

Mushkiladaha sida welwalka , buufiska, walbahaarka iyo cabsida waa wax guud. Mushkiladahaasi waxa dadka ka taakulayn kara adeegga loo yaqaan (Talking Therapies oo si wanaagsa kuu soo dhoweynaya.

Waxa aan diyaar u nahay in aan taaakulayno dadka da'doodu ka weyntahay 18+ degganna Berkshire waxa aynu lennahay koox la taliyayaal ah iyo kuwa dadka daaweeyaa kuwaasoo ku kaalmayn kara si dhibatooyinka iyo mushkiladaha nolosha aad uga samata baxdo.

waxa aad nagala soo xiriiri kartaa ama aad weeydiin kartaa Takhtarkaada ama saraakiishya daryeelka caafimaadka si ay kuu soo gudbiyaan.

**Si aad noola soo xiriirto fadlan wac: 0300 365 2000**

haddii aad doonaysid in aad nagula hadasho af aan ingiriis ahayn, waxa kaliya ad u baahantahay in ad noo sheegto marka aad na soo wacayso afka aad doonaysid in aad ku hadasho.

Haddii kale waxa aad foom ka buuxsan kartaa interneetka adigoo xusaya afka aad donayso in laguugula hadlayo inta lagu adeegayo.