SUCHT | SCHWEIZ
ADDICTION | SUISSE
DIPENDENZE | SVIZZERA

DHOWR CAAFIMAAD-KAAGA!

KHAMRIGA | TUBAAKADA | XASHIISH KA | DAAWOOYINKA KHAMAARKA | DAROOGADA

somali | somalo

KHAMRIGA, XASHIISHKA, DAROOGADA: XALKA DHIBAATOOYINKOODA?

Dadka qaarkood waxey leeyihiin in khamriga, xashiishka ama daroogooyinka kale ey ka caawiyaan xaga

- Iska dareemid fiican
- Ilowshaha murugtooda
- Dhaxgelitaan kooxo saaxibo ah
- Waqti ku dhaafitaanka
- Helitaan ka hurdada

Waxyaalahaasi **waxey ku dereensiinaayaan** in dhibaatooyinkaaga ey baaba'een mudo gaaban, Hadana ma ahan xal. **Teeda kale, waxey dhaliyaan dhibaatooyin kale.**

Waxaa jiro siyaabo kale oo si fiican leysku dareemi karo oona looga hor imaan karo dhimaatooyinkiisa:

- In waqti lala qaato saaxibo ama qoyska
- Ka hadal murugooyinka ku hayo
- Dhaqdhaqaaq samee, socodna samee
- Samee howlo aad ku farxeysid
- Baro waxyaalo cusub

Hadii aad aad u niyad jabsantahay, hadii dhibaatooyinkaada aad kuu gula weyn yihiin, ha ahaanin kaligaa. La hadlitaanka qofkale wuxuu kuugu caawinaayaa in aad fiicnaan iska dareentid.

AHAASHO «KU XIRNAASHO»: WAA MAXEY?

Waxyaalo badan ayaa keeno ku xirnaashaha: khamriga, tubaakada, xashiishka, daroogada, daawooyinka. waxaa kale oo naga dhigi karo ku xirnaade, qaab u dhaqankeena, sida istimaalka Intarnetka ama khamaarka.

Marka uu qof yahay ku xirnaade:

- Ma joojinkaro inuu isticmaalo
- Si xun ayuu isku dareemaa marka uunan isticmaalin
- Waxuu rabaa in mar walbo uu aad usii isticmaalo

Xitaa hadii istimaalka uu udaran yahay caafimaadka jirkiisa iyo kan maskaxdiisa ama noloshiisa xaga bulshada, qofka ku xirnaadaha ah wuu sii wadaa istimaalka.

Ahaasho ku xirnaade, waa dhuminta xuriyadaada.

Dad badan wey ceybsadaan, Ma isku dayikaraan in ay ka hadlaan dhibaatooyinkooda xaga isticmaalka.

Ku xinaashaha waa jiro, ma aha mid ku xiran rabitaanka
Waa leyska daaween karaa.
Caawinaad weydiiso!

MUXUU SHARCIGA OGOL YAHAY? MUXUU SHARCIGA DIIDAN YAHAY?

Tubaako iyo khamri
Tubaakada iyo khamriga waa waxyaalo uu **sharciga** Iswiiska ogol yahay
Laakin wuxuu **diidaayaa** in:

- Ka gadida dhalinyarada ka yar 16/18 sano (Gobalada sida ay qabaan)
- Ka gadida khamriga dhalinyarada ka yar 16 sano ama khamriga xoogga leh kuwa ka yar 18 sano.
- Sigaar ku cabid meelaha bulshada joogto oo xiran (Baararka, tareenada, maqaayadaha, iwm.).

Xashiishka, kokayinta, heroyinta, jaadka, daawooyinka maskaxda dooriyo,iwm.
Waa maskaxdooriyeyaal aan **shariciga ogoleen**.
Cidii gado, oo isticmaasho ama heysato maskaxdooriyeyaalkaas waxaa ciqaabaayo sharciga. Mararka qaarkood waxey wax yeeleyn kartaa siismada sharciga deganaashaha.

Waditaanka baabuurka ama baskiilka
Wadada, darawalada waa la ciqaabi karaa hadii ey:

- In kabadan 0.5 kunkiiba oo khamri ah laga helo dhiigooda (ama 0.25 gm/1 neeftooda)
- Khaateen xashiish, maskaxdooriyeyaal kale uu sharciga ogoleen ama daawooyinka qaarkood

KHAMRI, WAA CABITAAN LA MID AH KUWA KALE?

Iswiiska, khamriga aad ayuu uga muuqdaa. Waxaa lagu arkaa dukaanada, bararka, xayeesiinta, taleefishinka …

Hadana, khamrigu ma ahan cabitaan la mid ah kuwa kale!

- Khamrigu wuu u daran yahay caafimaadka
- Khamrigu wuxuu kaa dhigaa kama maarme
- Khamrigu wuxuu kordhiyaa halista shilalka
- Cabitaanka khamrigu wuxuu nagu kalifaa in la sameeyo waxyaalo laga shalaaydoono (dagaal, halis isgalin).

Khamriga waa in laga fogeeyaa:

- Dhalinyarada
- Dumarka uurka leh
- Dadka daawooyinka qaadanaayo
- Inta aadan wadin ka hor baabuur a baaskiil
- Inta aadan shaqada aadin ka hor

Si loo dhowro caafimaadkaaga, waxaa talo ah in lacabo ugu badnaan:
Raga caafimaadka qabo:
2 koob maalintiiba
Dumarka caafimaadka qabto:
1 koob maalintiiba

1 koob
= kudhawaad 3 dl oo biir ah
= kudhawaad 1 dl oo vino ah
= kudhawaad 2 cl oo biyaha nolosha

Maalmo badan todobaadkii, raga iyo dumarka waa in eynan cabin.

CIGAARKA, SHIISHADA: CABITAANKOODA CAAFIMAADKA AYUU U DARAN YAHAY

Cabitaanka (khaaca) wuxuu halis u yahay caafimaadka. Taas waxey waxyeeleyneysaa xubnaha (sambabada, wadnaha, iwm.) waxeyna kordhineysaa halista jirooyinka. Nikotiinka ku jiro tubaakada wuxuu deg deg uga dhigaayaa kama maarme.

In la joojiyo: waa suurtogal …
… laakin waa mid inta badan adag. Waa in leysku dayaa marar badan inta aan lagu guuleysan.

Waxey leedahay faa'iidooyin badan joojinta sigaarka:

- Waxaad dhowreysaa cafimaadkaaga
- Waxaad dhaqaaleysaneysaa lagac
- Waxaa yaraanaayo neeftuurkaada waxaana fiinaanaayo awooda jirkaada

Hadii aad go'aansatid in aad joojiso cabitaanka sigaarka?waa kuwaan talooyin:

- Wadajir ku joojinta dhiirigalin ayey leedahay
- Ku qor warqad dhamaan faa'iidooyinka ey leedahay joojinta sigaarka.
- Go'aanso taariikhda aad joojineysid. Kadibna hal sigaar hataaban.

Hadii uu shaki kuugu jiro ama aad u baahan tahay talooyin, la hadal qof shaqadiisu ey tahay caafimaadka ama wac Stop-tabac (0848 000 181 – waa nambar lacag la'aan ah.)

Dowr dadka kale!
Jiid qaaca dadka kale sidoo kale halis ayey u tahay caafimaadka. Si aad u dhowrtid dadkaaga, marnaba gudaha sigaar haku cabin.

DAAWOOYINKA: WAA MAXAY HALISTOODA?

Daawooyinka waxey ka caawiyaan reysashada, xanuunka, fiicnaan iska dareemida ama hurdada. Qaarkood waxaa bixiyo dhaqtarka. Qaarkood xurnimo ayaa loo gadankaraa.

Mararka qaarkood, daawooyinka waxey dadka ka dhigikaraan kama maarme. Hadii aanan si sax ah loo qaadan, waxey keeni karaan halisyo.

Si aad u dhowrtid caafimaadkaaga

- Ha qaadan daawooyin adigoo dhaqtar kala hadlin
- Hadii aad qaadatid daawooyinkale u sheeg dhaqtarkaaga
- Hadii aad qaadatid daawooyin ha khaadan khamri ama maskaxdooriyeyaal
- Weydii dhaqtar hadii aad wadi kartid baabuur ama baaskiil adoo khaatey daawooyinkaada.

Daawada hurdada: Waxaa jiro xalal kale!
Mararka qaarkood waxaa adag si hurdo loo helo ...
Inta aadan daawadaas qaadan, waxaa jiro habyaal fudud oo dabiici ah, sida:

- ameyn jimicsi neefsasho ah iyo is dajin, cab shaah.
- Kala hadal dhibkaaga qof, raadi caawinaad.

Khamriga ma'aha in loo istimaalo sida daawo hurdo. xataa hadii loo maleynaayo in lagu hurdaayo, wuxuu dhibaateeyaa nasashada.

AAN DHOWRNO CAAFI-MAADKA DHALINYARADA!

Caruurta iyo dhalinyarada ma aha in ey isticmaalaan khamriga, tubaakada, ama maskaxdooriyeyaalka.
Jirka iyo xubnaha dhalinyarada, gaar ahaan maskaxda, wali wey korayaan. Tubaakada, khamriga iyo maskaxdooriyeyaalka waxey wax gaarsiin karaan koritaankaas.

Dhalinyarada waa in ey waxbadan bartaan: iskoolka, meelaha laga shaqeeyo, xiriirka bulshada. Waa ineyna dhisaan shaqsiyadooda. Khamriga, tubaakada ama maskaxdooriyeyaalka macaawindoonaan.

Teeda kale, si loo badbaadiyo, wuxuu sharciga diidaayaa in laga gado tubaako iyo khamri dhalinyarda.

Dadka waaweyn waxaa mas'uuliyad ku ah in ey tusaale u noqdaan dhalinyarda:

- Tusaan isticmaalid yar ee khamriga
- In eynan usoo jeedin isticmaalkooda
- U sharaxaan halista ka imaan karto isticmaalkooda
- Tusaan waxyaale kale oo aheen khamri ama maskaxdooriyeyaal si ey dhibaatooyinkooda u maamulaan.

«UUR AYAAN LEEYAHAY.» «CARUUR AYAAN NUUJINAYAA.»

Inta uurka la leeyahay iyo inta la nuujinaayo, dhamaan waxa ey hooyada qaadato waxey gaaraayaan cunuga: wuxuu uga gudbaa xudunta inta uurka uu ku juro iyo nuujinta caanaha. Sidoo kale khamriga, waxyaalaha xun ee kujuro sigaarka, daawooyinka iyo maskaxdooriyeyaalka. Waxyaalahaas halis ayey u yihiin caruurta.

Si aad u dhowrto caafimaadka caruurtaada inta ey uurka leedahay iyo inta aad nuujineysid, waxaan kuugula talineynaa in aadan

- Cabin sigaar
- Istimaalin khamri iyo maskaxdooriyeyaal
- Khaadan daawo adigoo dhaqtar kala hadlin

Mar walbo, ey joojiso khamriga iyo sigaarka wey u fiicantahay hooyada iyo caruurtaba.

Joojinta isticmaalkooda inta aad uurka leedahay ama aad nuujineysid mararka qaarkood wey adkaan kartaa. Hadii aad saas tahay, kala hadal dadka ka shaqeeyo caafimaadka.

LACAG KU HEL KHAMAAR?

Dadka qaarkood waxey ciyaaraan khamaarka (waraaqaha la xoqo, khamaarka ciyaaraha, kasiinooyinka, iwm,) si ey isku madadaaliyaan.

Ciyaarahaasi waxey dadka **aamin siinkaraaan** in dhaqso lacag badan lagu heli karo iyada oo leys dhibin. Soo jiidasho ayey leeyihiin, gaar ahaan marka lacag yar heesano, si aan sidaa ku helo lacag … Laakin inta badan, dadka ciyaaro ciyaarahaas waxey **dhumiyaan in ka badan inta ey helaan**.

Waxaa dhacdo inta dadka qaarkood ey iska celin waayaan ciyaarahaas oo ey noqdaan kama maarmayaal:

- Waxey ku ciyaaraan lacag kabadan lacagta soo gasho
- Waxey u ciyaaraan si joogto ha aad u badan
- Waxey u ciyaaraan in ey ilaawaan dhibkooda
- Waxey been u sheegaan reerkooda
- Waxey deensadaan lacag ey ku ciyaaraan

Ciyaartaas waxey saameysaa qoyskooda, maaliyadooda, caafimaadkooda, noloshooda xaga bulshada.

Sida ka maarmid la'aanta khamriga, kamaarmidla'aanta khamaarka waa jiro. Dadka ku qabo dhibaato ciyaartaas, waa muhiim iney kala hadlaan qof ey shaqadiisa tahay.

«MA QABAA DHIMAATO?»

- Sidee isku dareentaa marka aadan isticmaalin khamriga, xashiishka, tubaakada, khamaarka, iwm.) Ma dareemeysaa xanuun xaga jirka iyo madaxa?
- Maku dhahaan qaraabadaada iska yarey isticmaalkooda?
- Waligaa dhibaato makala kulantay isticmaalkooda?
- Isticmaalkooda ma dhibaateeyaa xiriirka aad la leedahay saaxibadaa ama qoyskaaga?
- Marmar ma u isticmaashaa in aad ilowdid dhibaatooyinkaaga?
- Ma isticmaashaa adigoo og dhibaatada ey ku hayaan (caafimaadkaaga, noloshaada xaga qoyska iyo bulshada)?

Hadii aad uga jawaabtid HAA mid kamid ah su’aalahaas,
malaga yaabaa in aad ku qabtid dhimaato isticmaalkooda.

**Ha joogin kaligaa, kala hadal qof kuu dhow (qoyska, saaxib)
ama qof ka shaqeeyo caafimaadka.**

«WAXAAN DHIB KU QABAA ISTICMAALKOODA MAXAAN SAMEEYAA?»

Waa geesinimo in la raadiyo caawinaad. Inta badan waa talaabta koowaad si loo fiicnaado loona fahmo waxa kuugu dhacay.

Waxaa jiro caawinaadyo qadka ku jiro ama qalabka qadka ku shaqeeyo oo aad ka heleysid talooyin aad ku joojinkartid isticmaalkooda.

Hadii ey taas kuugu filnaanweyso, waxaad caawinaad ka heli kartaa dadka ka shaqeeyo caafimaadka (dhaqtarka, kalkaaliyaha, kan cilminafsiga yaqaan, iwm.). Iyaga ayaa warbixin kaa siinkaro ama kuu diraayo xarun aqoon gaar ah u leh.

Intooda badan xarumaha qaabilaada ee aqoonta gaarka ah u leh kamaarmidla'aanta waa lacag la'aan.

Shaqaalaha ka shaqeeyo caafimaadka waxaa saaran masuuliyada qarinta sirta shaqadooda. Waxwalbo aad u sheegtid waxey ahaanaayaan kuwo qarsan.

QOF EHELKA AH AYAA DHIBAATO KU QABO ISTICMAALKOODA?

Marka qof uu dhibaatooyin ku qabo isticmaalkooda ama khamaarka, taas waxey saameyneysaa qoyskooda iyo saaxibadaa.

Ninkaada khamiga miyuu aad u isticmaalaa? Naagtaada daawooyin miyey inta badan qaadataa? Caruurtaada ma joogto ayey xashiishka u cabaan? Saaxibka khamaarka ciyaaraha miyuu lacagtiisa ku dhameeyaa?

Si aad ugala hadashid qofka ey quseyso, waa kuwaan talooyin:

- Sidaan u hadal «aniga» tusaale ahaan: «aniga waa kaa walwal sanahay».
- Usharax waxyaalaha aad araktay: «waxaan arkey in aad maalin walbo cabtid / waxaan arkaa inaadan aheyn qofkula mid marka aad xashiish cabto.».
- U sheeg walwalkaaga qofka ey qoseyso: «aniga waa kuu walwalsanahay …»
- Taada ka fikir, waxa aad u baahantahay.
- U yeel xad si aad isaga dhowrto (tusaale ahaan: «maku raacaayi hadii aad cabsantahay»; «maku deeminaayi lacag aad ku khamaartid»).

Mas’uul kama ihid dadka kale isticmaalkooda. Go’aan kama gaari kartid badalkooda in ay caawinaad raadsadaan.

Hala aamusnaan. Kala hadal dadka noloshaada, weydiiso caawinaad.

Talooyin iyo warbixino:
Qadka taleefanka «Caawin iyo Talo» Addiction Suisse
(faransiis) 0800 105 105
(jarmal) 0800 104 104

Qorshahaan waxaa garab dhaqaale ku siiyey qasnada wadanka ee ka hortaga dhibaatooyinka kayimaado khamriga iyo Xoghayaha dowlada ee ajnabiga.

Soosaare: Addiction Suisse, Lausanne, 2019
Tootoosiye: www.atelier-pol.ch
Muuqaalka: www.joannagniady.com

Erhältlich in | disponible en | disponibile in:

französisch | français | francese
deutsch | allemand | tedesco
italienisch | italien | italiano
englisch | anglais | inglese
arabisch | arabe | arabo
dari / farsi
kurdisch | kurde | curdo
somali | somalo
tamil | tamoul
tigrinya | tigrino

shop.addictionsuisse.ch | shop.suchtschweiz.ch

Sucht Schweiz | Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH–1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch | www.suchtschweiz.ch

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

2019 Protegez votre santé SOMALI 20.0509