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)

Cope waxay siisaa adeegyada mobaylka qof kasta oo ku nool Degmada Hennepin lana kulmayo dhibaato.

Khadka telephone ka da' kasta

612-596-1223

hennepin.us/cope

Cope | mobile crisis response

24/7 • for adults and children

Hennepin

Adeegyada Cope waxaa la siiyaa qoysaska, xubnaha bulshada, iyo xirfadlayaasha.

- Qofka wax soo wacaya ayaa qeexaya dhibaatada
- Jawaab si degdega ah qof ahaan looga bixiyo iyo qiimayn lagu sameeyo qaab taleefoon muuqaal ah
- Hadafka waa in laga fogaado ku lug lahaanshaha booliiska ama isbitaal dhigida
- Adeegyada waxaa la siiya da' kasta
- Ma jirto wax kharash ah oo aad jeebka ka dhiibaysid
- Waxaa jooga shaqaale luuqaado iyo dhaqamo badan leh

Adeegyada:

- Qiimaynta khatarta dhibka iyo qorshaynta badqabka
- Taageero la siiyo qofka iyo qoyska
- Xog siinta iyo u gudbinta ilaha bulshada
- Taageerada inta lagu jiro musiibada bulshada

Wax ka qabadyada dhibaatada:

- Aqoonso baahiyaha iyo caqabadaha macmiilka
- Bar xirfadaha la qabsiga, waxbarashada caafimaadka dhimirka, iyo farsamooyinka hoos u dhigista
- Samee qorshe wax ka qabasho ah oo gaaban
- Sii u gudbin guryaha dhibaatooyinka degdega, adeegyada xasilinta, iyo ballamaha caafimaadka dhimirka
- U gudbi macaamiisha isbitaalka marka loo baahdo si loo xaqiijiyo badqabka macaamiisha, qoyska, iyo bulshada
- Sii waxbarasho qusaysa xaddidida marin u helka hababka leh khatarta suurtagalka ah
- Sii sanduuqyo quful la'aan ah iyo qufulada qoriga

Adeegyada xasilinta:

- Taageerada daaweynta muddada gaaban
- Ku xirida qofka adeegyada caafimaadka dhimirka ee socda