Hello!

Waxaa laguu gudbiyay ARMHS. ARMHS waxay u taagan tahay Adeegyada Caafimaadka Maskaxda ee Baxnaaninta Dadka Waaweyn (ARMHS).   Maanta waxaan sameyn doonaa qiimeyn ogaanshaho iyo go'aaminta adeegaa aad u qalanto.

Waa maxay ARMHS?

- Adeeg kaa caawinaya inaad horumariso caafimaadka dhimirka oo ay ku jiraan:
    - maareynta calaamadaha cudurada dhimirka
    - xirfadaha is dhexlgalga bulshada
    - xirfadaha shaqada iyo isku xirka bulshada
    - Xirfadaha madaxbanaan ee maaraynta nolosha
    - u diyaargarowga shaqada
    - Raadinta iyo kororsiga waxbarasho
    - Maamulka guriga
    - Maareeynta iyo maamulka lacagta, dukaameeysiga
    - Ka hortaga iyo qorsheynta carqalado
- Adiga iyo adeegahaaga waxaad sameeyn doontaan qorshe daawayn oo hadafkaaga u gaar ah.
- Waxaad toddobaad walba ka shaqayn doontaan barashada, ku celcelinta iyo haynta xirfado cusub. Rajadayadu waa inaad awood u yeelato inaad isticmaasho xirfadahan cusub si aad si madaxbanaan u isticmaasho oo aadan u baahnaan ARMHS.
- Waxaad kula kulmi kartaa adeegahaaga gurigaaga ama bulshada dhexdeeda. ARMHS waa inuusan isku wakhti noqonin barnaamij kale, sida aadista meesha dadka waaweyn.
- *Sida ugu haboon waxa weeyaan in add la isticmaasho la taliye ku taqasuusay daaweeynta cudurada dhimirka iyo cilmi nasfisaga kana mid-ah kooxda qaabilsan howlahan. Haddii aad xiisaynayso xulashada macloomadkan fadlan la xiriir Joel Friesen ee ka wac 612-455-8643.*

ARMHS maaha:

- Adeegaha ARMHS meelna kuuma kaxeen karo
- Adeegaha ARMHS maaha saxiib boqasho u imaada

- Adeegaha ARMHS kuuma samayn karo hawlahaan: nadiifinta/hagaanjinta guriga, warqada buuxis, wacitaanka telefonada, daryeelka ilmaha, IWM

Immisa jeer?

- 1-2 jeer todobaadkii; 1-2 saacadood booqasho kasta
- Booqashadu waa inay had iyo jeer noqotaa kulan arag/isu imaansho
- Markaad horumar ka samayso hadafgaagu, adeegyadu way yaraan doonaan akhirkana way dhamaan.

Sidoo kale, waxaa qayb ka ah hubinta tayada adeega in uu ko soo waco qof ACP ka socda si loo hubiyo hoowsha see u socoto. Waxaa lagu weeydiin doonaa dhowr su'aalo oo ku saabsan khibradaada.

Haddii ay jiraan wax walaac khuseeya adeegyadaada, fadlan la xiriir kormeeraha, Joel Friesen, 612-394-5361.

ASSOCIATED CLINIC OF PSYCHOLOGY