

## Aqoonsi dhaqameedka iyo caafimaadka dhimirka (Cultural identity and mental health)

Xaashidan xogtu waxay eegaysaa saamaynta uu socdaalku ku leeyahay caafimaadka dhimirka. Waxay bixinaysaa macluumaadka ku saabsan muhiimadda aqoonsi dhaqameedka, sida walaaca socdaalku uu u saamayn karo caafimaadka dhimirka iyo sida dadku ay u maarayn karaan walaacyadan.

### Maxay asal dhaqameedku muhiim u tahay?

Aqoonsigeena ama asalnimadeena waa qayb muhiim ah oo waxaan nahay, sidaan nafteena u aragno iyo kooxaha aan ka mid noqono. Saamayn badan sida qoyska, dugsiga, kooxaha diiniga ah, kooxaha bulshada, kooxaha ciyaaraha, waayo-aragnimadeena iyo asalka dhaqankeena ayaa qaabeeya aqoonsigeena. Waxaa muhiim ah in la yeesho dareen ka mid ahaansho bulshada cusub iyo in bulsho ahaan la aqbalo cidda aan nahay.

Sidaan u barano sidaan u aragno nafteena iyo sida ay dadka kale noola dhaqmaan waxay saamaysaa isku kalsoonideena iyo qabka nafteena. Dadka mararka qaarkood waxaa loo reebaa sababo kala duwan awgood. Tusaale, si dadka kale ka duwan ama iin ay qabaan. Ka-reebidda bulsho way ku dhici kartaa cid kasta hase ahaatee soogalootiga iyo qaxootiga mararka qaarkood waxay la kulmi karaan ka-reebis badan sababtoo ah waxay ka tirsan yihiin kooxo dhaqameed tira-yar.

### Aqoonsi dhaqameedka

Citiqaadyadeena iyo acmaasheena dhaqameed waa la bartaa waxaana laysugu gudbiyo isir. Dhaqanka waxaa ka mid ah taariikhda, qadarinta, caadooyinka dhacdooyinka, cuntada, diinta iyo luqadda. Wuxuu ayaa qaabeeya dhaqankeena iyo falalkeena. Dhaqanka guud wuxuu caawiyaa inuu dadka isku keeno si ay u abuuraan bulsho. Waxay dadka siisaa dareenka aqoonsiga guud.

### Sidee buu socdaalku u saameeyaa caafimaadka dhimirka?

Dadku sababo kala duwan ayey u socdaalaan. Dadka qaarkiis waxay u socdaalaan sababo dhaqaale ama kuwo waxbarasho, kuwa kale sababo siyaasadeed si ay uga baxsadaan dagaalka ama cadibaadda. Habka socdaalka ma fududa. Dareenka kelnimada cidla-joogidda, ka-reebista iyo qabka nafta oo hooseeya waxay noqon karaan kuwo walaac u leh caafimaadka dhimirka qofka. Soogalootiyada iyo qaxootiga dareenadaan waxay ka dhalan karaan xaaladaha sida:

- Ku-noolaanshaha waddan leh dhaqan ama diin ama caadooyin ka duwan.
- Ku-adkaanta barashada luqad cusub.
- Xaaladaha guriga oo liita.
- Shaqo-la'aanta.
- Luminta taageerada qoyska iyo bulshada.
- Dareemidda kelnimada iyo ku noolaanshaha meel aysan ku noolayn dad badan oo haysta dhaqan la mid ah kuwooda.
- Cunsuriyadda iyo dareemidda inaan laga aqbalayn bulshada waddanka cusub.
- La'aanta fursadda lagu hagaajinayo xaalladda nololeed.
- La-kulmizza argagaxa dhaqanka.

### Waa maxay argagaxa dhaqameed?

Argagaxa dhaqameed waa falcelis guud oo ku dhaca dadka ku nool waddan halkaas oo qaab nololeedku uu ka duwan yahay kii waddankoodii hore. Dadka qaarkiis waxay si dhaqso ah ula qabsan karaan waddanka cusub hase ahaatee dad kale way ku adkaan kartaa.

Ma aha wax aan caadi ahayn in dadku qiimeeyaan dhaqankooda inuu yahay mid macquul ah oo xadaari ah, isla markii ay dhaqamada kale u arkaan kuwo aan fiicnay, xadaari ahayn ama aan lahayn qadarinta damiirka leh. Waxay u arkaan in wax ka khaldan yihin "ayaga" ee aynan khaladanayn "anagu".



## Sidee buu argagaxa dhaqameed dadka u saameeyaa?

Argagaxa dhaqameed wuxuu si kala duwan u saamayaan ragga, haweenka iyo dadka waaweyn.

Ragga ka hela shaqo wadanka cusub waxay ka qaybgeli karaan nashaadyo la mid ah kuwii waddankoodii hore waxayna la qabsan karaan si dhaqso ah dhaqanka cusub. Shaqo-la'aanta, la-qabsigoodu wuxuu qaadan karaa muddo dheer. Waxay la kulmi karaan kelinimo bulsho taas oo u horseedi karta kelinimo iyo buufis.

Sidaas oo kale, haweenka guriga jooga waxay badanaa ku jiraan beya'd ka duwan toodii wadankoodii hore. Haweenka qaarkood waxay u baahan karaan inay ka shaqeeyaan dibadda guriga si ay u taageeraan qoyskooda, taas oo ku abuuri karta cadaadis aysan hore u arag. Ama way ku adkaan kartaa inay shaqo helaan, taas oo markaas ay la kulmi karaan kelinimo bulshadeed.

Intaas waxaa raaca, dadka waaweyn waxay la kulmi karaan loolamo markay degayaan waddanka cusub sababtoo ah waxay dareemaan in kaalintooda iyo heerkooduba ay ku leeyihii qoyska dhexdiisa inay isbaddeshey oo laga yaabee in ay qimo yar yihii. Waxay dareemi karaan in xikmadooda aan waxba loo riyaaqayn. Waxay yeelan karaan fursado yar oo ay bulshada ku darsamaan waxayna dareemi karaan kelinimo, cidloobid iyo buufisba.

## Waa maxay tacsi dhaqameedku?

Tacsi dhaqameedku waa markii dadku u murugoodaan waayidda mujtamacooda iyo bulshadoodii ay ka soo tageen. Waxay dareemi karaan caro, diidmo, dambi iyo niyad xumo ku saabsan waayidda asalkoodii hore. Waxay bilaabaan ka shakinta go'aankii ay ugu soo haajireen waddanka cusub waxayna doonaan inay ku noqdaan waddankoodii hore. Haddii murugada, niyad-xumada iyo carada sii socoto muddo dheer, waxay saamayn kartaa caafimaadka dhimirkooda waxayna xannibaadyo ku abuurtaa la qabsiga waddanka cusub.

### Maxaan qaban karaa si aan u yareeyo walaaca, kelinimada ama buufiska?

- Isku day inaad barato luqadda cusub. Ingiriisku wuxuu caawinayaan hagaajinta xirfadahaaga wada-xiriirkha wuxuuna badiyaa isku kalsoonaantaada aad ku dhix leedahay dadka Australianka ah ee Ingiriiska ku-hadla.
- Barashada luqadda cusub muddo ayey qaadataa waana shaqo adag. Iskuday inaadan niyad-jabin ama aadan khajilin markii ay adag tahay inaad waxaad rabto sheegto ama aad garato dadka kale leeyahay.
- Codso turjumaan haddii aad u baahan tahay.
- Wad firfircoonida – soco, dabaalo, orod, qoob-ka-cayaar, ciyaaraha dheel ama baro wax nashaad leh sida farashaxanka iyo qoridda. Inaad firfircoonaato waxay kaa caawinaysaa inaad caafimaad hesho aadna wanaag dareento.
- Ka mid noqo kooxaha bulshada. Wuxaad la kulmi kartaa dad cusub, kor-u-qaad Ingiriisigaaga helna dareenka ka mid ahaanshaha.
- Isku day inaad noqoto mid habboon dhanka wanaagsana ka eeg arimaha.
- Isku day inaad maarayo niyad-jebkaaga iyo caradaada sababtoo ah dadku waxay dareemi karaan caadifadahan kugu jirta waxayna isku dayi karaan inay kaa dheeraadaan ama ay kula colloobaan.

## Waa maxay cadaadisyada ay la kulmaan dhalin-yarada soo-galootiga ah?

Dadka dhalin-yarada ah guud ahaan waxay la qabsadaan luqadaha cusub, qiimaha iyo dhaqamada si ka dhaqso badan waalidiintooda ama abkooyadooda.

Sababtoo ah xirfadahooda luqadda Ingiriisiga, dadka dhalinyarada ah waxay badanaa qabtaan kaalimaha dadka waaweyn ee waddanka cusub wax ka duwan wixii lagu rajeynayey waddankoodii hore. Si kastaba ha ahatee, waxaa weli loo haystaa inuu yahay ilmo qoyska ka tirsan.

Dadka dhalin-yarada ah waxay la kulmi karaan iska hor-imaaq aqoonsi. Qoysasku waxay ka fili karaan inay ilaaliyan qiimaha iyo caadooyinka waddankoodii hore hase ahaatee qofka dhalin-yarada ah wuxuu dooran karaa inuu qayb ka noqdo dhaqanka cusub ayna aqbalaan jiritaanka saaxiibada cusub. Iska hor-imaaq aqoonsiyeed wuxuu horseedi karaa xiisad iyo dhibaatooyin xagga guriga ah wuxuuna si weyn u saamayn karaa caafimaadka dhimirka.

## Muxuu qaban karaa qofka dhalin-yarada ah si uu u maareeyo walaaca?

- Kala hadal la-taliyaha wax ku saabsan arimaha ku niyad jebiya. La-taliyeyaashu waa kuwo macquul ah macluumaadkaagana waxay u hayn doonaan si qarsoodi ah. Dadka dhallin-yarada ah oo da'doodu tahay ilaa 25 sano waxay kala xiriiri karaan [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) wixii macluumaad ah iyo adeegyada taageerada oo la xiriira caafimaadka dhimirka, ama Khadka Caawimaadda Carruurta (*Kids Help Line*) taleefanka lacag la'aanta ah ee 1800 55 1800 wixii caawimaad degdeg ah.
- Markii aadan heli karin hab wax laysugu ogolaado qoyska dhexdiisa, isla ogolaanshaha in lays khilaaf waxay caawin kartaa si loo sii wado wada-hadalkii.
- Markii ay adag tahay in weji ka weji loo wada-hadlo mararka qaarkood qoridda warqad yar lagu sharxayo waxaad dareemayso wax bay taraysaa.

## Maxay samayn karaan waalidiintu si ay si fiican ula xiriiraan ilmahooda?

- Waqtii u hel markii aan qofna caraysnayn ama walaacsanayn. Waxaa sahan in la hadlo markii dadku aysan caadifadaysnayn ayna joogaan meel aysan qashqashayn dadka kale, taleefanka ama telefishinka.
- Isku day inaad aqriso ama aad ka fahamto wax badan in la noqdo kurey Australia jooga. Waalidiintu waxay iman karaan koorsooinka Waalidnimada Kureynimada, kuwaas oo badanaa lagu bixiyo dugsiyada sare, meelaha wax lagu caabudo ama xaruumaha bulshada. Waaad kala xiriiri kartaa *Parentline* taleefanka khadka-caawimaadda ee ka jira dowlad-goboleedkaaga ama taritorigaaga wixii caawimaad xagga arimaha waalidnimada ee walaaca badan.
- Isku day inaad ka qaybgasho barnaamijka xiriirada qoyska, kaas oo qoysaska ka caawiya inay helaan habab cusub oo lagu wada-xiriyo. Relationships Australia iyo Xarumaha Caafimaadka Bulshada, Xaruumaha Macluumaadka Soo-galootiga iyo Xaruumaha Derisyada (Neighbourhood Centres) kuwaas oo bixiya barnaamijyadaas.
- La hadal La-taliyaha. La-taliyeyaashu waa kuwo macquul ah waxayna ixtiraamaan gaarnimada qoyskaaga.
- Isla ogolaada inaad is-khilaftaan.

### Waa maxay fikradaha waxtarka leh qaarkood ee loogu talagalay dadka waaweyn?

Dadka waaweyn way ku adkaan kartaa inay dareemaan inay ka mid yihiin waddanka cusub, gaar ahaan markii uu socdaalku dhacay noloshooda qaybta dambe. Qadarinta iyo rumaysnaanta ku saabsan ilaalinta ladnaanta isla markii la gaboobayo iyo taageerada loo baahan yahay way u kala duwanaan kartaa qofka weyn iyo xubnaha qoyska ee kale. Way adkaan kartaa in la aqbalo inay aad uga fog yihiin xiriirkooda ruuxiga iyo meelihii ay yaqaaneen oo ka heli jireen raaxo iyo taageeroba.

Soojeedintan waxay caawin kartaa qoysaska waqtiyada adag:

- Booqo meel wax lagu caabudo ama taageero ruuxi – waxay ka caawin kartaa arimaha dareenada ruuxiga iyo arimaha waayidda.
- La hadal La-taliyaha – taas waxay cid kasta siinaysaa fikrad cusub. Adeegyada daryeelka dadka da'da ah ee dhaqamada-badan badanaa waxay shaqaalystaan shaqaalaha laba-luqadlaha ah oo khibrad u leh caawinta qoysaska ka soo kala jeeda dhaqamada kala duwan ama ka codso dhaqtarkaaga guud (GP).
- Adeegga daryeelka Guriga ama Bulshada ((HACC) wuxuu ka caawiya dadka waaweyn ilaalinta madax-bannaanidooda guriga dhexdiisa ayadoon ku abuurayn walaacyo dheeraad ah qaybaha kale ee qoyska. Xaruntaada Caafimaadka Bulshada ee degaankaaga ayaa kuu sheegi kara wax ku saabsan adeegyada laga helo degaankaaga. Xaruntaadan Macluumaadka Soogalootiga – waxay kaloo kuu sheegi kartaa wax ku saabsan adeegyada kooxo luqadeed gaar ah ka eeg <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/hacc-index.htm> wixii xiriirada HACC degaankaaga.
- Waxaa jiri kara waqtiyo ay tahay inaad isla ogolaataan inaad is-khilaftaan.
- Ku darsanka dadka kale kuwaas oo isla luqad ku hadla kana qaybgalaya nashaadyo cusub waxay ka caawin kartaa dadka waaweyn inay helaan isku-kalsooni iyo dareenka ka mid ahaanshaha.

Adeegga caafimaadka dhimirka, waxaa la siiyaa kooxaha da'aha kala duwan ayadoo lagu siinayo isbitaallada dadweynaha iyo kuwa gaarka ah. waxaa kaloo lagu qiimayn karaa ayadoo loo marayo dhaqtarkaaga (GP). Wixii macluumaad dheeraad ah ka eeg Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan ee Australia (MMHA) xaashida xogta ee loo yaqaan Caawimaad u helidda caafimaadka dhimirka oo uu dhaqtarku bixiyo (*Getting help for mental health through a doctor*).

## Ma u baahan tahay macluumaad dheeraad ah?

### Turjumaanadda

#### Adeegga Turjumidda iyo Af-celinta (TIS)

Tel: 13 14 50

**Adeegyada Caafimaadka Dhimirka iyo Iamabarada degdegga oo 24-saac ah** kuwaas oo ku qoran buugga tusaha taleefanada ee degaankaaga.

#### headspace: Haya'dda Caafimaadka Dhimirka Dhalinta Australia'

xarumahan waxay siyaan talooyin caafimaad, taageero iyo macluumaad dadka dhalin-yarada ah

Web: [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

#### Relationships Australia

Waa hayad aan dowli ahayn taas oo bixisa adeegyada taageerada xiriirka oo ka jira dowlad-goboleed iyo taritoori kasta.

Web: [www.relationships.com.au](http://www.relationships.com.au) for numbers

#### Khadka Carruruuta (Kids Helpline)

A non-government organisation that provides a helpline and online support for young people.

Tel: 1800 55 1800

Web: [www.kidshelponline.com.au](http://www.kidshelponline.com.au)

#### Khadka Waalidka (Parentline)

Waa khad taleefan oo ka jira dowlad-goboleed iyo taritor kasta si uu uga caawiyo waalidiinta arimaha ilmo-korinta.

Ka eeg <http://www.kidshelp.com.au/grownups/getting-help/who-else-can-help/parentline.php> oo xubnaha loogu talagalay

#### Halkan ku qor faahfaahinta xiriirada degaanka



### Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan ee

#### Australia (MMHA)

Tel: 02 9840 3333

Fax: 02 9840 3388

Web: [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Email: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

#### Lifeline adeegga la-talinta taleefanka 24-saac ah

Adeegga la-talinta iyo macluumaadka ay bixiso hay'adda aan dowliga ahayn.

Tel: 13 11 14

Web: [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

#### Carers Australia

Haya'd aan-dowli ahayn taas oo siisa daryelayaasha macluumaad, meel-u-dirid iyo waxbarasho.

Tel: 1800 242 636

Web: [www.carersaustralia.com.au](http://www.carersaustralia.com.au)

#### beyondblue: Mashruuca buufiska qaraneed

macluumaad ku saabsan buufiska, walaaca iyo buuqa la xiriira, daaweynta la heli karo iyo halka laga helo caawimaadda.

Tel: 1300 22 4636

Web: [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

#### Sane Australia

Hay'addan Ixaanka caafimaadka dhimirka qaraneed waxay ku bixisaa macluumaad iyo meel-u-Odirid si qaran ah, khadka taleefanka lacag la'aanta, oo leh macluumaad waxbarasho iyo mid cilmi-baaris.

Tel: 1800 18 SANE (7263)

Web: [www.sane.org](http://www.sane.org)

#### La xiriir degaankaaga:

- Dhaqtarka (GP)
- Xarunta Caafimaadka Dhimirka
- Xarunta Community Health Centre
- Kooxda Caafimaadka Dhimirka ee isbitaalka degaanka
- Xaruumaha/Adeegyada Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan (Transcultural Mental Health Centre/Service)

\*MMHA waxay ku siin kartaa faahfaahinta xiriirada haddii laga heli karo dowlad-goboleedkaaga iyo taritorigaaga.

## Wax ku saabsan xaashidan Xogta

Xaashidan Xogta waxaa soosaaray **Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan ee Australia (MMHA)** ayadoo u maalgelisey Wasaaradda Caafimaadka iyo Duqowga Australia (Australian Department of Health and Ageing). Xaashiyaha Xogta ee kale ee taxanahan waxaa ka mid ah:

- Daryelayaasha dadka qaba jirrada dhimirka
- Xuquuqda macaamiisha iyo waajibaadka ee nidaamka caafimaadka dhimirka
- Caawimaad u helidda caafimaadka dhimirka oo uu dhaqtarku bixiyo
- Xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeeya
- Saykoosiska iyo arimaha daroogada iyo khamriga
- Ka-bogsoodka jirrada dhimirka

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Multicultural Mental Health Australia,  
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124  
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)