# Sidee Dadka Waaweyni U Caawin Karaan Kahortagga Is-dilitaanka

**Is-diliddu** waa sababta ugu badan ee keenta dhimashada carruurta ku jirta da'da dugsiga iyo dhallinyarada. Dhallinyaro badan, xubnaha qoyskooda iyo asxaabtooda, shaqaalaha dugsiga, iyo xubnaha bulshada ayaa dareemi kara calaamadaha welwelka iyo cidhiidhiga sida:

* Cabsida iyo ka werwerka caafimaadkooda iyo caafimaadka asxaabta, qoyska, iyo kuwa ay jecel yihiin.
* Isbeddelka qaabka cuntada ama hurdada.
* Feejignaanta oo ku adkaata.
* Dhibaatooyin caafimaad oo sii xumaanaya.
* Dareemidda kalinimo iyo uga baahnaanta taageero bulsho saaxiibada iyo qoyska.
* Dareemidda ka fogaansho asxaabta ama qoyska.
* Dareemidda murugo, welwel, murugo ama niyad-jab.
* Ka fogaanshaha waxqabadyada ay jecel yihiin.

Waa muhiim in la xasuusnaado in **Qof kastaa si ka duwan uga falceliyo xaaladaha welwelka leh.**

## Daryeelidda nafaheenna iyo dhallinyarada

Dareemada sida cabsida, murugada, xanaaqa, niyad-jabka iyo welwelka waa fal-celino dabiici ah. Waa muhiim in dadka waaweyni ay daryeelaan baahidooda jidheed iyo maskaxeed si aan diyaar ugu noqono wax u qabashada dhallinyarada dhibaataysan. Tallaabooyinka aan ku ilaalineyno nafaheena waxaa ka mid noqon kara:

* Inaad kala hadasho dadka kale ee aad aaminsan tahay welwelkaaga iyo dareenkaaga.
* Inaad ka nasato dhagaysiga, daawashada, ama akhrinta wararka, iyo ka warqabka sida warbaahinta bulshadu u saamayso niyaddaada.
* U samaynta wakhti aad si joogto ah ula xidhiidho asxaabta iyo qoyska si kasta oo suurtogal ah.
* Ku dadaalka inaad hurdo badan seexato, cunto cunto caafimaad leh, oo aad u samayso jimicsi si joogto ah.
* Qaadashada waqti aad ku nasato, ku degto, samayso waxyaabo aad jeceshahay, ama isku day wax cusub.
* Ka fogaanshaha khamriga iyo maandooriyaha.
* Samaynta liiska waxyaabaha aad jeceshahay inaad samayso, ama dadka aad kala hadli karto telefoon, qoraal, sheekeysi, ama baraha bulshada, oo ka fikir inaad samayso jadwal joogto ah oo shaqaynaya maalin kasta.

## Goorta aad waydiisanayso caawimaad

Carruur badan, dhalinyaro iyo dad waaweyn ayaa dareemi kara kalinimo, baqdin, iyo garasho la’aan waxay samaynayaan, waalidiintuna waxay ka welweli doonaan daryeelka carruurtooda. Waa muhiim inaad la hadasho khabiir lagu kalsoon yahay haddii adiga ama ilmahaaga ama ardaygaagu aad dareentaan saddex ama in ka badan oo ah kuwan soo socda **in ka badan dhawr maalmood markiiba**:

* Dareemid murugo, niyad-jab ama xanaaq badan.
* Dareemid rajo la'aan ama welwel joogto ah oo mustaqbalka ah.
* Dareemid xiisayn la’aan waxqabadyada aad ku raaxaysan jirtay.
* Isbeddel weyn oo xagga rabitaanka cuntada ama miisaanka ah.
* Isbeddel la taaban karo oo ku yimaadda qaababka hurdada.
* Dareemidda daal aad u badan inaad dhaqaaqdo, shaqeyso ama ciyaaro inta badan.
* Dareemid kacsanaan ama xanaaq inta badan, ama ay kugu adkaato inaad nasato.
* Dareemidda qiimo la’aan ama aad u ah dambiile.
* Adkaanshaha inaad fiirsato iyo in go'aan la gaadho.
* Inaad ka fikirto, ama qorshayso in naftaada ama dadka kale waxyeellayso.

## Qodobbada Khatarta ah ee Is-dilka

Waxaa jira qodobbo gaar ah oo lala xiriirinayo khatarta sii kordheysa ee dabeecadda is-dilitaanka. Kuwaas waxaa ka mid ah:

* Isku day hore oo isdilitaan
* Go’doon iyo kalinimo
* Is dhaawac aan ahayn isdilid (tusaale, isgoyn)
* Xanuunada maskaxda oo ay ka mid yihiin niyad-jabka, dhibaatooyinka dabeecadda, iyo isticmaalka muqaadaraadka
* Heerarka sare ee welwelka qoyska
* Qoyska oo taariikh hore u leh isdilka
* Khataraha deegaanka, oo ay ku jiraan ku haysashada hub guriga dhexdiisa
* Dhibaatooyin xaaladeed (tusaale, ku haysashada qori guriga, cagajuglayn iyo dhibaatayn, ficil anshax marin oo halis ah, dhimashada qof aad jeceshahay, xadgudub jireed ama galmo, jebin xidhiidh/saaxiibtinimo, furriin, rabshad qoys, isdil saaxiib)

### Waa muhiim in laga digtoonaado khatarahaas, oo si dhab ah loo qaato.

**Calaamadaha Digniinta ah ee Is-dilka**

Inta badan dhallinyarada iyo dadka waaweyn ee ku fikiraya inay isdilaan waxay muujiyaan hal ama dhowr dabeecadood oo calaamad u noqon kara fikirka ama qorshaynta isdilka. Kuwaas waxaa ka mid ah:

* Hanjabaadaha isdilka ah ee qaab toos ah (tusaale, "Waan is dili doonaa", "Waxaan rabaa in aan dhinto") iyo odhaahyo dadban (tusaale, "Waxaan jeclaan lahaa in aan seexdo oo aanan mar dambe soo kicin")
* Qoraallo iyo qorshayaal isdilid (**oo ay ku jiraan qoraallo onlayn ah**)Samaynta qabanqaabada ugu dambaysa (tusaale, bixinta hantida qaaliga ah)
* Ku mashquulidda geerida
* Isbeddello ku yimaada dabeecadda, muuqaalka, fikradaha, iyo/ama dareenka.

## Kahortagga Is-dilka

Waxa ugu muhiimsan ee aan sameyn karno si aan uga hortagno isdilitaanka dhallinyarada iyo dadka waaweyni waa in aan si dhab ah u qaadano khatarta. Gaar ahaan wakhtiyada welwelku sarreeyo, dhallinyarada iyo dadka waaweyn waxay dareemi karaan welwel, cabsi, kalinimo, iyo culays. Dadka qaar ayaa laga yaabaa inay muujiyaan calaamado wax yar haddii ay jiraan calaamado muujinaya culays. Waxaa jira dhowr tallaabo oo muhiim ah oo dadka waaweyni ay qaadi karaan si ay u badbaadiyaan dhallinyarada iyo dadka kale ee waaweyn.

1. **Sii deegaan ammaan ah, iyo xiriir amaan ah, taageero leh, oo aamin ah** halkaas oo carruurta, dhallinyarada iyo dadka kale ee waaweyni ay ku dareemi karaan qanacsanaan inay kaga hadlaan fikirradooda, dareenkooda iyo welwelkooda. Haddii taasi aysan ka suurtoobi karin gurigaaga, ku dhiiri geli dhallinyarada iyo kuwa kaleba inay la hadlaan dadka waaweyn ee siin kara badbaado, amaan iyo kalsooni sida xirfadlayaasha ama la-taliyayaasha caafimaadka maskaxda, xirfadlayaasha caafimaadka, waayeelka, xubnaha qoyska ee qaangaarka ah, ama la-taliyayaasha ruuxda ama diinta.
2. **La soco oo isticmaal kheyraadka kale si aad u taageerto dhallinyarada iyo qoysaska.** Kuwaan waxaa ku jiri kara taageerada qoyska iyo asxaabta, xubnaha dugsiga iyo bulshada, xarumaha caafimaadka ee dugsiga ku salaysan, kooxaha dhibaatooyinka, xirfadlayaasha caafimaadka maskaxda ee tababaran iyo xirfadlayaasha caafimaadka, la-taliyayaal diimeed ama ruuxiga ah, dad waaweyn oo xirfad leh oo loo tababaray aqoonsiga iyo wax-ka-qabashada ardayda khatarta ugu jira habdhaqanka is-dilitaanka, adeegyada dhibaatooyinka deegaanka iyo qaran ee kor ku xusan.

### Khadka Nolosha ee Isdilka iyo Dhibaatooyinka ayaa diyaar la ah 24/7 taageero bilaash ah oo qarsoodi ah. Wac 988 ama tag [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org/)

* 1. Lines for Life ayaa bixin doona qiimaynta khatarta isdilka ee fog iyo adeegga qorshaynta badbaadada dugsiyada. Wac 503-575-3760.
	2. [Khadka taageerada ee dhallinyarada](http://www.youarenotalonenetwork.org/) asaaga ah[:](https://www.wernative.org/)877-968-8491, Uqor teen2teen lambarka 839863
1. **Samee shabakado ah dadka waaweyn ee taageerada leh.** Xubnaha kooxda ee caafimaadka maskaxda iyo dhibaatooyinka dugsiga, shaqaalaha xarunta caafimaadka ee dugsiga ku salaysan, xirfadlayaasha caafimaadka maskaxda iyo caafimaadka ee deegaanka, iyo shaqaalaha gargaarka degdegga ah ayaa mas'uul ka ah samaynta qiimaynta khatarta isdilka, digniinta/wargelinta waalidiinta iyo xubnaha qoyska, siinta talooyin iyo ugudbinta adeegyada bulshada, iyo inta badan siinta la-talin iyo taageero dugsiga ama bulshada dhexdeeda. Iskaashi ka dhexeeya dadka waaweyn, qoysaska, dugsiyada, wakaaladaha maxaliga ah iyo waaxaha caafimaadka dadwaynaha ayaa lama huraan u ah ilaalinta badbaadada dhallinyarada iyo dadka waaweyn.
2. **Weligaa ha iska indho-tirin ama ha qarin xog.** Asxaabta iyo xubnaha qoysku waa in aanay ku heshiin in ay qariyaan fikradaha isdilka ee saaxiib taas badalkeedna waa in ay u sheegaan qof weyn, sida waalidka, macalinka, saykaloojistaha dugsiga, dhakhtarka, ama bixiyaha caafimaadka maskaxaa. **Haddii aad aaminsantahay in khatartu tahay mid degdeg ah ama dhakhso ah wac 911.** Xaaladaha aan degdegga ahayn, waalidiinta iyo dadka waaweyn ee kale waa inay ka raadsadaan caawimo kheyraadka caafimaadka maskaxda sida ugu dhakhsaha badan ee suurtogalka ah. Shaqaalaha dugsiga ee ka warhaya in dhallinyaradu halis ugu jirto in uu isdilo waa in ay ardayga u kaxeeyaan dugsiga loo qoondeeyay xirfadlaha caafimaadka maskaxda ama maamulaha, ama la tashadaan khabiirka caafimaadka maskaxda ee deegaanka.

### Hel gargaar degdeg ah haddii khatarta is-dilka ay u muuqato mid halis ah.

### La soco adiga oo isticmaalaya kuwan iyo kheyraadka kaleba.

* 1. SAMHSA Bogga "Daryeelidad Caafimaadka Habdhaqankaaga" waxay bixisaa talooyin.
	2. Barnaamijyada Kahortagga Is-dilka Dhallinyarada oo lagu heli karo qiimo jaban ama bilaash.

## Is-dilka waa laga hortagi karaa

Waxaa muhiim ah in la xasuusnaado in isdilka laga hortagi karo. Dhallinyarada iyo dadka waaweyn ee ku fikiraya inay isdilaan waxay inta badan bixiyaan calaamado digniin ah oo ku saabsan murugadooda. **Aad bay muhiim u tahay in markasta calaamadahan digniinta ah loo qaato si dhab ah, oo aan marna la ballan qaadin inaad qarinayso.** Haddii aad ka shakisan tahay in ilmo ama qof weyn ama qof aad taqaan uu isdilayo oo aadan hubin waxaad samayso, **la xidhiidh mid ka mid ah kheyraadka kahortagga isdilka ee kor ku xusan sida ugu dhakhsaha badan.**

### Haddii adiga ama qof aad taqaan uu dareemayo murugo oo aad u daran ama uu isdilayo, ISLA MARKIIBA HEL GARGAAR adigoo la xiriiraya mid ama ka badan kuwan soo socda:

* Wac **911** ama khadka dhibaatada ee deegaankaaga
* [988 Khadka Badbaadada Isdilka iyo Dhibaatada](https://qprinstitute.com/?utm_source=google&utm_medium=web&utm_campaign=onebox)Ingiriisi: **988**
* [988 Khadka Badbaadada Isdilka iyo Dhibaatada](http://www.oregonyouthline.org/)Isbaanish:**988**
* [Khadka qoraalka ee Dhibaatada](http://www.oregonyouthline.org/)Ingiriisi: **U dir erayga "OREGON" lambarka 741741**
* Khadka qoraalka ee Dhibaatada Isbaanish: **Texto con la palabra "AYUDA" to 741741**
* Khadka qoraalka ee dhibaatada ee loogu talogalay kuwa la kulma dhibaatada cunsuriyadda:**U dir "Indigenous" lambarka 741741**
* [Khadka dhallinyarada](https://988lifeline.org/es/home/):**1-310-855-HOPE (4673)**
* Khadka Tooska ah ee Dhallinta Qaranka:**1-800-448-4663**
* [Ka Hel Adeegyada Dhibaatada ee Degmadaada](https://www.oregon.gov/oha/PH/PREVENTIONWELLNESS/SAFELIVING/SUICIDEPREVENTION/Pages/crisislines.aspx)
* Caawinta isticmaalka shay’ada:[**1-800-662-caawin (4357)**](https://988lifeline.org/)
* Loogu talogalay asxaabta: Xiriirinta khadadka diiran ee gobol kasta,[Wada-sheekaysiga Dhibaatada Nolosha](https://www.crisistextline.org/)
* Dha’linyarada: [Dhalinyarada Oregon](https://www.crisistextline.org/)[,](https://988lifeline.org/) wac **877-968-8491**, u qor **"teen2teen" lambarka 839863**
* Loogu talogalay Dhallinyarada LGBTQ2SIA+: [Mashruuca Trevor](https://teenlineonline.org/) wac **866-488-7386** khadka isdilka ee degdegga ee bilaashka ah ee 24-saac ah, ka wac[Trans Lifeline](http://warmline.org/)lambarka **1-877-565-8860**
* Loogu talogalay Dhallinyaradda Dhaladka ah: [Khadka Qoraalka ee Dhibaatada](http://warmline.org/)[,](http://www.translifeline.org/)uqor **"Native" lambarka 741741**,[WeRNative](http://oregonyouthline.org/)[**,**](https://www.thetrevorproject.org/)[Shabakadda Ma Tihid](https://www.wernative.org/articles/native-crisis-text-line) Keli

## Kheyraadka Tababarka Kahortagga Is-dilka ee Shaqaalaha Dugsiga

* Kuwa doonaya tababar dheeraad ah oo ku saabsan sida loo aqoonsado calaamadaha isdilka iyo isku xirka ardayda si ay u caawiyaan: [Su'aal, Qancin, Tixraac - 1.5 saacadood oo tababar onlayn ah](http://www.translifeline.org/)
* La xidhiidh [qpr@linesforlife.org](https://www.wernative.org/) si aad u hesho fursado tababar oo onlayn ah oo lacag la'aan ah oo ay kafaalo qaaday Maamulka Caafimaadka Oregon.