

Haddii adiga, ama qof aad taqaanid ay la
soo gudboonaato



Xumaan
dareemid,
murugo



Kalinimo,
go'doon



Welwel,
walaac



Ku fikiris
is dil



Xanaaq,
rabsho

Shaqaalaha COPE Waxaa lagu
heli Karaa taleefoon afar iyo
labaatanka saacadood/
todobada maalmoodba (24/7)



Kaligaa ma tihid.

Waxaan halkan u joognaa
inaan ku caawino.

Waan kuu imaan karnaa.

Khadka telephone ka da'kasta

612-596-1223

hennepin.us/cope

Cope | mobile crisis
response

24/7 • for adults and children





Jawaabta bulshada

La shaqaynta bulshooyinka si aan uga caawino inay bogsadaan markay dhibaato la kulmaan

Cope waxay ka caawisaa bulshooyinka dhibaataysan inay ka soo kabtaan ayna gaashaan ka samaystaan midka imaan doona mustaqbalka.

Adeegyada waxay ku xiran yihiin xaalada:

- Taageero qofka loo gaar yeelayo oo isla markaasba la fidiyo
- Kulamo gaar ah oo dadka la caawinaya
- Waxbarasho looga hortago dhibka
- Ku xirida ilaha laga helayo deegaanka si ay qofka uga caawiyaan fayyo-qabka
- Aqoon-is-weydaarsiyo ku saabsan mowduucyada iyo xeeladaha caafimaadka dhimirka
- Dabagal lagu sameeyo shaqsiyaadka iyo qoyska