

Talooyinka Waalidka ee Loogu talagalay inay ku Ilaaliyaan Ammaniga Ardayga

MAXAAN U BAAHAN SI AAN U OGAADO WAX KU SAABSAN ISDLISTA DHALINYARADA?

Sharaxyada:

- **Arrimaha Halista ah ee Isdilista:** Qaar ka mid ah dabeecadaha waxay la xiriiraan kordhinta halista idilista.
- **Astaamaha Isdilista:** Dabeecada, dhaqan, ama handhaqanka shaqsiga waa ‘astaanta’ fikrada isdilista. Dabeecadaha la arki karo waa astaanta surtagalnimada ee fikrada isdilista.
- **Arrimaha soo Kabashada:** Waxyaabaha ka caawiya dadka inay soo kabtaan walaca. Arrimaha soo kabashada ee xadirka ah waxay yareyn karaan arrimaha halista ah ee keena fikarada isdilista iyo dabeecadaha.

Dugsiyada Dowladda ee Denver Xogta laga soo 2011-12 ardayda fasalka 6 ilaa 12 (HKCS):

- 25% ardayda waxay soo sheegaan dareemaha welbahaarka sanadkii la soo dhaafay
- 13% ardayda waxay aad u tixgelinayaan isdilista sanadkii la soo dhaafay
- 8% isku dayga isdilista sanadkii la soo dhaafay

Waa muhiim in la soo xusuusto astaamaha arrimaha halista waxaa lagu qoray bayaanada. Ma ahan ardayda oo dhan kuwa isku daya isdilista inay soo bandhigi doonaan astaamahan iyo ma ahan ardayda soo bandhigta dabeecadahan inay Arday isku dilaysaa noocyada qoysaska waxay noqon karaan isdilis. Raga ayaa halis badan ugu jira dhimishada isdilista inkastoo dumarka ay isku dayaan inta badan raga.

Arrimaha Halista ah ee Isdilista:

- Waayista muuhimada kale
- Bulshada ama dhibaatooyinka waxbarashada ee dugsiga
- Qoyska ama walaca gaarka ah
- Waxyaabaha Maankadooriya (maandooriyaasha iyo khamriga)
- Welbaarka iyo arrimaha caafimaadka dhimirka
- Isdilis hore ama isku dayista faca ama xubinta qoyska
- Helis hubka/micanaha wax yelista
- Dhibaatooyinka ku saabsan dhaqanka galmada

Astaamaha Suurtagalka ah Isdilista:

- Isbeddelada weyn ee dabeecadaha, muuqaalka fasalka, cunista ama anshax huradada, ama asaxaabta oo laga dheerado.
- Saameynta hanjaabyada isdilista – haddii ay tahay toos “Waxaan rabaa inaan dhinto” ama dadban “waxyaabaha waxay noqon karaan hadi aan halkaan joogi lahaa waywaanagsantahay”.
- Qoraalada isdlista iyo qorshayaalka
- Dabeecada isdilista ka hor
- U muuqda murug iyo rajo la’aan
- U eek xanaaqsan iyo carro
- Dabeecad xumo
- dhaawac isku geysashada
- Bixinta Hadiyaha la heysto
- Nabad galyo lagu dhaho asaxaabta iyo qoyska

Kaalinta Ka hortagga Isdlista ee Dugsiga

Carruurta qeybto ugu badan ee maalinlaha waxay ku qaataan kormeerista hoostaga shaqaalaha dugsiga. Bixiyaasha Caafimaadka Dhimirka, taas oo laga yaabo inay ku jirto dhakhtarka dhimirka ee dugsiga, shaqaalaha bulshada, la taliyaha dugsiga iyo/ama kalkaaliyaha waxaa lagu tababaray inay wax ka qabtaan marka ardayga loo aqoonsado inuu halis ugu jiro isdlista laga heli karo dugsiga.

Dhalinyarada dareenta isdlista waxaa laga yaaba inaysan si toos u raadsanin caawin; si kastaba ahaate, waalidiinta, shaqaalaha dugsiga, iyo facayada ayaa aqoonsan karaa astaamaha digniinta iyo qaadashda tallaabadaha degdeg ah si looga dhigto dhalin ammaan.

Shaqsiyaadkan waxay qabtaan qiimeynta halista isdlista, digiinta/ogeysiinta waalidiinta, bixinta macluumaadka ku saabsan adeegyada bulshada iyo, codsigaagam bixinta la soodka la taliyaha iyo taageerada dugsiga.

Talooyinka Waalidka ee Loogu talagalay inay ku Ilaaliyaan Ammaniga Ardayga

MAXAAN SAMEEYN KARAA SI AAN CANUGEYGA U DHIGO AMMAAN?

WEYDI: Ka hadlista ku saabsan isdlista ma sameeyneyso isdlista ardayga. Weydiinta haadii uu qof qabo fikradaha isdlista waxay siinayaan isaga/iyada ogolaanshaha si uga hadlo wax ku saabsan. Weydiinta dirista fariimaha aad ka walacsantahay waxaadna rabtaa caawinta.

U QAADO ASTAAMAHA DHAB: Darasaddaha waxay sheegayaan in ka badan 75% dadka oo u dhinta isdilsita ayaa muujiyay qaar ka mid ah astaamaha digiinta toddobaadyo ama bilo ka hor geeridooda.

HEL CAAWIN: Haddii uu canugaaga qabo walacyada isdlista, raado caawinta degdeg ah ee laga bixiyaha caafimaadka dhimirka. Isdlista ardayda waxay u baahantahay inuu qiimeeyo khabiirka qiimeynta halista. Waalidiinta waxay la xiriiran karaan dhakhtarka dhimirka, shaqaalaha bulshada, la taliyaha, ama taageerada kalkaaliyaasha. Waalidiinta waxaa laga yaaba sidoo kale inay la tashadan caymiska shirkaddood inay u helaan liiska bixiyaasha caafimaadka dhimirka ee daboolka xeerood. Haddii ay jirto baahi caawin ah waxaa laga yaaba inaad canugaaga u qaato qolka degeg ah ama wac 911.

HELISTA XADIDAN: Hubka, daaweynta, waxyaabaha afka leh, agabyada keeni karaa inu lagu marjiyo.

HA KA TAGIN CANUGAAGA KALIGIIS: Kordhi kormeerista qofka weyn. Waa muhiim inay waalidiinta la joogaan koox leh taageerada asaxaabta iyo xubnaha qoysaska kuwaas oo joojin karaa ama u baahan caawin.

HUBI INUU CANUGAAGA HELI KARO NOLOL WANAAGSAN: Dad badan oo isdiliyaal ayaa waaya rajo oo dhan taas oo ay ku hagajin karaan noloshooda. Waxaa laga yaabaa inay qabaan xalin dhibatada xitaa haddii ay tahay arrimo fudud. Xasuusi canugaag dhib ma lahan sida ay waxyaabaha u xun yihiin, dhibka waa la xalin karaa. Sii caawintaada.

DHAGEYSO IYADA OO AAN LA XUKUMIN: Ka dheeraw saameynta bayaanada sida “waan garanay waxa ay tahay” ama “waan fahmay”. Halkii aad ka sameyn laheyd bayaanada sida “ii Caawi faham waxa ay kula muuqato adiga hadda”.

Arrimaha soo Kabashada:

- Taageerada qoyska iyo midnimada, waxaa ka mid xiriirka wanaagsan
- Taageerada faca iyo shabakada isku dhaw
- Ka qeyb noqoshada dugsiga iyo bulshada
- Dhaqanka ama diimaha aan dhiiragelayn isdilaista iyo kor u qaaditsa caafimaadka qab
- La qabsiga iyo xirfadaha xalinta-dhinka, waxaa ka mid ah xalinta-khilaafka
- Qancinta nolosha guud, is wanaajinta, ujeedada darenka
- Helista fudud ee saameynta caafimaadka iyo ilaha caafimaadka dhimirka

Kheyraadka:

- Safe2Tell: Khadka Qarsoodiga: <https://safe2tell.org/> (877)542-7233
- Adeegyada Dhibaatooyinka Colorado: Taageerada Caafimaadka Dhimirka (844-493-8255 iyo www.ColoradoCrisisServices.org)
- Jadwalka Nolosha ee Ka hortagga Isdilaista Qaranka: <http://suicidepreventionlifeline.org/> iyo (800)273-8255
- Mashuura Trevor - <http://www.thetrevorproject.org/> iyo (866)488-7386

Xitaa haddii uu canugaaga soo bandhigan wax isbedel ah dabeecada, dareenka ama dabeecada, waxaa laga yaaba inay weli saameeyso geerida ardaygeena. Fadlan u dhiirgeli iyaga inay qortaan lamabarka Safe2Tel (ama inay ku soo dejiso app-ka!) telefoonkooda. Waxay ka caawin kartaa badbaadinta noloshooda ama nolosha qof ayay yaqaanan.