

## MIELITIETTY

TAAGEERIDDA XAALADDA DHIBAATADA LAMAANAHA. DHAMMAAN DADKOO DHAN.

XAALADDA NIYADA OO HUBAAL AH MIELITIETTY CAAWIMAADA XAALADHA DHIBAATADA OO AH MUDDO GAABAN (UGU BADNAAN 8 JEER) IYO SHAQAALHA OO AH SHAQAALE XIRFAD U LEH CAAFIMAADKA- IYO ARRIMAHA BULSHADA. KULLAMADDU WAA BILAASH. HADDII LOO BAAHDANA GOOBTA WAA JOOGA SIDOO KALE TURJUBAAN.

XAALADDA NIYADA oo hubaal ah MIELITIETTY macmiil waxaad ku noqon kartaa, marka aad qabtid dhibaato aadna dooneysid in aad si wadar ah uga dabaalatid. Dhibaataada waxaa keeni kara sababo badan, tusaale

- Isbedeladda nololaha (ilmuhu markuu gurigga ka guuro, howlgab markaad noqotid, shaqo cusub, shaqo la'aan)
- Xaaladaha adadag ee lamaanaha nololaha wadaaga (aamin darro, carruur la'aan, dhibaatooyinka xaaladaha lamaanaha isku hamoodkooda) ama
- Si lama filaan ah (argagaxleh) dhacdooyinka ku yimaada (shilalka, jiro halis ah, inaad noqotid dhibbane dambi loo geystey)

BALLANTA WAXAAD KA QABSAN KARTAA XARUNTA  
DHIBAATOYINKA TURKU LUMBARKAN 040 8223 961

XAALADDA NIYADDA OO HUBAAL AH MIELITIETTY MACMIIL WAXAA KA NOQON KARA DHAMMAAN DADKA DEGGAN TURKU IYO NAWAAXIGEEDA, LAMAANAYAASHA 16-JIRKA KA WEYN AMA XIDHIIDHADA BADAN KU NOOL, IYADOO AYNAN KU XIDHNEY HANTIDOODA, DA' ADOODA, JINSIGOODA, HAMADOODU DHINACA AY KU WAJAHAN TAHAY, DALKA WAXA AY KU JOOGAAN, LUGADOODA AMA AMA QOOMIYADOODA.

**mieli**  
Lounais-Suomen  
mielenterveys ry

[mielenterveysseurat.fi/turku/mielitietty](https://mielenterveysseurat.fi/turku/mielitietty)

## MIELITIETTY

TAAGEERIDDA XAALADDA DHIBAATADA LAMAANAHA. DHAMMAAN DADKOO DHAN.

XAALADDA NIYADA OO HUBAAL AH MIELITIETTY CAAWIMAADA XAALADHA DHIBAATADA OO AH MUDDO GAABAN (UGU BADNAAN 8 JEER) IYO SHAQAALHA OO AH SHAQAALE XIRFAD U LEH CAAFIMAADKA- IYO ARRIMAHA BULSHADA. KULLAMADDU WAA BILAASH. HADDII LOO BAAHDANA GOOBTA WAA JOOGA SIDOO KALE TURJUBAAN.

XAALADDA NIYADA oo hubaal ah MIELITIETTY macmiil waxaad ku noqon kartaa, marka aad qabtid dhibaato aadna dooneysid in aad si wadar ah uga dabaalatid. Dhibaataada waxaa keeni kara sababo badan, tusaale

- Isbedeladda nololaha (ilmuhu markuu gurigga ka guuro, howlgab markaad noqotid, shaqo cusub, shaqo la'aan)
- Xaaladaha adadag ee lamaanaha nololaha wadaaga (aamin darro, carruur la'aan, dhibaatooyinka xaaladaha lamaanaha isku hamoodkooda) ama
- Si lama filaan ah (argagaxleh) dhacdooyinka ku yimaada (shilalka, jiro halis ah, inaad noqotid dhibbane dambi loo geystey)

BALLANTA WAXAAD KA QABSAN KARTAA XARUNTA  
DHIBAATOYINKA TURKU LUMBARKAN 040 8223 961

XAALADDA NIYADDA OO HUBAAL AH MIELITIETTY MACMIIL WAXAA KA NOQON KARA DHAMMAAN DADKA DEGGAN TURKU IYO NAWAAXIGEEDA, LAMAANAYAASHA 16-JIRKA KA WEYN AMA XIDHIIDHADA BADAN KU NOOL, IYADOO AYNAN KU XIDHNEY HANTIDOODA, DA' ADOODA, JINSIGOODA, HAMADOODU DHINACA AY KU WAJAHAN TAHAY, DALKA WAXA AY KU JOOGAAN, LUGADOODA AMA AMA QOOMIYADOODA.

**mieli**  
Lounais-Suomen  
mielenterveys ry

[mielenterveysseurat.fi/turku/mielitietty](https://mielenterveysseurat.fi/turku/mielitietty)