Tusmada Dhibaatada Qamaar Ciyaarridda (CPGI)
Oo La Soo Gaabiyay

Xusuuso 12 kii bilood ee na soo dhaafay…

1. Ma sharatantay ama ma dhigatay lacag aadan awoodin in ay kaa lunto?……
   ☐ Marna rnasameyn ☐ mar mar baan sameeya ☐In badan ☐ Badanaaba

2. Weli xusuuso 12 kii bilood ee na soo dhaafay, ma u baahatahay in aad ku qamaartid lacag farabadan si aad sido kale ugu istareexdo?
   ☐ Marna rnasameyn ☐ mar mar baan sameeya ☐In badan ☐ Badanaaba

3. Goortii aad qamaartay, dib ma u laabatay maalin kale si aad isugu daydo in aad dib u soo ceshatid lacagtii kaa qasaartay maalintii hore?
   ☐ Marna rnasameyn ☐ mar mar baan sameeya ☐In badan ☐ Badanaaba

4. Lacag ma deynsatay ama hanti ma iibsay si aad u heshid lacag aad ku qamaartid?
   ☐ Marna rnasameyn ☐ mar mar baan sameeya ☐In badan ☐ Badanaaba

5. Ma dareentay in ay dhib kaa haysato ciyaaridda qamaarka?
   ☐ Marna rna dareemin ☐ mar mar baan dareemay ☐In badan ☐ Badanaaba

6. Qamaariddu maka qaaday caafimaad darro, sida walaac iyo walwal ama anfariir ?
   ☐ Marna kama qaadin ☐ mar mar baan ka qaadaa ☐In badan ☐ Badanaaba

7. Dadku weli ma ka hadleen oo ma ceebeeyeen sharatankaada ama, ma kuu sheegeen in aad qabtid cudur qamaarid ah, marka laga saaro fakarka aad ka qabtid ra'yigooda oo ah in ay ku qaldanyihii am in ay run ka sheegayaanba?
   ☐ Marna rna ceebeyn ☐ mar mar bey ceebeeyaan ☐In badan ☐ Badanaaba

8. Qamaar ciyaariddaadu ma u geysatay naftaada ama qoyskaadaba dhibaato dhaqaale ?
   ☐ Marna uma geysan ☐ mar mar bey u geeysataa ☐In badan ☐ Badanaaba

9. Ma ka xumaataa habka aad u qamaartid ama waxa dhaca marka aad qamaartid ka dib?
   ☐ Marna kama xumaado ☐ mar mar baan ka xumaadaa ☐In badan ☐ Badanaaba

camh
Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Tilmaan bixinta Habka Dhibcaha ee CPGI
(Waxaa loo bedelay si loogu isticmaalo caafimaad ahan, ee maaha cilmi baaris)

Sii dhibcahan soo socda jawaab kasta ba:

- Marna masameyn = 0
- mar mar baan sameeya = 1
- In badan = 2
- Badanaaba = 3

Dhibacaha 9 ka su'aal oo leysku daray, iyo tarjumidda jawaabtaba waa sida soo socota:

- 0 = dhib ma leh
- 1-2 = halis dhibteedu yartahay
- 3-7 = halis dhibteedu dhexdhexaad ah
- 8 + (illaa ugu badnaan 21) = cudur qamaarid

Dhibcahan waxaa la isticmaali karaa iyadoon xog kale la helin, si loo qiyaaso heerka ay halistu gaarsiisantahay. Hase yeeshee, haddii heerka qamaaridda qofka iyo sida uu ugu jilicsanyahay iyo amuuraha (hoos ku cad) ee ku kalifay in uu ku dhex dhaco ciraaridda qamaarka waa kuwa la aqoonsanyahay, xogtaasi oo kale waxaa loo isticmaali karaa in ay tarjunto dhibcaha iyo qiyaasidda xaaladd qamarjiga

Qamaaridda aan dhibta lahayn :Dhibcuhu waa 0 marka laga eego dhinaca CPGI. Dhibcahani waxay caddeyneysaa in uu qofka/ wax dhib ah aysan uga imaaneynin qamaaridda. Waxaa laga yaaba in ay si aad u hooseysa u qamaaraan ama ayan qamaarin marnaba, ama ay u ciyaaraan qamaarka hab isdhexgal iyo sheekeysi oo kaliya, taas oon dhibaato dhaxalsiineyn qofkii sidaasi u ciyaara.

Qamaaridda dhibaatadeedu hooseyso: Waxay dhibcaheedu yihiin 1 ama 2 marka la eego qiyaasta CPGI. Dhibcahaani waxay micnahoodu yahiin in uu qofkani qamaariddisu halis xun u hogaamineynin. Haddi uu qofka u qamaaro si is dabajoog ah ama uu leeyahay laba ka mid ah cilladaha halista badda qofka in uu qamaaro ee hoos ku qoran, qiyaasta dhibcahan waxay inoo sheegi kartaa in ay jiraan halis ku filan oo loo baahanyahay in la faaqido

Halista dhexdhexaadka ah ee qamaaridda: Waxaa lagu qiyaasaa dhibacaha u dhaxeeya 3 iyo 7 ee qiyasta CPGI da. Qiyaastani waxaa laga yaabaa in uu qofka qamaar ciyaaridduusu ay joogto heer laga yaabo in ay halis geliso ama aysan gelininba. Qiyaastani waxay muujineysaa in ay jirto halis gaarsiisan in loo bahaanyahay in la faaqido, gaar ahaan haddii uu qofka u ciyaaro qamaar si is daba joog ah iyo/ama uu leeyahay seddax ama afar ka mid ah cilladaha halista keena ee hoos ku tixan.

Marka uu jiro cudur qamaarid ah: Waxaa lagu qiyaasaa dhibcaha u dhexeeya 8 iyo 27 ee qiyaasta CPGI da
Dhibcahani waxaa loola jeedaa in uu qofka qamaarjiga ku jiro halis taasoo uu hoggaaminkarta in uu ku dhaco halis aad u xun. Waxaa laga yaabaa in ay dadka noocaasi ah aysan xukumi Karin dhaqoonkooda qamaar ciryaaridda ah. Marba sida uu u badanyahay dhibcaha lagu qiyaaso ayaa qamaar ciyaaridoodana u badantahay. Sida ay u kala badsadaan lahaanshaha cilladaha keena qamaar ciyaaridda (fiiro tixda hoos ku qoran) ayaa waxaa laga yaabaa in dhibtooduna u sii kala xumaato. Dadka noocaasi ahi waaxaa markhati ma doonto ah in ay u baahanyihiin in lagu dhiiri geliyo in uu u fiirsado dhaqankiisa qamaar ciyaaridda ah iyo dhibaatada ka imaan karta..

Qaar ka mid ah cilladaha ducfiga ah ee qofka ku kalifo in uu qamarji noqdo

- Khaladka uu ka fahamsanyahay inta jeer u ku guleeysankaro ciyaarta qamaarka
- Hadda ka hor oo mar si weyn ugu guleystay qamaaridda
- Haddii lagu yaqaano in uu isticmaalo daroogo, khamri, ama uu leeyahay dhibaato bixin lacageed oo xad dhaaf ah.
- Haddi qof reerkiisu ka mid ah lagu yaqaano ama uu hiddo u leeyahay isticmaalidda daroogada, khamriga, ama uu leeyahay dhibaato bixin lacageed oo xad dhaaf ah.
- Haddii ay qofkani soo martay dhibaato noloshiisa ku timid sida cudurada madaxa, gaar ahaan qalbi jab iyo walwal, walbahaar ama dhibaatooyinka argaxa leh ee filanwaaga ah.
- Cidlo, fahmo la'aan oo ku raagtay ama qofka oo naftiisu daryeeli waayo sida isagoo ka taga in uu naftiisa u raaxeeyo.
- In uu caadeysto in uu ku ciil baxo qamaaridda ama khamri cabbidda marka ay la soo gudboonaato dareen xun ama xaalado xun.
- Marka uu qofka caado u leeyahay in ku kaco hadba waxa ku soo dhaco isaga aan ka fiirsan.
- Dhibaato dhaqaale