

IS DARYEELKA KA DIB DHACDOOYIN KU LUG LEH RABSHO HALIS AH IYO HUB

Xogtan waxa ay ujeedadeedu tahay in ay dadka ka caawiso in ay fahmaan sida ay uga falcelinayaan ka dib markii ay soo wajahdo cabsi ama rabshado, oo waxa ay bixisaa tafaasiil ku saabsan talooyinka sida gaarka ah loo tababaray iyo taageerada la heli karo.

Dembigu inta badan waxa uu carqaladeeyaa nolosha caadiga ah waxana laga yaabaa in ay dadka ku sameeyaan shucuur jahawareer badan. Waxaa laga yaabaa inay jiraan wax badan oo la isku halleyn karo, taas oo saameyn ku yeelan karta wanaagga.

Waa muhiim in la samro, oo haddii la helo gargaar iyo taageero, dadka badankiisu waxay dareemaan fiicnaan, ama xitaa way ka sii xoog badan yihiin - waxay qaadan kartaa waqti.



FALCELINTA

Dadku siyaabo kala duwan ayay uga falceliyaan xaaladaha cabsida leh.

Mararka qaarkood, dadka ay la kulmeen rabshad ama xaalado kale oo cabsi leh ayaa laga yaabaa inay dareemaan xanaaq, murugo, dambi, jahawareer, ama dareen kasta oo is biirsaday. Dadka qaarkiis waxay sii wadaan inay dareemaan cabsi, inkastoo khatarta ay dhaaftay. Dadka waxaa laga yaabaa inay la kulmaan qaar ka mid ah falcelinta soo socota:

- **Ku boodboodka iyo welwelka badbaadada**
- **Dareen xanaaq ama xanaaq**
- **Awood u la'aanta inaad xoogga saarto Si joogto ah u xasuusashada waaya-aragnimada cabsida leh**
- **Aan rabin inaan ka hadlo wixii dhacay**
- **riyooyin qarow**
- **Dareenka sidii haddii xaaladdu mar kale dhacayso**
- **Cunto la'aan ama hurdo fiican la'aan Carruurta iyo dhallinyaradu, ciyaar ama sawiro ku saabsan dhacdada marar badan iyo mar kale**

Loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada:

Waxaa jira noocyo badan oo dembiyeedyo kala duwan, dad badanna waxaa laga yaabaa in ay saameyn ku yeelato fal-dembiyeedka mar ka mid ah noloshooda. Qof kastaa waa gaar oo siyaabo kala duwan ayuu dembigu u saameeyaa. Dhaawaca dembigu wuxuu noqon karaa mid jireed, maskaxeed ama maskaxeed. Carruur badan iyo dhallinyaro badan, la kulma dembi waxay u noqon kartaa cabsi, murugo, iyo naxdin.

Mararka qaarkood dadku waxay si degdeg ah uga jawaabaan wixii dhacay, mararka qaarkoodna waxay qaadan kartaa maalmo, toddobaadyo ama bilo. Tan waxaa ku jiri kara xaalado aan jirin xiriir jireed - sida cagajuglaynta internetka, aflagaadada, tuugada ama khiyaamada.

Fadlan xasuuso falcelinta iyo Dareenka aan soo sheegnay gabi ahaanba waa caadi.

Waxaa jira siyaabo badan oo ay dadku ku bilaabi karaan inay ka soo kabtaan waxyeelada dembiyada:

- La hadal qof ay dadku ku kalsoon yihiin oo aad ku qanacsan tahay ayaa ku caawin kara. Qofkani wuxuu noqon karaa qof kasta oo ka socda waalid, masuul, shaqaale dhalinyaro, macalin ama saaxiib
- La xidhiidh GP-gaaga, ama khabiir sida daaweeyaha ama Sarkaalka Taageerada Dhibanaha

Loogu talagalay dadka ka weyn 18:

Maadaama uu dembigu dadka siyaabo kala duwan u saameeyay waxaa muhiim ah in la fahmo sida ay dadku u dareemi karaan ka dib. Saamaynada dambe waxay dadka la joogi karaan in muddo ah si kasta oo uu dembigu ama xaaladdu u daran tahay.

Dadka waxaa laga yaabaa inay dareemaan inay la kulmaan shucuur xooggan, sida xanaaq ama

Waxaa jira siyaabo badan oo ay dadku ku bilaabi karaan inay ka soo kabtaan:

- Ku sugnaanta hawlaha caadiga ah intii suurtoagal ah
- Kala hadal waxa ku dhacay qof lagu kalsoon yahay
- Wadaagista sharraxaadaha dhabta ah waxay kaa caawin kartaa samaynta macnaha wixii dhacay

Fadlan ka fakar inta aadan baraha bulshada soo dhigin waxa dhacay.

Ku dhajinta filim qof la dhaawacay ama la dhibaateeyay waxay u keeni kartaa dhibanayaasha iyo qoysaskooda dhibaato badan.

Fadlan isla markiiba wac adeegyada degdegga ah haddii qof la soo weeraro.

Goorma ayay tahay in dadku raadsadaan caawimo dheeraad ah?

Caawinta iyo Taageerada

Mararka qaarkood dadku waxay dareemi karaan murugo dhowr toddobaad ka dib dhacdada waxaana laga yaabaa inay ku caawiso inay diyaariyaan inay la hadlaan shaqaalaha taageerada gaarka ah u tababaran ama GP si ay talo dheeraad ah u helaan. Taageerada takhasuska leh waxaa laga heli karaa waji ka waji, telefoon ama online.



Helitaanka taageerada:

Waxaa jira dhowr adeegyo taageero oo takhasus ah oo la heli karo:

Kooth waa goobta Lambeth ee bilaashka ah, badbaadada ah, qarsoodiga ah ee dhalinyarada si ay u helaan taageerada iyo la-talinta khadka tooska ah u laga heli karo www.kooth.com.

Lambeth Talking Therapies Service waxa heli kara qof kasta oo ka weyn da'da 18 oo ka diiwaan gashan Lambeth GP. Waxaad ku heli kartaa adeega si shakhsi ah <https://lambethalkingtherapies.nhs.uk/>

Taageerada Dhibbanaha waa hay'ad samafal oo madax-bannaan oo u heellan inay taageerto dadka ay la kulmeen ama markhaatiga ka yihiin dembi. Waxaad ka heli kartaa taageerada 24/7 adiga oo isticmaalaya adeegga wada sheekaysiga tooska ah ee khadka tooska ah <https://www.victimsupport.org.uk/help-and-support/get-help/support-near-you/live-chat/> or free support telephone line [0808 168 9291](tel:08081689291).

Xarunta Gaia waxay siisaa taageero ku salaysan Lambeth ka badbaaday dhammaan rabshadaha ku salaysan jinsiga - oo ay ku jiraan xadgudubka galmada iyo xadgudubka guriga. Taageerada lagu heli karo telefoon, iimaylka, iyo qoraal, wax kasta oo ugu badbaado badan. Waxaad kala xidhiidhi kartaa Xarunta Gaia 0207 7733 8724 inta u dhaxaysa 9 subaxnimo-5 galabnimo. Wixii ka baxsan saacadaha shaqada iyo maalmaha fasaxyada bangiga, waxaad kala xiriiri kartaa iyaga 07725 245 779.

[Xaalad degdeg ah mar walba wac 999](tel:999)



the
Gaia
centre

VS VICTIM
SUPPORT