

SOO KABASHASHADU WAA NOLOSHA

Waxyaabo badan oo kala duwan ayaa go'aamiya sida qofku uga qaybqaadan doono soo kabashada iyo in soo kabashadiisu guulaysato. Awoodaha qofka, kartidiisa, xirfadaha uu u adeegsado la qabsiga xaaladaha adag, khayraadka uu haysto, qiyamka uu aaminsan yahay, iyo taageerada uu ka helo qoyskiisa, asxaabtiisa, iyo bulshadiisa dhammaantood door ayay ku leeyihiin. Soo kabashadu dhab ahaantii waa safar dhammeystiran oo taabanaya dhammaan dhinacyada nolosha qofka.

Maamulka Adeegyada Xadgudubka Maandooriyaha iyo Caafimaadka Maskaxda (SAMHSA) wuxuu arrintan ugu yeeraa Dhinacyada Soo Kabashada. Kuwani waa afarta dhinac ee ugu muhiimsan:

Kuwani waa afarta dhinac ee ugu muhiimsan



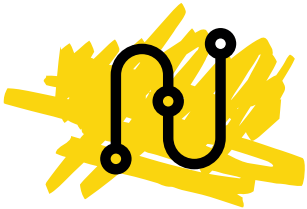
CAAFIMAAD

In qofku ka gudbo xanuunkiisa ama barto sida uu u maareeyo calaamadihiisa, isla markaana sameeyo go'aanno caafimaad qaba oo taageeraya caafimaadkiisa jirka iyo maskaxda.



GURI

Helitaanka guri ammaan ah oo deggan waa muhiim si qofku dib ugu helo xasilloonida noloshiisa.



UJEEDDO

In qofku ku mashquulo hawlo maalinle ah oo macno leh, sida shaqo, daryeelka qoyska, ama hawlo hal-abuur leh, waxay siin kartaa madax-bannaani, dakhli iyo khayraad ka caawiya inuu dib ugu dhex milmo bulshada.



BULSHO

La joogista qoyska iyo asxaabta waxay qofka siisaa taageero, jacayl iyo rajo. Waxaa la rumaysan yahay in taageerada bulshadu tahay mid ka mid ah waxyaabaha ugu muhiimsan ee qofka ka caawiya inuu ku guulaysto soo kabashada.



BARO SIDAAD NAFTAADA U ILAALIN LAHAYD
[KNOWTHEDANGERS.COM/SUD-RECOVERY](https://www.samhsa.gov/substance-use/recovery/about)

Source: <https://www.samhsa.gov/substance-use/recovery/about>

