, waalid ama saaxiib qaba jira maskaxeed oo aad u daran. Ilma yar oo qayb ka qaata daryeellida xubnaha qoyska oo qaba jirada maanka ayaa isaguna noqon kara daryeelle. Dad badan ayaa noqda daryeelle sababtoo ah waxay u arkaan inay qayb ka tahay masuuliyadooda xiriirka ay la leeyihiin qofka jiran darteed. Daryeellayaashu muhiim maaha inay la nool yihiin qofka ay daryeellaan. Waxaa iyaduna muhiima in la xaqiiqsado in doorka daryeelluhu isku bedelo mudda gaaban.

Hellitaanka Adeegyada ku haboon iyo kaalmooyinka

Adeegyada dadka qaba jirada maanka oo aad u daran ayaa ah kuwa ugu muhiimsan nadaamka adeega caafimaadka. Dad badan oo qaba jirada maanka ayaa ka hella caawimo dhakhtarka afka qalaad loogu yeero psychiatrists, psychologists, dhakhaatiirta guud, iyo aqoonyahanada caafimaadka ee kale. qoraalkaani ma daboolayo adeegyada ay bixiyaan daryeelayaasha asaasiga ah ama qaybaha daryeelka caafimaadka ee kale.

Adeegyada caafimaadka takhasuska ah ee dadka qaba jirada maanka waxaa adeegood loo marsiiyaa adeega caafimaadka maanka ee Dadweynaha Fiktooriya (Victorian Mental Health Service System). Nadaamkaani wuxuu ka kooban yahay qayba badan kaas oo loo qaabiyey inuu siiyo adeeg kaalmo iineed iyo daawayn wax ku oolla dadka qaba jira maanka oo aad u daran.

- Adeegyada daawaynta waxaa ku jira adeegyada kuwa isbitaalka jiifa iyo daawaynta bulshada ee adeegyada meelaha la degan yahay.
- Adeegyada iintu waa barnaamij maalmeedka, kaalmada guriga ku salaysan, ka nasinta iyo barnaamijyada guriga.

Waxaa jira adeegyada badan oo carruureed, dhalinyaro, dad qaangaara iyo dad waaweyn. Adeegyada caafimaadka maanka badankood waxaa la siiyaa dad ku sugan xaallad gaara, ama degaan gaara. waxaa laga yaabaa in adeegyada loo maamulo si waafaqsan:

- Qaybaha Adeegyada Wasaarada Aadamiga (waxaa jira sagaal qaybood); ama
- Meelaha Adeega Caafimaadka Maanka - kuwaani badanaa waxay ku salaysan yihiin meelaha dawladaha hoose. Waxaa jira 21 nooc oo dadka waaweyn. Adeegyada carruurta, dadka qaangaarka ah, iyo dadka waaweyn si ka yara duwan ayaa loo abaabulaa.

Xaalladaha badankood, waxaa isticmaali kartaa keliya adeegyada qaybta ama Adeega Caafimaadka Maanka ee meesha aad ku nooshahay ama qofka aad daryeeshaa ku nool yahay. sidaas darteed waa muhiim inaad taqaan magacyada adeegaaga caafimaadka maanka. Shaqaalaha ka shaqeeya adeega caafimaadka ee aad isticmaalayso waa inay ku siiyaan macluumaadkaan. Tusaha Adeegyada Caafimaadka Maanka ee Wasaarada Adeega Aadamiga websaytkeedu waa: www.health.vic.au/mentalhealth ayaa kaa caawimi kara inaad ogaato midka ah adeegaaga caafimaadka maanka. Haddii aadan isticmaali karin intarnetka, wac xafiiska qaybta ee Wasaarada Adeega Aadamiga kaas oo ku yaal White Pages-ka weydiina cida lagala xiriirayo Caafimaadka Maanka.

Dukumintgaani wuxuu ku siinayaa macluumaad ku saabsan noocyada adeegyada caawimaya adiga iyo qofk aad daryeesho. maadaama telefoonada, magacyada, cinwaanada, iyo adeegyada iyo goobaha adeegu isbedelaan marba marka ka dambaysa, faahfaahinta cida lala xiriiray badanaa ma wada qorra.

Nambarada telefoonada adeegyad caafimaadka maanka ayaa iyagana laga helli karaa meesha aad ka qaadatay buuggaan.

Nambarada telefoonada adeegyada caafimaadka maanka ayaa iyagana laga wici karaa isbitaalka agtaada ah oo ku qoran white Pages-ka. Isbitaalkaagu wuxuu kaloo awoodi karaa inuu ku siiyo macluumaadka shaqada ka dib.

Hadii nambarada lala xiriirayo aan la heli karin waxaad qaar ka heli kartaa adigoo:

- Weydiinaya maamulaha kayska ama shaqaalaha dawaamka kaga jira adeega caafimaadka maanka.
- Baaraya Tusaha Adeegyada Caafimaadka Maanka: www.health.vic.gov.au/mentalhealth;
ama
- Wacaya Laanta Caafimaadka Maanka tel: 9616 8592.

NADAAMKA CAAFIMAADKA MAANKA IYO DARYEELAYAASHA

Masuuliyaadka iyo Xuquuqda Daryeelaha

buugaan Masuuliyaadka iyo Xuquuqda Qoraalka Caafimaadka Maanka (Mental Health Statement of Rights and Responsibilities) wuxuu sharxaya xuquuqda iyo masuuliyaadka daryeelayaasha haya dad qaba jiro maanka ah.

Xuquuqda daryeelaha waxaa ku jira.

- Ixtiraamida qiimaha shakhsiga aadamiga ah, sharafta iyo waxyaallaha gaarka u ah qofka.
- Macluumaad dhan, waxbarasho, tababar, iyo kaalmayn si loo sahlo fahmida iyo u hadlida iyo daryeelka dadka ay kuwaasi daryeellaan.
- **Iyadoo ay raalli ka yihiin dadka ay daryeelaan oo jirada maanka qaba**, daryeelayaasha iyo kuwa u hadlaa waxay xaq u leeyihiin:
 - Inay arki karaan qofka qaba iinta maanka
 - Inay kala tashadaan kuwa adeega bixiyaa talaabooyinka la qadarinayo si loo daaweeyo qofka iinta leh
 - In la habeeyo adeeg kaalmo sida daryeel nasniineed, talin lala taliyo iyaga naftooda ama qofka qaba iinta maanka.
 - In la is dhaafsado kuwa daawaynta siinaya macluumaad ku saabsan qofka hab nololeedkiisa iyo xiriirka ay la leeyihiin kuwa kaleeto.

Waxaa jiri kara marar qofka iinta maanka qabaa in aanu awoodin inuu bixiyo ogolaansho, ama diido ogolaanshaha sababtoo ah xaalladiisa/deeda caafimaad darteed. Xaalladaha noocaas ah:

- **Iyadoo aan ka hellin wax ogolaansho ah qofka qaba jirada maanka**, daryeeluhu wuxuu xaq u leeyahay:
 - Inuu xad u sameeyo inta uu helli karo qofka adeega isticmaalaa
 - Inuu raadiyo aragtiya siyaada ah oo ku saabsan baaritaan caafimaad iyo daryeel
 - Inuu siiyo bixiyaha adeega caafimaadka macluumaadka khuseeya xiriirka qoyska iyo wax kasta oo la xiriira arrimaha adeega xaallada maanka ee loo adeegaha.

- Ka caawimida dhibaatootinkooda laga yaabo inay keentay daryeelida dadka qaba dhibaataada caafimaad.

Koobiga buugga waxaa laga helli karaa Laanta Caafimaadka Dawlada Dhexe, adoo wacaya 1800 066 247 ama gelaya websaytka: www.mentalhealth.gov.au.

Heerka Caafimaadka Maanka ee Qaranka

Heerka adeega dhigan ee qaranka ayaa looga baahan yahay dhamaan adeegyada caafimaadka maanka. Heerka saddexaad wuxuu la xiriiraa ka qaybgalka macmiilaha iyo daryeelaha wuxuuna u baahan yahay in macmiilayaashu ay lug ku leeyihiin qorshaynta, hirgelinta iyo qiimaynta adeega caafimaadka maanka. koobiga heerarka ayaa laga helli karaa Laanta Caafimaadka Maanka ee Dawlada Dhexe (wac 1800 066 247) ama gal websaytka: www.mentalhealth.gov.au.

Siyaasadda Daryeelayaasha Fiktooriya

Dukumintiga *Inpartnership- Families, other Carers and Public Health Services* (1996) wuxuu aqoonsanyahay in bixinta adeegyada wax ku oolka ahi aqoonsadaan baahida qoysaska iyo daryeelayaasha. khaasatana, muhiimada la shaqaynta qoyska waa la aqoonsaday.

Waxaa la filayaa in adeega caafimaadka maanku uu:

- Hawlgelin doono in qoysaska iyo daryeelayaasha sida ugu dhaqsaha badan u yeeshaan xiriirka daawaynta.
- Waxaa la xaqiijin doonaa in la samayey qiimaynta baahida qoyska, taas oo ay ku jirto dadka leh carruur ku tiirsan, ama daryeelayaal kale, iyo in qiimayntaas la cusboonaysiiyo markay muhiim noqoto xagga adeega qoyska.
- Wuxuu siin doonaa daryeelayaasha iyo qoysaska macluumaad la xiriira jirada maanka, waxa laga yaabo inay keeni karto iyo adeegyada iyo kaalmada ay helli karaan iyaga iyo qofka ay daryeellaan.
- Waxay mooqif cad iska taagi doonaan baahiyaha khuseeya waxyaallaha qof sir u ah iyo siidyanta macluumaad iyo ka cadaynta arrintan macmiilaha iyo daryeellayaasha.
- Wuxuu xaqiijin doonaa in baahida luqada iyo dhaqanka qoyska ama daryeelayaasha la qadariyey xagga wax qabadka adeega.
- Waxay la shaqayn doonaan qoysaska ama daryeelayaasha kale si horay loogu mariyo istaraatiijiyo wax lagaga qabto xaallada qalafsan oo laga yaabo inay la kulmaan daryeellayaan ahaan.

- Waxay ku xiri doonaan qoysaska iyo daryeelayaasha fursadaha kaalmada iyo tababarka sida waafaqsan baahidooda.
- Waxay Xaqiijin doonaan fursadaha ay haystaan qoysaska iyo daryeelayaashu si ay wadajir uga wada shaqeeyaan barnaamij kaalmo iyo waxbarasho.

Macluumaadka guud iyo Waxbarashada

Adeegyada caafimaadka maanka ee Fiktooriya waxay awoodaan inay bixiyaan macluumaad kala duwan oo ku saabsan jirada maanka, adeegyada ay helli karaan iyo meelaha ku haboon oo loo bedeli karo. Adeegyada Caafimaadka maanka ee Fiktooriya waxay iyaguna halgan ugu jiraan inay waxbaraan bulshada, dadka kale ee hawsha qabta, hayadaha iyo qaybaha ku shaqada leh, kooxaha daryeelka, iyo ururada la xiriira jirada maanka iyo sida ugu fiican oo ay ku helli karaan adeega ugu fiican iyo kaalmada.

Adeegyada Caafimaadku waa hal foom oo ka mid ah kaalmada iyo macluumaadka. Macluumaadka ku saabsan meelaha kale iyo kaalmada meelaha kale laga bixiyo ayaa lagu sharxay buuggaan.

Hellida macluumaadka ku saabsan qofka qaba jirada maanka.

Adeegyada caafimaadka maanka ee Fiktooriya waxaa laga filayaa inay si dhow ula shaqeeyaan macmiilayaasha iyo daryeelayaasha si ay wax uga qabtaan baahidooda gaarka ah iyo baahida waxbarashada. iyadoo ku xiran nooca adeega, tani waxay xiriirin kartaa xalalka faahfaahinta daaweynta iyo maamulida, sida wax looga qabto dabeecad dhibaata abuuraysa, sida lagu hello caawima la taaban karo iyo si guud u caawimida xubnaha si wax looga qabto jirada. Inta macluumaad ee la siiyey xaallad walba way kala duwanaansaa iyadoo ku xiran rabitaanka bukaanku ku doonayo in qaraabadiisu lug ku yeellato.

Shaac ka qaadida iyo isdhaafsiga macluumaadku waa wax qalafsan. Shaqaalaha caafimaadka maanka waxaa saaran masluuliyaad ah inay raadiyaan arrimaha khuseeya la qaybsiga macluumaadka qof kasta oo qaba jirada maanka sida ugu haboon uguna suurtagalsan. Haddii ay suurtagal tahay, daryeelayaasha waxaa laga doonayaan inay la sameeyaan qofka jirada maanka qaba iyo maamulaha kayska caafimaadka maanka ama qofka ugu muhiimsan shaqaalaha (hadday ku haboon tahay) doorka ay doonayaan inay ka cayaaraan haddii qofku jiradu iyo wixii macquul ah ee laga filayo macluumaadka ay tahay in laga wada hadlo.

Adeegyada u dhega nugul daryeelayaasha caafimaadka maanka ujeedadoodu waa in hoos loo dhigo khilaafka weyn, ee sharciga ku kooban, waxna ka qabanaya baahida shakhsiga leh jirada maanka, xubnaha qoyskooda iyo daryeelayaasha kale.

Adeegyada caafimaadka maanka dadweynaha ee dhamaan Fiktooriya waxaa xakuma sharciga *Xeerka Caafimaadka Maanka ee 1986*. Guud ahaan, macluumaadka ku saabsan qofka qaba jirada maanka qofna lama siin karo ilaa qofkaasi ogolaansho bixiyo. Qaybta 120A ee Xeerka Caafimaadka Maanku wuxuu sharxayaa xaallada marka macluumaadka qarsoodiga ah ee ku saabsan qofka qaba jirada maanka la soo bandhigi karo iyadoo aan la hellin raallinimada qofka jiran. Xaalladahaan garab maraya qofka wixii gaar u ah (confidentiality) waxaa ku jira:

- **Qaybta 120 (3) (ca) wuxuu ogolaanaya in macluumaadka loo sheego masuulka, qoyska, daryeelayaasha asaasiga ah haddii macluumaadku uu yahay kan looga baahan yahay daryeelka socda ee qofka jiran, qofka hellaaya macluumaadkuna wuxuu lug ku yeellan doonaa bixinta daryeelka.**
- **Qaybta 120A (3) (ca) wuxuu ogol yahay in daaha looga qaado macluumaadka cida u baahan wixii la xiriira daaweynta qofka jiran.**

Mararka qaarkood xuquuqda qofka iyo waxa qofku rabo iyo dhinaca kale waxa waalidka iyo daryeelayaasho rabaan ayaa isk ahor imaanaya, khasatan marka qofka jiran aanu doonayn in xubnaha qoysku door ku yeesho. Tani waxay dhibaatooyin badan ku abuuraysaa qaybaha oo dhan.

Lug ku yeelashada daawooyinka la soo jeediyey ee qofka

Raallinimada qofka jiran, daryeelayaasha iyo xubnaha qoyska ayaa door ku yeellan kara adeega qorshaynta qofeed iyagoo la shaqaynaya shaqaalaha adeega caafimaadka maanka. Adeega Caafimaadka, maamulaha kaysku waa inuu la shaqeeya qofka maskaxda k'ajiran iyo daryeelayaasha si loo qeexo hadafka iyo sidii loo gaari lahaa. Madaxa adeegaha ka shaqeeya Psychiatric Disability Support Service (PDSS) ayaa isaguna samayn doona sidaan si la mid ah, laakiinse waajihi doona dhinaca wax ka qabashada bulshada.

Adeegyada caafimaadka maanku waa inay u sameeyaan qorshaha adeega qofeed si loo dhan yahay (iyadoo raalinimo laga hellayo qofka jiran) loona caawimayo qoyska ama daryeelayaasha sida wax loo samaynayo. Midan waxaa ku jira u samaynta qoyska ama daryeelayaasha inay u yimaadaan adeega kalana hadlaan madaxa kayska iyo ama adeegaha ugu muhiimsan.

Doodida daryeelaha iyadoo lagu hadlayo afka qofka maanka ka jiran

Marka qofka maskaxda ka jirani aanu awoodin inoo bixiyo raalinimo, ama diido ogolaanshaha daaweynta xaallada caafimaad oo liidata awgeed, waa muhiim in daryeelayaashu abuubulaan xiriir kana qaybgeliyaan arrinta kuwa laga yaabo inay awoodaan ka caawimida fahmida dhibta qofka jiran iyo daryeelka. Daryeelayaashu waxay codsan karaan daaweyn kale iyo aragti labaad.

Sida loo iclaamiyo dareenka

Haddii aadan ku qancsanayn macluumaadka lagu siiyey ama nooca daaweyneed ee lagu siiyey, waa inaad toos ugu sheegtaa adeega. La xiriir maamulaha kayska, kalkaaliyah caafimaadka, dhakhtarka, maamulaha adeega ama Agaasimaha Adeegyada Baarida ee adeega caafimaadka maanka.

Haddii Agaasimaha Adeegyada Baarida ama maamulaha adeegu aanay awoodin inay xaliyaan dacwadaada, la xiriir kuwaan soo socda midkood si aad u hesho talo iyo kaalmo:

Isbitaal waliba wuxuu leeyahay **Sarkaalka Maaraynta Ashtakooyinka** oo doorkiisu yahay inuu wax ka qabto dacwooyinka isbitaalka dhexdiisa ka jira. La xiriir isbitaalka agtaada ah oo ku qoran White Pages-ka.

Wakiilka Adeega Caafimaadka waa wakiil madaxbanaan kaas oo baara caawimana xalinta ashtakooyinka macmiilayaasha daryeelka caafimaadka wixii ku saabsan adeegyada caafimaadka, kuwaas oo ay ku jiraan adeegyada caafimaadka maanku.

Wakiilka Adeegyada Caafimaadka tel: 8601 5200

Madaxa Psychiatrist-ga waxaa saaran masuuliyad sida waafaqsan Xeerka Caafimaadka Maanka 1986 ee daryeelka caafimaadka iyo samaha bukaanka qaadanaaya daawada ama daryeelka dadka maskaxda ka jiran. Masuuliyadka Madaxa Psychiatrist-ga waxaa ku jira la socodka heerka baaritaan ee wax ka qabashada xaallada caafimaad iyo daaweynta ay bixiyaan dhakhaatiirta iyo wax ka qabashada dacwooyinka ka yimid macmiilaha, daryeelayaasha iyo kuwa kale.

U doodaha Dadweynuhu wuxuu caawiyaa, ka talabixiyaa una doodaa dadka qaba dacwad ku saabsan adeegyada caafimaadka maanka iyo daaweynta.

U doodaha Dadweynaha

9603 9500

Booqdayaasha Bulshadu (Community Visitors) waa dadka booqda adeegyada caafimaadka maanka ugu yaraan bishii hal mar si ay wax uga ogaadaan siday u fiican yihiin adeegyada iyo tas-hiilaadka daaweyneed iyo daryeel ee bukaanka, una baaraan dacwooyinka ugana warbixiyaan waxweydiintooda iyo baaritaankooda.

Booqdayaasha Bulshada

9603 9500

Kaalmada Daryeelayaasha

Waxaa jira adeegyada badan oo si gaara loogu talagalay in lagu kaalmeeyo xubnaha qoyska, saaxiibada iyo daryeelayaash dadka iinta leh. Fadlan ogsoonow mararka qaarkood waxaa jira safka sugitaanka si ay u hellaan adeegaan.

Iskaa-isu-caawinta iyo Iskaalmaysiga Mutual Support and Self-help

Adeegyada Iskaa-isu-caawinta iyo Iskaalmaysiga waxay siiyaan macluumaad kaalmo iyo caawimo qoysaska iyo daryeelayaasha kaleeto, iyo dadka la xiriiraya kuwa jiran dadka wax la qabanaya. Waxayna bixin karaan macluumaad ku saabsan dadka garaadka wax ka qaba, xalalka adeegyada, iyo ictiraafid iyo kaalmo daryeelnimo ama wax la qabashada dadka maanka wax ka qaba saaxiibadooda iyo ehelkooda.

Adeegyadaan badankood waxay bixiyaan macluumaad qoran (lacag la'aan, waana gadan kartaa), khadka kaalmada telefoonka, warsidayaal, macluumaad iyo wadatashi waxbarasho, iyo maktabad wax laga faaiidsayn karo.

Cida mudan adeega: qoyska, saaxiib iyo daryeelayaash adadka qaba jirada maanka.

Qiimaha: badanaa qaali maaha, in kastoo qaarkood, sida warsidayaasha laga yaabo in ay u baahan yihiin xubanimo.

Cida lala xiriirayo: mental illness fellowship
(oo horay loogu yiqin SFV) 9842 4199
Association of Relatives and Friends of the
emotionally and mentally ill (ARAFEMI) 9889 3733
Anxiety Recovery Centre 9576 2477
Eating Disorder Foundation 9885 0318
PATS- qaangaarka la jooga waalid qaba
jirada maanka 9345 7950

Kooxda Kaalmada Daryeellaha

Kooxda kaalmada daryeeluhu waxay noqon karaan koox rasmi ah ama koox aan rasmi ahayn, taas oo siisa saaxiibada, xubnaha qoyska iyo daryeelayaasha kale fursad ay kula kulmaan dad xaallada haysataa ay la mid tahay tooda. dad badan ayaa ku qaboobi kara inay arkaan dad badan oo xaalladooda oo kale ay haysato. Aad ayey faaiido u leedahay inaad yeellato khibrada wax ka qabadka, waanwaan ka samaynta adeega caafimaadka iyo fahmida jirada maskaxda ama maanka.

Kooxda kaalmadu waxay keeni karaan marti ka hadasha ama macluumaada wax ku oolla oo mawduucya xiisa leh. Kooxda kaalmada xubnuhu iyaguna waxay fursad u helli karaan inay ka hadlaan shirka, siminaarka, dugsiga iyo wixii la mid ah si ay u baraan dadweynaha wixii ku saabsan jirada maanka.

Kooxaha kaalmada qaarkood, waxay si gaara ah wax ugu qabtaan daryeelayaasha ama xubnaha qoyska sida carruurta waalidka qaba jirada garashada, ama xaasaska, waalidka ama wallaalaha. Kooxaha kaalmada qaarkood waxaa laga yaabaa inay nooc gaar ah khaas u yihiin sida buufiska (schizophrenia) ama obsessive-compulsive disorder.

Waxaa jirta kooxda kaalmada daryeellaha oo meella badan oo Fiktooriya ah ka jira.

Cida mudan adeega: Qoyska, saaxiibada iyo daryeelayaasha dadka jirada maanka qaba.

Meesha lala xiriirayo: Mutual Support and Self-help Organizations
Carers Victoria (1800 242 636)
Mental Health Carer Suport Worker (1800 059 059)
ama maamulaha kayska Adeegyada Caafimaadka
Maanka Dadweynaha.

Barnaamijka Kaalmada qalalaasaha Daryeelayaasha Carer Crisis Support Program

Barnaamijka loo yaqaan Carer crisis Support Program wuxuu bixiyaa caawima dhaqaale, badanaana hal mar ah si ay u gataan alaabo iyo adeegyada daryeellayaasha kaas oo caawima korna u qaada xiriirka daryeelka. Barnaamijka waxaa la isticmaalaa markay haysato daryeellaha dhibaato ama ka hortegida dhibaato socota. Habka ay uu u caawimo adeega CCSP waxay ku xiran tahay baahida daryeellaha.

Siyaalaha loo isticmaali karo CCSP waxaa ka mid ah:

- Nasinta qofka haya qof maskaxda ka jiran iyo/ama dareyeelle.
- Caawimada khusaysa degaanka ama safarka, sida marka qofka haya qof maskaxda ka jirani joogo meel ka fog daryeellaha.
- Daryeelka ilmaha
- Nadifiinta ama dayactirka guriga
- Alaabada dadka guriga degan.
- Fasaxyada daryeellaha, oo ay ku jirto marka bukaanku la jiro adeega nasinta.

Dalabyada laga hellaaayo caawimaada CCSP waxaa badanaa lala sameeyaa maamulaha kayska. Unuga bukaan jiiifka, shaqaalaha bulshada ama kalkaaliyaha caafimaadka ayaa samayn kara dalabka.

Cida mudan adeega: Daryeellayaasha hadda isticmaala nadaamka caafimaadka maanka dadweynaha.

Qiimaha: waa lacag la'aan, laakiin mararka qaarkood daryeellayaasha waxaa laga yaabaa in la weydiisto haddii ay bixin karaan tabarucaad khusaysa waxa la iibsaday.

Cida lala xiriirayo: Maamulaha kayska ee Adeega Caafimaadka Maanka Dadweynaha. U adeegaha bulshada ama kalkaaliyaha caafimaadka ee unuga bukaan jiiifka.

Nasniinta la qorsheeyey Planned Respite

Adeega nasniinta la qorsheeyey wuxuu siyaa dadka madaxa ka jiran iyo kuwa hayaa adeeg ah inay kala nastaan mararka qaarkood. Barnaamijka nasniintu wuxuu u ogolaadaa inay fasax-gaaban ka qaataan hawshooda, iyagoo siinaya xubinta qoyska ama daryeellaha waqti ay kelligood qaataan, halka qofkii jiranaana ay siinayaan khibrad waxtar leh. Nasniinta qorshaysni, waxay awoodaa inay siiso fursad ay ku isticmaalaan dadka jirani adeegya kale oo kaalmada caafimaadka maanka, sida barnaamij maalmeedka.

Nasniinta la qorsheeyey saddex siyood ayey ku dhacdaa:

- Barnaamij joogta ah ama la qorsheeyey, sida masalan, asbuucii hal maalin muda afara bilooda ama shan berri oo fasax ah.
- Fasaxa marmarka ah ama la qorsheeyey, sida masalan, marka daryeelluhu ku maqan yahay fasax ama imtixaan leeyahay.
- Ogeysiin nasniin gaaban, sida masalan, jiro ku timaado qoyska ama daryeellaha oo laga qaadayo waraysi shaqo.

Barnaamijka nasniinta qorshaysan waxaa waajiba in mar walba lagala tashado daryeellaha iyo qofka jiran. Adeega nasniinta waxaa loo qaabayn doonaa inuu xaqiijyo in baahida labada qaybood la derso. Nasniinta waxaa qofka la siin karaa maalin bixid, fasax guriga maallintii lagu qaadanayo, habeenimada ama maalmaha Axada ama Sabtida. Adeegyo badan ayaa awoodi doona inay siiyaan nasniin shakhsiyeed qofka la jooga qofka maanka ka jiran.

Cida mudan adeega: Dhamaan daryeelayaasha, kuwaas oo ay ku jiraan xubnaha qoyska iyo carruurta, dadka qaba jirada maanka oo aad u xun.

Qiimaha: Waxaa jiri kara qiima yar.

Cida lala xiriirayo: Psychiatric Disability Support Planned Respite Service.

Carerlinks - Xarumaha Nasniinta iyo Dawlada Dhexe

Carerlinks - Xarumaha Nasniinta ee Dawlada Dhexe, marark qaarkood waxaa kaloo loo yaqaan hayadaha Carerlinks (Carerlinks Agencies) waxay gadi karaan, abaabuli karaan ama maarayn karaan bixinta caawimida daryeelka nasniinta loogu talagalay in wax lagaga qabto baahida shakhsiyeed ee daryeellayaasha iyo kuwa ay daryellaan.

Hayadaha carerlinks qaarkood ayaa iyaguna leh kaalmada daryeellaha ama macluumaadka gaarka u ah caafimaadka maanka. Shaqaalahani waxay bixin karaan macluumaad ku saabsan adeegyada kala duwan iyo kaalmada ay helli karaan daryeellayaasha dadka maskaxda wax ka qaba, ku xiriirinta caafimaadka maanka ee ku haboon iyo adeega kaalmada iinta maanka, iyo sidoo kale macluumaadka la xiriira arrintaan. Waxay kaloo weliba u fududayn karaan kooxda kaalmada daryeelaha waxayna siin karaan caawimada kaalmada shakhsiyeed.

Cida mudan adeega: Dhamaan daryeellayaasha

Meesha lagala xiriirayo: 1800 059 059 qaybaha oo dhan

Daryeellayaasha Fiktooriya (Xarunta Awoodgelinta Daryeelaha)
Carers Victoria (Carer Resources Centre)

Daryeelaha Fiktooriya oo afka Ingiriiska loogu soo gaabiyo (CVic) waa urur faaiido ma doonto ah oo shaqadiisu tahay wanaajinta tayada nolosha daryeelayaasha. Xubnuhu waxay hellaan warsidayaal joogta ah oo sida macluumaad kale oo muhiima.

Xarunta Daryeellayaasha Fiktooriya waxaa kaloo wada hawsheeda xarunta awoodgelinta daryeelaha. Xaruntu waxay bixisaa macluumaad lacag la'aan ah, kaalmo iyo xawilaad (kuwaas oo ay k mid yihiin caawimaada tarjubaanka); xiriirka kooxda kaalmada daryeelaha, ururada caawimada kaalmada iyo waxyaalla badan oo qoran oo la amaahan karo ama la gadan karo. Xarunta awoodgelintu waxay noqon kartaa mid wax ku oolla inaad wacdo si aad wax uga ogaato adeegyada daryeelaha iyo caawimada iyo kaalmooyinka kuu dhow.

Xarunta Awoodgelinta waxaa laga wici karaa nambarka telefoonka lacag la'aanta ah 1800 242 636.

Cida mudan adeega: Xarunta Awoodgelinta daryeelaha waxaa heli kara dhamaan daryeelayaasha. adeegyada kale daryeelayaasha Fiktooriya waa xubnaha keliya.

Qiimaha: Waxaa jira qiima yar oo xubinimo si aad u hesho adeegyada xubnaha.

Meesha lala xiriirayo: Daryeelayaasha Fiktooriya 1800 242 636.

Awoodgelinta kale iyo Macluumaadka

- **Family Sensitive Training (FaST) Kit.** FaST Kit waxaa ka mid ah afar fiidiyo kuwaas oo ah (Casserole Negative, Experts at Balancing, No flowers or Chocolates iyo Hanging in There) kuwaas oo kooxaha daryeellayaasha, shaqaalaha iyo macmiilaydo ku sharxayaan khibradooda ku saabsan jirooyinka maanka iyo waxay u arkeen inay anfacayso. Buugta la socota fiidiyowga waxay si gaaban u soo koobayaan mawduucyada muhiimka ah waxayna bixiyaan warar badan oo wax ku oolla. Adeegyada qaarkood iyo kooxda daryeelluhu waxay qabtaan fadhiyo tababareed oo ku saaban FaST iyagoo si joogta ah u isticmaalaya Kit-ka. Waxaad kaloo weydiin kartaa in adiga naftigaagu aad aragto. Maadaama laga yaabo in fiidiyowgu kiciyo xamaasadaada, waxaa fiicnaan lahayd inaad la daawato shaqaalaha kaalmaynta ama kuwa kale. Macluumaayadaan meesha ayaa lagu daawan karaa ama waxaa laga amaahan karaa Adeega caafimaadka maanka, adeega iskaa-isu-caawinta iyo Iskaalmaysiga, ama shaqaalaha kaalmada daryeellaha caafimaadka maanka.
- **Hard Words** - fiidiyowgani ujeedadiisu waa in kor loo qaado ogaanshaha carruurta ay dhaleen waalidka madaxa ka jiran. La hadal maamulaha kayska oo jooga adeega caafimaadka maanka.
- **Carers Kit** - waa Kit-ka daryeellaha ee bixiya macluumaad iyo aragtiyo si loo caawimo daryeelayaasha, waxaana la socda cajladaha nasashada ama jimicsiga. Kitka waxaa laga helli karaa Daryeellayaasha Fiktooriya wuxuuna ku yimaadaa luqada badan. Lacag laga qaadi mayo.
- **Family and Mental Health - a parenting Resources Kit** - Kit-kaan waxaa soo saaray Wasaarada Adeega Adamiga si ay macluumaad u siiso qoysaska leh waalid madaxa ka jiran. Koobi haddaad rabto weydiiso maamulaha kayska ama wac Laanta Caafimaadka Maanka tel 9616 8087.
- **In Partnership: Families, Other Carers and Public Mental Health Services** dukumintigaasi wuxuu sharxayaa sida adeegyada caafimaadka iyo maanka ay wax ugu qabtaan daryeellayaasha iyo qoysaska. Wixii koobi ah weydiiso maamulaha kayska ama wac Laanta Caafimaadka Maanka tel 9616 8087.

- **SANE** Australia waxay kor u qaadaa danaha dadka haya qof madaxa ka jiran waxayna hayaan macluumaad aad u badan oo ku saabsan mawduucyada badan. websaytka laga helli karaana waa: www.sane.org.

U Doodida

Adeegyada badan oo daryeelle ayaa Dawlada kala hadla baahida daryeellaha waxayna fursada siiyaan daryeellayaasha si ay door u qaataan. Si kasta ha ahaatee waxaa jirta laba qollo oo culays saara inay u hadlaan daryeellayaasha si loo wanaajiyo nadaamka adeega caafimaadka maanka.

Daryeellayaasha dadka leh iinta maanka ee ururka Fiktooriya
Carers of People with Mental Illness Network Victoria (CPMINV)

Ururkaani wuxuu isu keenaa daryeellayaasha iyo adeega kaalmada daryeellaha. Ururku wuxuu Kaalmeeyaa xoojinta daryeellayaasha wuxuuna u matalaa xaalladaha kala duwan ee dadka madaxa ka jiran dhinaca dawlada, adeeg bixiyayaasha iyo dadweynaha.

Meesha lala xiriirayo: Daryeellayaasha Fiktooriya 1800 242 636.

Kooxda La-tashiga Dadweynaha Fiktooriya ee Caafimaadka Maanka
Victorian Community Advisory Group on Mental Health (VICCAG)

Kooxdaani waa koox 12 qof ka kooban kuwaas oo talo ka siiya Wasiirka Caafimaadka arrimaha la xiriira caafimaadka maanka. Lix ka mid kuwaan waa daryeellayaal lixda kalena waxay ka tirsan yihiin kuwa madaxa ka jiran. Kooxdaan la-tashigu waa dad isku-dhafan si ay u matalaan aragtiya iyo arrima aad u kala duwan, kuwaas oo ay ku jiraan arrimaha dadka baadiyaha degan iyo kuwa af ahaan iyo dhaqan ahaanba kala duwan.

Meesha lala xiriirayo: Sarkaalka Fulinta, VICCAG tel: 9616 8489

Awoodgelinta iyo Macluumaadka kale

- **Making the Message Matter waxaa soo saaray** Kooxda La-tashiga Dadweynaha Fiktooriya ee Caafimaadka Maanka (Victorian Community Advisory Group on Mental Health, VICCAG) si ay u caawimaan dadka leh iinta maanka iyo daryeelayaashooda si loogu hadlo loona muujiyo jirada maanka. Waxyaallaha la qabanayo waxaa ka mid ah ka hadlida meel maxfal ah, xirfada soo qadimida, xirfada warbaahinta mid af iyo mid qoraalba iyo meelaha laga helli karo. Waxaana laga helli karaa Laanta Caafimaadka Maanka ee Wasaarada Adeega Aadamiga, tel 9616 8087.
- **The Kit - A Guide to the Advocacy We Choose to Do** waxay bixisaa tuse kaamila oo u qaabilsan u doodida. Waxaana ku jira sidii lagu yeellan lahaa xirfad meel mar ah iyo sida lagu qaato mawqif cad, xalinta dhibaataada, waanwaanta iyo xalinta khilaafka. Waxaa laga gadan karaa Golaha Maanka Caafimaadka ee Australia (Mental Health Council of Australia) 02 - 6285 3100. Hayada Iskaa-isu-caawinta iyo kaalmada-wada-shaqaynta ayaa iyaguna haya koobi aad amaahan karto.
- Kooxda loo yaqaan **Action Pack** ee daryeellayaashu (CVic) waxay bixiyaan macluumaad wax ku oolla, sida qorida warqado si ay u caawimaan daryeellayaasha kuwaas oo loogu qorayo dawlada iyo warbaahinta. koobiga waxaad ka wacan kartaa 1800 242 636.

Adeegyada Caafimaadka Maanka Dadweynaha

Nadaamka caafimaadka maanka ee dadweynaha Fiktooriya wuxuu leeyahay qaybo badan oo ujeedadoodu tahay inay siiyaan baaritaan wanaagsan adeega kaalmada iinta dadka qaba jirada maanka waxyeesha.

- Adeegyada baaritaanka waxaa mid ah adeegyada bukaan jiifka, daaweynta dadweynaha iyo adeegyada degaanka.
- Adeegyada iinta waxaa ku jira barnaamijyad maalmeed, adeega guriga ku salaysan, nasniinta iyo barnaamijyada meelaha la dego.

Waxaa jira adeegyada kala duwan oo carruurta, dhalinyarada, dadka waaweyn iyo kuwa kale.

- **Adeegyada Caafimaadka Maanka ee Dadka waaweyn (Adult Mental Health Services)** waxay caawimaan dadka u dhexeeya 16-64 sano. badankood waxaa bixiya oo xiriiriya Adeega Caafimaadka Maanka Dadweynaha. Adeegaani wuxuu xiriir dhow la yeellanayaa unugyada bukaan jiifka badanaana waxaa la sameeyaa hal mar oo lagu samaynayo qiimayn (badanaa waxaa loogu yeeraa “triage”).

Adeegyada kaalmada iinta la xiriirta maanka waxay siisaa daryeel dhaqancelin caafimaad dadka dhalinyarada ah oo da’doodu tahay 16 iyo dadka waaweyn oo qaba iin caafimaad. Ujeedada adeegu waa inay ka caawimaan dadku inay yeeshaan xirfad caawimi karta tayada noloshooda iyo madaxbanaanidooda, si ay uga qaybgalaan hawlaha bulshada, madadaalada, waxbarashada iyo mihnadaha gaarka ah intii karaankooda ah.

- **Adeegyada Caafimaadka Maanka Dhalinyarada iyo Ilmaha (Child and Adolescent Mental Health Services, CAMHS)** waxay siiyaan carruurta iyo dhalinyarada da’doodu tahay illaa 18 sano oo qaba dhibaato shucureed oo aad u daran. Adeegaani badanaa wuxuu la shaqeeyaa adeegyada kale ee dadweynaha, sida dugsiyada, ilmaha iyo adeegyada qoyska iyo dhakhtarka guud. Haddii ay ku haboon tahay, dhalinyarada waaweyn oo qabta dhibaataada dadka waaweyn waxaa lagu daaweyn karaa adeega caafimaadka maanka ee dadka waaweyn.

- **Adeegyada Caafimaadka Dadka Da'da ah** waxay caawimaan dadka da'doodu gaarayso 65 sano iyo ka weyn ama qaba jirada maanka, ama kuwa mar dambe yeeshay jirada ama qaba dhibaatooyin dabeecadeed oo la xiriira cilad-xubneed sida hilmaanka.

Shaxda 1aad (bogga 24aad - 25aad) wuxuu qeexayaa waxa uu ka kooban yahay naadamka caafimaadka maanku, wuxuuna bixiyaa magacyada adeegyada iyo sharaxaad gaaban oo ah waxay qabtaan. Daaweynta bukaan jiifka iyo adeegyada bulshadu waxay si gaara ugu qoran yihiin qayb kasta oo adeega caafimaadka maanka.

Adeegyada Caafimaadka Maanka badankood waxaa hadda lagu bixiyaa dadweynaha dhexdiisa. In ka badan 68 boqolkiiba ayaa hadda adeegooda caafimaadka maanka ku qaata bulshada dhexdeeda. Tira gaaraysa 22 boqolkiiba ayaa iyaguna waxay ku jiraan isbitaalo iyo xarumaha adeega bulshada.

Bixiyayaasha caafimaadka maanka ee gaarka ah oo ay ku jiraan dhakhaatiirta dadka garashada wax ka qaba iyo dhakhtarka guud ayaa iyaguna muhiim u ah xagga bixinta daryeel caafimaad. Dadka qaarkiis waxaa laga yaabaa in aanay ka hellin daryeel caafimaad Nadaamka Caafimaadka dadweynaha ee Maanka ama dhakhtar guud. Qaar kale waxaa laga yaabaa inay ka dhexeeyaan labada nadaam iyadoo ku xiran baahidooda ama ka hella adeeg labadaba.

Hellitaanka Daawaynta Adeegyada Caafimaadka Maanka

Meesha ugu horraysa oo lala xiriirayaa waa shaqaalaha shaqada ku jira ee Adeega Caafimaadka Maanka Dadweynaha. Haddii loo baahan yahay, shaqaalaha shaqada ku jira ayaa u xawili doona adeega ku haboon oo wax ka qaban kara baahidooda. Tan ayaa noqon karta qayb kale oo adeega caafimaadka, sida kooxda Daryeelka Socda (Continuing Care Team), Adeega Daawaynta qiimaynta Qalalaasaha (Crisis Assessment and Treatment Service - CATS), Adeega Daawaynta Kaalmada ee Socda (Mobile Support Treatment Services (MSTS) ama dhakhtarka guud GP, dhakhtarka maanka ama adeega kaalmada iinta.

Marka xaalladu aad u xun tahay ama marka qofka laga yaabo in isbitaal la dhigo, qofka ugu muhiimsan oo loola xiriirayo qaangaarka ah waa kooxda loo yaqaan CATS. Carruurta, dhalinyarada ah iyo dadka da'da ah waa inay ugu horayn la xiriiraan adeega dadweynaha ee ku haboon. Waxaa jira kara in mararka qaarkood laga yaabo in CATS-ku u yeeraan ambulansi ama booliiska si ay u caawimaan. Adeegyada Caafimaadka maanku waxay badanaa u shaqeeyaan qaadasho iyo qiimayn hal mar ah labadoodaba CATS-ka iyo CMHS-ka. Midaana waxaa badanaa loogu yeeraa “triage”.

Maamulida kayska

Qofka dhextaalka u ah Adeegyada Caafimaadka Maanka ee Dadweynaha, oo afka ingiriiska loogu soo gaabiyo CMHS, waa maamulaha kayska. Qof kasta oo maanka wax ka qaba waxaa loo qoondeeyey maamuli kays kaas oo noqonaya cida lagala xiriirayo isla markaana caawimaya qofka iyo goyskiisa si sida ugu fiican looga faaiidaysto adeegyada.

Maamulaha kayska ayaa caawimi doona qofka madaxa wax ka qaba si horay loogu mariyo qorhse adeeg shakhsiyeed kaas oo sheegaya hadafkooda iyo istaraatiijiyada la qaadayo si goolkaas loo gaaro. Maamuluhu wuxuu hawsha qabanayaa isagoo qayb ka ah koox, markaasaa qofka bukaanka ahi la yeellan doonaa xiriir joogta ah aqoonyanahada kale, kuwaas oo ay ku jiraan dhakhaatiir, shaqaale bulsho, aqoonyahanka nafsaaniga, kalkaalayah caafimaadka xaallada madaxa, dhakhtarka maanka iyo dhakhtarka xirfad u daaweynta.

Iyadoo uu raalli ka yahay qofka jirani, daryeellayaasha iyo xubnaha goysku waxay lug ku yeellan karaan qorshaynta adeega shakhsiyeed. Maamulayaasha kayskuna waxay samayn karaan qorshe adeeg shakhsiyeed waana inay ku dadaalaan in uu noqdo mid laga wada qayb

galo uuna caawimaa qoyska ama daryeellayaasha marka loo baahan yahay. Midaas waxaa ka mid ah in qoyska iyo daryeelayaashu yimaadaan adeega kalana hadlaan arrimaha maamulaha kayska.

Dhakhaatiirta takhasuska leh iyo adeegyada ka jira Gobolka oo dhan

Waxaa jira adeegyada badan oo takhasus ah, qaarkoodna waxay siiyaan kaalma toos ah macmiilayaasha iyo kuwa kale oo bixiya talabixin takhasus ah sidoo kale waxay tala siiyaan adeeg bixiyayaasha. Adeegyada takhasuska ahi waxay u jiraan dadka jirada maanka qaba kuwaas oo:

- Wax ka soo galeen nadaamka sharciga.
- Leh cilad shakhsiyeed.
- Leh iin garasho.
- Leh dhibaato la xiriirta khamro iyo daraagis.
- Ku dhacay dhaawac madaxa ahi.
- U dhashay Koori
- Ay ku dhacday isku buuq ka dhashay dhalitaan ama qofka dumarka ah oo dhowaan ilma dhalay una baahan caawimo la xiriirta maanka.
- Ay dhacday cilad la xiriirta cunitaanka.

Wixii intaas ka badan oo ku saabsan adeegyadaas, la xiriir maamulaha kayska jooga Adeegyada Caafimaadka Maanka ee Dadweynaha.

Awoodgelinta kale iyo macluumaadka

Wasaarada Adeegyada Aadamigu waxay daabacdaa dukuminti badan oo ku saabsan nadaamka adeegyada caafimaadka maanka waxaana ku jira.

- *Consumer Information Guide: How Case Management Can Help You.*
- Qoraalada xuquuqda macmiilaha - qoraaladaani waxay sharxaan xuquuqda macmiilaha wixii la xiriira arrima badan oo daaweyneed iyo arrimaha, matalan, adeega ECT, xasilooni, cilada daaweynta bulshada, qofka jiran khasabka lagu jifiyey.
- *A Guide to Mental Health Terminology.*
- *Victoria's Mental Health Service: The Framework for Service Delivery.*
- Macluumaadka macmiilaha ee ku saabsan daraagiska loo cuno maanka ee kala duwan.

Dukumintigaan badankiis waxaa laga hellaa Adeega Caafimaadka Maanka ee Dadweynaha ama wac Laanta Caafimaadka Maanka tel: 9616 8089 si aad u hesho koobi.

Shaxda 1. Rugta daaweynta Dadweynaha ee Adeegyada Caafimaadka Maanka

Adeega wax qabanaya	Qeexida	Magaca adeega iyo macluumaad siyaada ah Ilmaha iyo qofka jira (0-18 sano)
Qiimaynta shidada iyo Daaweynta (Crisis Assessment and Treatment)	<ul style="list-style-type: none"> • Wuxuu bixiyaa adeeg qiimayneed iyo daaweyn degdeg ah oo guriga la tegayo. • Wuxuu caawima buktada heerkeedu xun yahay. • Wuxuu go'aan ka gaaraa baahida jifinta isbitaalka. 	Saacada shaqada carruurta iyo dadka waaweyn Qiimaynta & adeega daaweynta Waqtiga shaqada ka dib qiimaynta shidada iyo adeega daaweynta
Daaweynta dadweynaha iyo kaalmada (Community Treatment and Support)	<ul style="list-style-type: none"> • Qiimaynta, maaraynta kayska ouo daaweynta. • Badanaa ballan ayuu ku salaysan yahay. • U xawilid adeegyo kale hadday haboon tahay. 	Ilmaha iyo dhalinta Qiimaynta iyo Adeega Daaweynta
Ku daaweynta iyo ku kaalmaynta Dadweynaha guriga (Outreach Community Treatment and Support)	<ul style="list-style-type: none"> • Daaweyn iyo kaalmayn guriga ku salaysan. • Badanaa ka dhaqsa badan daaweynta dadweynaha. 	Intensive Mobile Youth Outreach Support (IMYOS)
Daryeelka bukaan jifka aadka u jiran (Acute Inpatient Care)	<ul style="list-style-type: none"> • Wuxuu ku jiraa isbitaalka. • Dadka dhiban kuwaas oo qaba jirada maanka taas oo adkaysay in qofku guriga ku hello daaweyn iyo kaalmo. • Joogitaan gaaban mudada jirada (1-3 asbuuc). 	Badanaa unit u gaara laakiin waxaa laga yaabaa inuu qayb ka yahay unit dad waaweyn.
Daryeelka degaanka (Residential Care)	<ul style="list-style-type: none"> • Siinta daaweyn 24 saacadood ah iyo baxnaanin. .Deganayaasha qaba jira maskaxda ah oo aan ka soo raynayn iyo iin maskaxeed. • Laga yaabo inay jirto dhibaato dabecadeed daawadana aan ka jawaabayn. 	
Amaan/Daryeelid siyaada ah (Secure/extended Care)	<ul style="list-style-type: none"> • Adeegyada bukaan jifka bixinaya daaweyn iyo kaalmayn degdeg ah. • Deganayaasha qaba jira maskaxda ah oo aan ka soo raynayn taas oo ay u weheliso cilada dabecada ah 	Ma helli karaan carruurta iyo dhalinyarada ka yar 16sano. Dhalinta jirta 16 iyo ka weyn oo baahan adeegaan waxay helli karaan adeega daryeelka la siyaadiyey ee Amaanka Dadka waaweyn.

Dadka waaweyn (16-64)	Dadka da'da ah (65+)	Qodobada la ogaanayo:
Qiimaynta shidada iyo adeega daweynta (CATS).	Kooxda Caafimaadka maanka ee dadka da'da ah	<ul style="list-style-type: none"> • CATS-ka dadka waaweyni wuxuu siiya adeeg waqtiga shaqada ka dib cid walba. • Meelaha baadiyaha ah qaarkood CATS-ka iyo adeega MSTs-ku waa isku mid. • Haddii CATS-ku u qaataan in xaalladu khatar tahay, waxay u yeeri karaan booliiska. • Mararka qaarkood CATS-ku waxay caawima ku bixin karaan telefoonka.
Daryeel socda, Adeega daaweynta iyo talabixinta	Kooxda Caafimaadka maanka ee dadka da'da ah	
Mobile Support and Treatment Service (MSTs)	Kooxda Caafimaadka Maanka Dadka Da'da ah	
	Badanaa unitu gaara laakiin waxaa laga yaabaa inuu qayb ka yahay unit dad waaweyn.	<ul style="list-style-type: none"> • Unitka bukaanjiifku waa ka duwanaa karaa xagga shaqada lagu qabanayo. Weydii kalkaalisada sida unitkuu shaqeeyo, marka ku fiican booqashada, waxaad ku caawimi karto, iyo cida aad weydiin karto markaad doonayso inaad ogaato macluumaad ku saabsan qofkaad daryeesho.
Unit-ka daryeelka dadweynaha <ul style="list-style-type: none"> • Unit loo dhisay si uu u yeesho deegaan guri. • Ka caawinta macmiilayaasha si ay bartaan waxyaallaha noloshoodu u baahan tahay. 	Adeegyada Caafimaadka Maanka Dadka Da'da ah. <ul style="list-style-type: none"> • Waxaa waajiba inay iyaguna qiimeeyaan Kooxda qiimaynta daryeelida dadka da'da ah markay u baahan yihiin rug daryeel. 	
Daryeelka amaanka ee la siyaadiyey <ul style="list-style-type: none"> • Waxaa loo bixiyaa si ku salaysan gobolka maadaama in yar la dalbado. 	Adeegyada Caafimaadka Maanka Dadka Da'da ah. <ul style="list-style-type: none"> • Waa inayiyadana qiimeeyaan Kooxda qiimaynta Daryeelka da'du markay u baahan yihiin goob guri daryeel. 	

Kaalmada iinta dareenka iyo dhaqancelinta dareenka-bulsho (Psychiatric Disability Support and Psychosocial Rehabilitation)

Adeegaani afka ingiriiska loogusoo gaabiyo PDSS wuxuu siiyaa dhaqancelinta dareen-bulshadeedka dadka ka weyn 16 sano oo garaadka wax uga dhiman yihiin. Adeega ujeedadiisu waa inay ka caawimaan in dadku yeesho xirfado wanaajinaya tayada noloshooda iyo madaxbanaanidooda, si ay sida ugu fiican uga qaybgalaan xarakaadyada bulshada, madadaalada iyo waxbarasho mihnadeed.

Adeegaani wuxuu u faaiideeyaa daryeellayaasha maadama ay hellaan waqti joogta ah marka qofka ay daryeellayaan uu ka qaybgalo adeegaan. Adeegaani wuxuu kaloo caawimaa horumarinta madaxbanaanida qofka leh iinta garaadka, iyadoo hoos u dhigaya ku tiirsanaanta daryeellaha.

Dhamaan dadka isticmaala adeegaan waxaa loo qoondeeyey qof muhiim u ah la shaqayntiisa. Shaqaalaha muhiimka u ah ayaa la shaqayn doona iyaga si ay u aqoonsadaan hadafya mucayina waxayna ula shaqeeyaan si xaqiijisa hadafkaas. Hadafkaas, iyo qorshihii lagu gaari lahaa, ayaa lagu sheegi doonaa Qorshaha Barnaamijka Shakhsiyeed (Individual Program Plan). Iyadoo uu raali ka yahay qofka jirani, xubnaha qoyska iyo daryeellayaashu way ka qaybgeli doonaan horumarinta barnaamijkaan.

Maamuli kays oo ka socda Adeega Caafimaadka Maanka ee Dadweynaha ayaa noqon doona halka uu u noqda adeega kor ku xusani, si kasta ha ahaatee, iskaa-isu-xawilid, iyo xawilaada dhakhtarka guud, dhakhtarka maanka khaaska ah iyo dadweynaha kale ama adeegyada caafimaadka ayaa la aqbali doonaa. Adeegani wuxuu samayn doonaa qiimayn si loo ogaado haddii adeegu fiican iyo haddii kale.

Adeegaan waxaa loo bixiyaa barnaamij maalmeed ahaan, guriga, meel deegaan ahaana ama adeeg nasniin oo la qorsheeyey. Adeegyada badan oo noocaana ayaa leh saf la sugayo middasina waxay keeni kartaa daahid si loo bixiyo adeega.

Barnaamij maalmeedka dareenka-bulsho (Psychosocial Day Program)

Barnaamijka maalinimo wuxuu ku siiyaa macluumaad iyo xarakaad joogta ah dadka qaba iinta garashada meel ka baxsan guriga. Waxay siiyaan fursado si ay u qabsadaan dana banaanka ka ah hawshan waxayna horamariyaan xiriir bulsho iyo xirfad nololeed madaxbanaan.

Barnaamijyada maalmeed waxay badanaa ku yaalliin meel la helli karo. Badankood waxay ku yaalliin degaanada xaafadaha, dukaamada hortooda, meel ku dhow gaadiidka dadweynaha iyo meelaha dukaamadu ku yaalliin.

Barnaamijyada maalinimo badanaa waxay shaqeeyaan shan berri asbuucii, laakiin qaar ayaa iyaguna bixiya shaqo habeenkii, Sabtida iyo Axada. Kuwa kale oo badan ayaa iyaguna ka qaybgala xarakaadya ay ka midka yihiin qoritaanka, xardhida, kooxaha ragga iyo kuwa dumarka ama kooxda kumbuyuutarka. Macmiilayaashu waxay dooran karaan markay rabaan iyo inta jeer oo ay rabaan iyadoo ku xiran waxay u baahan yihiin iyo waxay xiisaynayaan.

Kaalma Guriga Ku-salaysan (Home-based Outreach Support)

Adeegyada guriga ku salaysani waxay siiyaan fursad la mid ah wax ka qabashada dhibta bulsho sida barnaamij maalmeedka, laakiin mid shakhsiyeed ah gurigana lagu bixinayo. Shaqaalaha adeega iinta garashada ayaa u booqan doona qofka madaxa ka jiran gurigiisa si joogta ah. Adeega waxaa heli kara dhamaan dadka, iyadoo aan ku xirnayn guriga noociisa ama haddii qofku la nool yahay cid kale ama kelidiis yahay. Qofka la shaqaynaya ayaa ka caawimi doona in qofkaasi yeesho xirfada ku noolaanshaha madaxbanaani, sida karinta, dhaqida, soo gadashada iyo isdaryeelida. Waxaa kaloo laga yaabaa inay qofka u raacaan xarakaadyada madaadalada iyo waxbarashada.

Adeegyada guriga ku salaysan qaar ayaa la xiriirsan Gurisiinta dadweynaha si ay u bixiyaan degaan iyo kaalma wada socota (arag bogga 30aad wixii macluumaada ee intaas ka badan).

Dhaqancelinta Degaaneed (Residential Rehabilitation)

Adeegyada dhaqancelinta degaaneed waxay bixiyaan degaan iyo kaalmo ku meel gaaraa si ay uga caawinto macmiilaha inuu yeesho xirfada u noolaanshaha si madaxbanaan isla markaana loogu sahlo in dib loogu celiyo guriga qoyska ama xaalad nololeed oo madaxbanaan. Macmiilayaasha adeega dhaqancelinta degaaneed waxay yeellan doonaan heer iineed maadaama adeega guriga ku salaysani ama barnaamij maalmeedku aanay ku filayn. Adeegyada dhaqancelinta qaarkood ayaa shaqaaluhu seexdaa guriga si habeen-dhax ah.

Adeegyada dhaqancelinta degaaneed waa:

- Dadka dhalinta yar (16 - 24 sano) ayaa ka faaiidaysan doona kaalmada mudada dhexe ah (12-18 bilood).
- Dadka waaweyn oo kale (16-64 sano) kuwaas oo u baahan kaalmo fiican oo waqti dheer ah, ka hor inta aan la gaarin noolaansho madaxbanaan, matalan, labo ilaa shan sano.

Waxaa jira ugu yaraan hal adeeg dhaqancelinta degaaneed oo mudadiisu gaaban tahay iyo mid mudadiisu dhexdhexaad tahay mid kasta oo ka mid ah sagaalka qaybood ee Wasaarada Adeegyada Aadamiga. Adeeyada kale qaarkood waxay leeyihiin halmeel oo gobolka oo dhan ka dhexaysa waxaana laga yaabaa in macmiilaha meelaha uu degan yahay aan laga hellinadeega. Maamulaha kayska macmiilaha ayaa ah meesha ugu fiican oo la abaarayo si loo ogaado hellitaanka dhaqancelinta degaaneed ee meel mucayina.

Adeegyada kale ee muhiimka ah

Dadka qaba jirada maanka iyo kuwa daryeelaaba waxay helli karaan adeegyada badan iyo kaalmo ka jirta nadaamka adeega caafimaadka maanka ee dadweynaha.

Adeegyada khamrada iyo daroogada

Khad telefoon oo toosa ayaa 24ka saac siin doona la talin, macluumaad iyo xawilaad dhamaan dadka dhibaataada ku qaba daroogada iyo khamrada, marka lagu daro qoyska iyo saaxiibada.

Meesha lala xiriirayo: Khadka tooska 9416 1818 ama meel magaalada ka baxsan 1800 136 385.

Adeegyada shaqada

Iyadoo la soo marayo Waaxda Adeegyada Dadweynaha iyo Qoyska, Dawlada Dhexe waxay kharaj ku bixisaa tira badan oo adeeg shaqo. Adeegyada shaqada qaarkood waxay si gaara u caawiyaan dadka madaxa ka jiran si ay shaqa uga hellaan suuqa shaqada ama qaab la caawimayo. Adeega dhaqancelinta ee Dawlada Dhexe ayaa isaguna siinaya caawimo dadka iinta leh si ay u hellaan una sii joogaan shaqada.

Meesha lala xiriirayo: Wasaarada Qoyska iyo Adeega Bulshada tel: 8626 1134.

Gurisiinta iyo Degaanka (Housing and Accommodation)

Guri amaana oo laga tashan karo oo dadka leh iinta garashadu waxay muhiim u tahay kor u qaadida caafimaadka maanka iyo heerka madaxbanaanida ee bulshada dhexdeeda. Maamulaha kayska iyo/ama shaqaalaha adeega kaalmada iinta maskaxda ee la shaqeeya qofka iinta leh waa inay aqoonsadaan oo qiimeeyaan baahida guriga dabadeedna ka caawimaan qorshaynta iyo hirgelinta istaraatiijiyaha wax lagaga qabanayo baahidooda.

Waxaa jira xalal badan oo guri lagu siin karo dadka leh iinta garashada dhinacyada qaybaha dadweynaha iyo kuwa gaarka ahba. degaanka ku habooni wuxuu ku xirnaan doonaa waxyaalla badan sida meesha la doorbidayo iyo heerka kaalmada ah uu qofku u baahan yahay.

Gurisiinta iyo kaalmada

Laanta Caafimaadka Maanka iyo Xafiiska Gurisiinta ayaa waxay leeyihiin nadaam wadaaga oo u suurtagelinaya in dadku ka hello caawimo adeeg caafimaad oo la qoonsan yahay buuxina kara shuruudaha kale, si ay u hellaan xaqa mudnaanta gurisiinta dadweynaha.

Si aad guri ugu hesho habka mudnaanta waxaa waajiba in qofku:

- Helli karo guryaha dadweynaha
- U baahan yahay amaan, degaan joogta ah oo la awoodo
- U baahan kaalmo si qofku u awoodo inuu u noolaado si madaxbanaan
- Inuu helli karo kaalmada muhiimka u ah

Adeega kaalmada caafimaadka maanka ee dadweynaha xiriirka la leh ayaa kaa caawimi kara samaynta dalabka gurisiinta haddii ay ku haboon tahay.

Cida lala xiriirayo: Adeegyada PDSS HBS, Kooxda Caafimaadka maanka ee dadka da'da ah ama MSTs.

Guryaha Dadweynaha ee aan la kaalmayn (Non-supported Public Housing)

Dadka buuxiya shuruudaha looga baahan guryaha dadweynaha una baahan degaan ay iska bixin karaan laakiin aan lahayn baahi aad u badan ayaa iyaguna dalban kara guryaha dadweynaha. mudnaanta waxaa la siin doonaa dadka qaba guri la'aan ama degan degaan aan haboonayn.

Xafiiska Gurisiintu wuxuu kaloo gataa gurya ku meel gaara kuwaas oo bixiya guryo muda gaaban iyo kuwa mudada dhexdhexaadka ah ee dadka aan guryaha haysan, khatarta ugu jira guri laaan ama meesha ay degan yihiin aanay haboonayn. Maamulayaasha guryaha ku meel gaarka ahi waxay la shaqeeyaan dadka si ay u ogaadaan baahidooda guri waxayna u wareejiyaan meel ku haboon oo muda dheera ah.

Maamulaha kayska iyo/ama adeega PDSS-ka qofka ka shaqeeya ayaa kaa caawimi kara dalabka guryaha dadweynaha.

Cida lala xiriirayo: Xafiiska Gurisiinta ee agtaada ah kaas oo lagu muujijey Yellow Pages-ka Department of Human Services hoosteeda.

Adeega Xawilaada iyo Macluumaadka Gurisiinta (Housing Information and Referral Service - HIR)

Adeegyadaan oo afka ingiriiska loogu soo gaabiyo HIR waxaa badanaa lagu meeleyaa Maamulaha Adeegyada Ku meelgaarka ah ee Gurisiinta wuxuuna siiyaa macluumaad iyo talo khusaysa gurisiinta. Adeega HIR wuxuu badanaa hayaa faahfaahinta wakiilada guryaha ee caadufada u haya arrintaan iyo guryaha gaarka ah oo la ijaaran karo.

Cida lala xiriirayo: Xafiiska Gurisiinta ee agtaada ah kaas oo lagu muujijey Yellow Pages-ka Department of Human Services hoosteeda.

Kaalmada waxa soo gala

Centrelink waxay siisaa xalal badan oo kaalmada dakhliga dadka aan awoodin ama aan helli karin shaqo. Tan waxaa ku jira mudooyin gaaban marka qofku isbitaal ku jiro. dadka waqti buuxa daryeella waxaa laga yaabaa inay helli karaan lacagta daryeellayaasha.

Haddii qofka aad la shaqaynaysaa uu dhibaato ku qabo maamulida waxa soo gala, caawimida amar maamul ama masuul ayaa loo baahan karaa waxa soo galana waxaa masuul ka noqonaya State Trustees.

Cida lala xiriirayo: Centrelink oo ku qoran White Page-ka.State Trustees wuxuu ku qoran yahay White Pages-ka.

Rugta madadaalada

PDSS waxay badanaa siisaa barnaamijyada madadaalada dadka qaba jirada maanka taas oo qayb ka ah adeegooda. Adeega loo yaqaan Access All Abilities waa barnaamijka Fiktooria ee Madadaalada iyo cayaaraha kaas oo ujeedadiisu tahay siyaadinta madadaalada xalalka raaxaysiga ee dhamaan dadka leh iinta. Waxayna la shaqaysaa badanaa kuwa bixiya madadaalada caadiga ah si loo xaqiijiyo in adeegaan la helli karo.

Meesha lala xiriirayo: Wac dawlada hoose wixii macluumaada ee ku saabsan barnaamijka Access All Abilities-ka ee agtaada ah.

Adeegyada Dadweynaha iyo Caafimaadka kale

Tusaha Adeegyada Caafimaadka ee Wasaarada Adeegyada Aadamigu waxay siisaa faahfaahinta adeegyada badan oo caafimaadka dadweynaha. Macluumaadka waxaa laga helli karaa websaytka Better Health Channel oo ah www.betterhealth.vic.gov.au ama adoo la xiriiraya Wasaarada Adeegyada Aadamiga xafiisyadeeda qaybaha, oo ku qoran White Pages-ka.

Lifaaq1. Qeexitaan iyo Soogaabinta Erayada

Qeexitaanka

Daryelle (Carer)

Qofka daryellaya qof qaba jirada maanka. Kuwaan waxaa ku jiri kara xubnaha qoyska, saaxiib ama qof kale kaas oo door fiican ku leh nolosha qofka ka jiran maanka.

Dooraka daryelluhu maaha inuu ahaado wax aan isbedelin ama joogta ah laakiin si sahala ayuu isku bedeli karaa iyadoo ku xiran baahida qofka wax loo qabanayo iyo daryellaha.

Daryellayaasha lacagta la siiyo, sida shaqaalaha aqoonyahanka ah ee adeega, daryellayaasha yimaada ama kuwa guriga ka shaqeeya, laguma darin qeexidaan.

Maamulaha Kayska (Case Manager)

Shaqaalaha adeega caafimaadka maanka kaas oo ah qofka lagala xiriirayo wuxuuna caawimaa qofka qaba jirada maanka iyo qoyskoodu/ daryellayaashu ay uga faaiidaystaan sida ugu fiican.

Shaqaalaha ugu muhiimsan (Key worker)

Shaqaale ka shaqeeya adeega kaalmada iinta dareenka kaas oo caawima qofka qaba jirada maanka si uu u horamariyo qorshaha barnaamijka shakhsiyeed si qofkaasi u gaaro hadafkiisa.

Jirada Maanka (Mental illness)

Eray guud kaas oo ilaafaya kooxa jirooyina. Waa xaallad caafimaad oo la

xiriirta cilad ku jirta fekerka, niyada, malaynta iyo xusuusta.

Jirada maanka waxaa loo kala saari karaa laba qaybood oo waaweyn: Dareenqabid iyo mid ka maran dareenka.

Waxa afka qalaad lagu yiraahdo Psychosis waa xaallad ay keenaan kooxa jirooyin ah oo lagu yaqaan, ama loo maleeyey, inay wax yeellaan maskaxda oo sababa isbedel ku dhaca fekerka, shucuurta iyo dabecada. Kuwaas waxaa ku jira Schizophrenia (buufis) iyo dareen kacsan oo is-khilaafsan (bipolar mood disorder). Jirooyinka aan la dareemi karin waxaa ka mid ah baqdinta, welwelka, qaar ka mid ah niyad-xumada ama niyad jabka, cunta cunida oo xumaata iyo jirada afka qalaad lagu yiraahdo obsessive compulsive disorder.

Iinta dareeneed (psychiatric disability)

Macneheedu waxay ka timaadaa jirada maanka ee waxyeesha awooda qofka uu ku sameeyo hawsha nolol-maalmeedka iyo horumarinta iyo yeelashada xiriir bulsho iyo mid shakhsiyeed oo macquulla.

Soogaabinta Erayda

Soogaabinta AMHS	Magaca oo buuxa Area mental health Service
APMHS	Age Persons Mental Health Service
CAMHS	Child and Adolescent Mental Health Service
CATS	Crisis Assesment and Treatment Service
CVic	Carers Victoria
CCSP	Carer Crisis Support Program
CMHS	Community Mental Health Service
CCU	Community Care Unit
DHS	Department of Human Services
ECT	Electro Convulsive Therapy
FaST	Family Sensitive Training
GP	General Practitioner
HBOS	Home-Based Outreach Support
HIR	Housing Information and Referral Service
IPP	Individual Program Plan
ISP	Individual Service Plan
MSTS	Mobile Support and Treatment Service
PDSS	Psychiatric Disability Support Service

