



# BALWADA IYO MUKHAADARAADKA

Mukhaadaraadka oo si khalad ah loo is ticmaalo waxay halis aad u xun u tahay xasuusta iyo maskaxda.

Isticmaalka mukhaadaraadka waxaa looga jeedaa khamriga, sigaarka iyo wixii kale daawooyin daroogada ah. Isticmaalka iskudarka mukhaadaraadka waxaa laga wadaa ( khamri, daawoonka niyada dajisa iyo daawada hurdada) isku mar la isticmaalo. qabatinka mukhaadaraadka balwada waa cudur.

Badnaanta isticmaalka mukhaadaraadka waxay kugu keenaysaa qabitaan balwad iyo isbadalo shaqeenta maskaxda. Isticmaalka muddada dheer waxay dhaamacyo ku keenaysaa maskaxda iyo xubnaha jirka. Midda kalena caafimaadkaaga iyo nolohaada ayee sananoodin gaabid ku keenaysaa. Hadii aad ka walwal santahay isticmaalaka balwadaada ama qaraabadaada, geesnimo is gali oo caawimaad meydiiso.

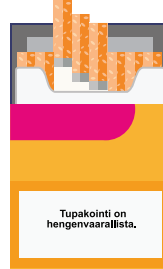


## QAMRIGA

Qamriga wuxuu dhaawac gaarsiiyaa maskaxda iyo habdiska dareenwadka dhexe ee ka kooban maskaxda, wuxuu diciifiyaa xasuusta iyo wuxuu sii kordhiyaa halista shirka.

### WAXYAABAHA KA IMAANKARO

Kor u qaadka dhiig wareega  
Naafu maskaxeed  
Xuusuus beel

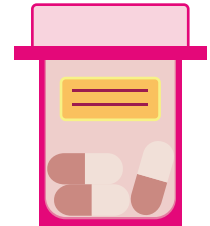


## SIGAAR

Sigaarga waxaa kujira nicotiin iyo waxaabo walax qeybeed. Sigaarka wuxuu gaabiyaa dhiig wareega iyo ogsijiinka maskaxda sidoo kalena wuxuu tabaryareeyaa xasuusta.

### WAXYAABAHA KA IMAANKARO

Kor u qaadka dhiig wareega  
Ogsijiinka maskaxda naafu  
Kansar yaasha



## DAROOGADA YAASHA

## ISTICMAALKA DAAWOYINKA SIDA QALADKA

Daroojga wuxuu dhaawac gaarsiiyaa maskaxda iyo habdiska dareenwadka dhexe ee ka kooban maskaxda, wuxuuna diciifiyaa xasuusta iyo sii kordhinta halista shirka.

Isticmaalka daawooyinka sida qaldan iyo laku sii daro khamriga oo ah si halis ah oo keenta sarkhaanimo iyo halis.

### WAXYAABAHA KA IMAANKARO

Laqabashada balwada  
Naafu maskaxeed  
Xuusuus beel

### WAXYAABAHA KA IMAANKARO

Halis xad dhaaf ah  
Sumow  
Neefta oo is taagta, naafu maskaxeed



## BALWADA QAMARKA

Balwada qamaarka wey sii badataa sidoo ah lacagta qamaarka ama isticmaalka internetka.

Shaqsiya waxay ku noqoneysaa balwad khasab ah –waxaa jira balwad qalbi ahaaneed.

Ciyaarta waxaa laga helaa niyad dagsimo iyo maqti ku qaadasho iyo hiyakac leh. Cayaarta waxay ka caawinkartaa dareenka xun oo ah walaac ama kalimo. Waxaa daba socota busaar nimo, dhibka qoyska ama shaqada.

## WAXAA CAAFIMAADKA HALIS U AH ISTICMAALKA KHAMRIGA IYO QOF KUJIRA DA SHAQAALO AH

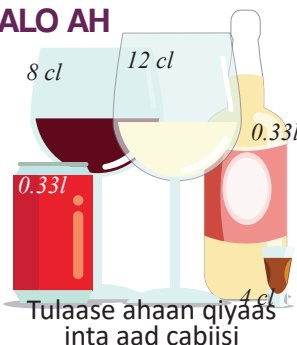
### HEERKA KHATARTA OO YAR

### HEERKA KHATARDA SARE

0-1  
Qiyaasta maalin kasta



0-2  
Qiyaasta maalin kasta



12-16  
Qiyaas isbuuc kasta



23-24  
Qiyaas isbuuc kasta

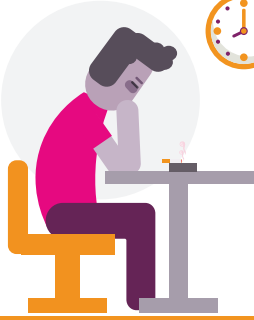


Tulaase ahaan qiyaas inta aad cabiisi

# TALLAABOYINKA SOO KABASHADA

WAA MUHIIM I LA FAHMO dhibatada isticmaalka mukhadaraaska iyo ciyaarta qamaarka iyo in nolosha wax kaduwan qabatid. Qofka sida khatarda ugu xanuusan mukhaadaraadka –ama palwada khamaarka wuxuu u baahan yahay daween.

## 1 DHIBAATADA MARKAA ARAGTID



Gurigaaga hadii dhib kaaga imaado isticmaalka mukhaadaraaska, shaqada ama isticmaalka lacagta, ama kugu adkaato iska yareenta isticmaalka, waxay ugu badantahay inee balwad kugu noqotay. Waqtigaaga inta ugu badan waxaa kalisaa isticmaala mukhaadaraaska ama qaadiyansan tahay. (caalamadaha qaadirada)

## 2 QIRASHO



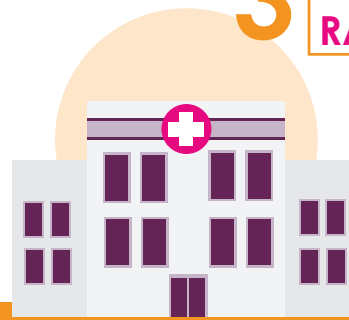
Markaad qirato in aad balwadaada dhib kugu hayso ayaad ka bagsonaysaa. Istic maalkaaga khamriga waxaad ka'ogaankartaa beejaj oo leh suaalo kala duwan oo tusaale ah. AUDIT-testi: <https://www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-riskit-audit> (sidoo kale swedish, english, ruush)

## 4 DAAWEYN



Balwada mukhaadaraaska waxaa helikartaa caawimo sidaa iska joojin laheed. tusaalo ahaan waxaa kala hadli kartaa cilminafsika ama dhaqtarka.

## 3 CAAWIMO RAADSO



Hadaad awoodin in aad iska dhaaftid mukhaadaraaska, caawimo raadso. Raadinta daaweynta waa ikhtiyaar.

## 5 MUKHAADARAAS LA`AANTA NOLOSHA

Mukhadaraas la`aanta nolosha waa mid doorosho leh. Caafimaad kaaga ayaa fiicnaan iyo shaqeenta maskaxda.



Caawimada caafimaadka iyo dhibka dhaxgalka bulshada  
lambarka xaalada xun oo wadanka dhan tel. 010 195 202  
Is-ji sac 9.00-07.00, dhamaadka usbuuca iyo maalma fasaxyada diimeydka sac 15.00-07.00.

Caawimada dhibka khamriga iyo dhibaatooyinka balwada  
A-kiling  
tel. 010 50 650

Caawimada dhibka ciyaarta khamaarka  
Peluuri -Apua  
Sharad tel. 0800-100101  
Is-ji sac 12-18, lacag la`aan ah.

Lähteet: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi) , [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)  
[www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/hae\\_neuvoja\\_a\\_apua/mista\\_saan\\_apua/Pages/default.aspx#symptomID=16](http://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/hae_neuvoja_a_apua/mista_saan_apua/Pages/default.aspx#symptomID=16)  
<https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/paihteet-ja-muisti>  
[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys\\_puheeksi/Pages/paihteet.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys_puheeksi/Pages/paihteet.aspx)  
<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/animaatiot/paihteet-ja-aivot-animaatio>  
[http://www.koulukino.fi/ckfinder/userfiles/files/Alkoholi\\_ja\\_aivot-1\(1\).pdf](http://www.koulukino.fi/ckfinder/userfiles/files/Alkoholi_ja_aivot-1(1).pdf)  
<http://papunet.net/selko/asiaa-huumeista/>  
[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi) | [www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)  
Kuva ja taide: Karen Cipre | [karencipre.deviantart.com](http://karencipre.deviantart.com)