

Waalidiinta iyo Masuuliyiinta Qaaliiga ah,

Waa maxay Sababta aan ugu Baahanay inaan ka Hadalno *13 Sababaha Maxaa*

Hoolalka dugsiga wadanka oo dhan ayaa laga yaabaa inay ku mashquulsanyihiin ka hadalista musasalkii Netflix dhawaan hitka noqday, *13 Sababaha Maxaa*, ee ku saleysnaa buugga caanka ah ee Jay Asher. Musasalka wuxuu ku saabsan yahay koox arday ah oo dhigta dugsi sare sida qeyb sheeko ah waxay wadajir ugu tagayaan gadaal asaxiibkood la fasalka ah Hannah Baker, kaas oo isdiliya.



Musasaalkaan wuxuu iftiimiyay muhiimada mawdhuuca, waxaa jiro qaar ceebaha isdilista. Iyada oo aan la sheegin xanuunka dhimirka, taas oo saameysaa dhalinyarada iyo imaanshaha halista ku dhaw isdilista jaceylka, showgan waxaa ka maqan fursada looga hadlayo arrinta saameysan dhalin badan. Intaa waxaa dheer, ma jirto tusaale oo raadineysaa caawinta-waxtarka ah ee leh ujeedada aamusnaanta ee sheekada oo dhan. Sida Hannah kuwa ay isku fasalka yihiin waxay la dhibaatoonayaan isdilista kadib, ma jirto dareen dulmarka faceeda oo ay kala xiriiran inay la hadlan waalidiintooda, macalimiinteeda, ama tababarayaasheeda inkastoo aysan heysanin waqtiga ay uga gudbaan. Iyada oo aan muujinin sida loo weydisto caawin, ama daaweynta ama la talinta la heli karo, showga wuxuu ka hadlaya oo kaliya waxa aan la sameeynin iyada aan la siinin tusaalaha ah waxa la sameeynayo.

Inta waxaa dheer, waxaa jirto nasib daro meesha ay Hannah ay ku booqato la taliyaha dugsiga iyo sii deynta in la kufsaday iyo dhibaataadeeda. La taliyaha ma siinayo oo kaliya rajo, naxariis, ama ilaha laakiin wuxuu ku eedeynayaa kufsiga iyada wuxuuna u oggolaanaya inay baxdo taas oo ay si cad ugu murugeysneyd. Dugsiyada waxay u baahah yihiin inay la socdaan dhalinta inay gaarto fariintan oo ay hubiyaan ardayda inay garanayaan la taliyaashood inay yihiin jawaab celinta.

Inkastoo qaarka mid qaladyada *13 Sababaha Maxaa* waxay siineysaa aragtida ah dhaqanka dhimirka ee qaranka 21aad ee dhalin Mareykanka, iyo qaar ka mid ah waxay noqon doonan sababta fikradaha. Waa waqtiga ku wanaagsan in la soo xusuusiyo ardayda fariimaha rajada aan ku dhiiragelinay

isticmaalka barnaamijka ka hortagga halkan ee Astaamaha TJ ee Isdilista, iyo walaca isdilista marnaba xal ma ahan. Xusuusi ardayda inay marwalba jirto wax ay sameeyn karaan haddii ay ka walacsanyihiin wax ku saabsan wax uu qof dhahay ama qof u sameeyay ama onleenka: **ACT**

- **(Acknowledge) Cilmiga** waxay ka arkayaan astaamaha digniinta waana khatar
- **(Care) Daryeel:** tus qofka walacayadaada
- **(Tell) U sheeg** qofka weyn ee aad aaminsantahay

Haddii aad ogtahay inuu canuga qorsheynayo inuu dawado ama uu daawanayo show-gan, waxaan ku talinaynaa inaad u wada dawataan barnaamijka oo aad ka wada sheekeysataan wax ku saabsan xaaladaha iyo mawducyada lagu soo bandhigay. Waan ognahay inay adgtahay wada sheekeysigaan, sidaa darteed waxaan ku soo lifaaqnay ilaha ugu taageeri karaa dadaalkaaga.

Wixii faafaahin dheeraad ee ku saabsan qodobada *13 Sababaha Maxaa*, SAVE, iskaashiga Foundation qabayada ka hadlista qodobada si loo caawiyo waalidiinta, macalimiinta, iyo shaqaalaha ee ku jira kala hadlista dhalinyada wax ku saaban isdilista sida ay ula xiriirto arrimaha xaaladda aan lagu sheegin musasalka. Ilahaha waada hadalka dheeraadka ah waxaa ka mid:

Ilaha looga hadlayo wax ku saabsan 13 Sababaha Maxaa:

* NASP (Dhakhatiirta Dugsiga ee Ururk Qaran) 13 Sababaha Maxaa ee Musasalka Netflix: Tixgelinada Barayaasha: <http://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis/preventing-youth-suicide/13-reasons-why-netflix-series-considerations-for-educators>

* Shaadada Ka hadal Farsamada ee Dabeecada Talaadada: <http://bit.ly/2p2APAR>,

Caafimaadka Dhimirka Dheeraadka iyo Ilaha Badbaadinta:

* Safe2Tell: Khadka Qarsoodiga: <https://safe2tell.org/> (877)542-7233

* Jadwalka Noloshaha ee Ka hortagga Isdilista Qaranka: <http://suicidepreventionlifeline.org/> iyo (800)273-8255

* Adeegyada Dhibaatooyinka Colorado: Taageerada Caafimaadka Dhimirka (844-493-8255 iyo www.ColoradoCrisisServices.org

Haddii aad qabto wax su'aalo ah ama arrimo, fadlan la xiriir kooxda caafimaadka dhimirka ee dugsigeena:

Natalie Koncz, dhakharka cilmi nafsiga dugsiga iyo Samantha Davis, Shaqaalaha Bulshada.