

Jijjiiramni haalaa fi amala daa'imman keessanii kutaa baratamaa guddina isaaniiti.

Yeroo daa'ima keessan nama kamiyyuu caala beektanitti, yeroo tokko tokko garaagarummaa amalaa baratamaa fi wantoota yaaddoo fayyaa sammuu ta'uu danda'aan gidduu jiru beekuudhaafiis baay'ee ulfaataadha. Akka ogeessa fayyaa sammuu taatan namni amanuu kamiyyuu hin jiruu garuu daa'ima keessan gargaaruudhaaf wantootni isin gochuu dandeessan ni jiruu.

Jijjiiramoota hubachuu

Daa'imman keessan irratti jijjiiramni miirtoaa, amala fi yaadaa kan akka gargaarsi dabalataa isaan barbaachisu agarsiisan jiraaachuu mala. Tarii kanneen hubachuu dandeessu:

- Miirtoa sodaa, yaaddoo (dhiphachuu) fi gadda fi/ yookin dallansuun daanfuu
- Hiriyyaa, maatii fi sochiiwwan irraa adda bahuu fi/ yookin anniisaa dhabuu
- Gara hirribaa deemuu dadhabuu fi/yookin jijjiiramoota fedhii nyaata
- Rakkoo xiyyeeffannaa
- Yaadota badaa kan irra hin fagaanne
- Jijjiiramootni amala kanneen biroo– ijoollee dargaggoo irratti dafanii miiraa keessa galuu yookin dafanii dallanuu.

Headspace waayee nageenya sammuu mucaa keessanii waan beekuu qabdan walitti qabee tarreessuudhan ni dhiyeessa. Odeeffannoo dabalataatiif, kan ilaalaa: [Waayee fayyaa sammuu akkamitti akka ijoollee keessanitti dubbattan.](#)

Waantonni biroo kan yaadamuu qaban:

- Miirri sun yookin amalli sun yeroo hagamiif irra turee? Yoo torbee lamaa ol ta'ee jira ta'e, tarii yeroo itti gargaarsi barbaachisu ta'uu mala.
- Miirri sun hagam cimaadhaa? Yeroo hunda achuma jiruu yookin dhufanii ni deebi'uu?
- Miirrii fi amalii daa'imman keessanii hojii mana baruumsaa, fayyaa qaamaa, hariiroowwanii fi gammachuu sochiiwwan guyyaa guyyaa isaanii irratti dhiibbaa hagamiif fidan?

Daa'ima keessanitti haasawaa

Waayee fayyaa sammuu dubbachuun rakkisaa ta'uu danda'a. Yeroo tokko tokko tarii ni aarsiina jennee sodaanna yookin waantota itti hammeessina jennee sodaanna.

Haasawa eegaluudhaaf karaan rakkina hin qabnee hin jiruu. Wantii isin dubbattan umurii fi hubannoo daa'ima keessanii irratti hundaa'a. Himoota "Ani" jedhan akkasitti fayyadamuu yaalaa:

- Ani yeroo dhiyootti sammuu kee keessatti waan dubbattu baay'ee akka qabdu hubadheen jira. Ani dubbachuu fi dhaggeeffachuudhaaf akkasumas akkan si gargaaruu danda'uu ilaaluun na gammachiisa.
- Ati waan [akka ofii ke hin turree/olii fi gadii jechaa waan turte] fakkaata, waantonni akkamidhaa?
- Ati waan [cinqamte/gaddite] fakkaata, maaltuu siif ta'aa jiraa? Waliin taanee hojjechuu dandeenya.
- Yoo natti dubbachuu hin barbaadne ta'e homaa miti, [ga'eessota amanamoo/beektutti] dubbachuu dandeessa. Akkan si jaalladhuu fi waayee ke dhiphadhe sitti himuu koo ittin fufa.

Yoo daa'imni kee siif ifaa ta'e:

- Waantonni hundii akka sirrachuu danda'an deebisaatti hubachiisaa akkasumas waan isiinitti haasawa jiraniif akka gammaddan itti himaa
- Waayee yaadotaa fi miirtoa dhuunfaa dubbachuun ulfaataa akka ta'e itti himaa
- Waan isaan sinirraa barbaadan gaafadhaa (waan ofii isaanii barbaadan beekuu baatan iyyuu)
- Odeeffannoo fi deeggarsa isaan barbaadan dhiyeessuf gargaaraani.

Daa'ima keessanitti haasawu irratti odeeffanoowwan dabalataaf, kana ilaalaa:

- **Raising Children Network:** [Ijoollee dargaggoo koo waliin waayee fayyaa sammuu isaanii haasawuudhaaf maal jedheen eegalaa?](#)
- **Safe Minds:** [Waraqaa gorsaa maatiiwwaniif fayyadan gaafadhaa](#)
- **Reach Out:** [Akkamitti akka haasawa gaarii taasistan](#)



Deeggarsa argachuu

Waayee fayyaa sammuu daa'imman keessanii yoo yaaddoo qabaattan, mana baruumsaa daa'ima keessaniitti dubbachuudhaan eegalaa. Akka deeggarsoota baay'ee kan Diipartimentii Barnootaa fi Leenjii dhaan kennaman akka argattaniif isin gargaaruu danda'u.

Isiniif – Tajaajiloota, odeeffannoo fi meeshaalee

Yoo daa'imman keessan deeggarsa dabalataa barbaadan akka murteessitan isin gargaaruudhaaf tajaajilooni, odeeffannoo fi meeshaaleen isin fayyadamuu dandeessanis ni jiru.

Tajaajiloota

- [Parentline](#): 13 22 89 – Maatiiwwanii fi kununsitootaa daa'imman dhalootaa irraa hanga waggaa 18 jiraniif tajaajila bilbilaa maqaa hin qabnee fi icciitawaa ta'e
- [Lifeline](#): 13 11 14 –24- Qajeelfamoota deeggarsa jeequmsa sa'aatii fi ittisa of-ajjeechaa
- [Beyond Blue](#): 1300 22 46 36 – Fayyaa sammuu keessanii eeguudhaaf tajaajila gorsaa tokkoo tokkonii icciitawaa ta'ee akkasumas meeshaalee fi qabeenyota.

Odeeffannoo

- [Meeshaa Fayyaa Sammuu](#) Diipartimentichaa
- Daa'imman guddisuu [Fayyaa sammuu fii nageenya daa'immaniif](#) (daa'imman waggaa 0 - 8 jiraniif mijataadha) akkasumas [Fayyaa sammuu fi nageenya daa'imman wagga 13-19 jiraniif](#)
- Headspace's [Hiriyooota fi maatiidhaaf](#) – Odeeffannoo akkatti miseensa maatii deeggaran, gorsoota fayyaa sammuudhaaf, dargaggumma hubachuu fi akkamitti akka haasawa eegalan of keessatti dabalata.
- [qabiyyee ofiin of gargaaruu Reachout's Parent](#) – daa'ima keessan yaaddoowwan fayyaa sammuu, rakkoowwan guyyaa guyaanii, nageenya, wal baruu fi quunnamuu irratti deeggaruudhaaf gorsaa fi qabeenyota ni dhiyeessa.
- [Black Dog Institute](#) – meeshaalee-ofii fi appilikeeshinoota, yoomii fi eessatti akka gargaarsa barbaaddan irratti, odeeffannoo haalota fayyaa sammuu fi deeggarsa gareewwanii irratti gorsa kennu.

Meeshaalee

Beyond Blue's [checklistii fayyaa sammuu daa'immaa](#) (daa'imman waggaa 4 – 16 ta'aniif mijataadha). Kuni gaaffii waayee akkamitti akka daa'imni keessan yaadan, itti dhagahamu fi ta'aa jiraniif gaafata. Yoo daa'imni keessan deeggarsa ogeessaa barbaadu ta'e akka murteessitaniif isin gargaaruu danda'a. Cheeklistichi icciitawaadha.

Daa'ima keessaniif – Tajaajilootaa fi odeeffannoo

Akkasuma deeggarsa mana barumsaa daa'ima keessanii fi maatii GP, tajaajiloota garaagaraa kan daa'imni keessan mana ta'aniif argachuu danda'an baay'eetu jira:

- [Gorsa tokko tokkoonii kan bilisa ta'e](#) – Walitti dhufiinsi Diipartimentichii headspace waliinii qabuu barattoonnii mana barumsaa sadarkaa 2ffaa Mootumaa Viiktooriyaa akka tajaajiloota gorsaa karaa bilbilaa argatan taasisa.
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800 – dargaggoota waggaa 5 hanga 25 jiraniif tajaajila gorsa bilbilaa 24/7 fi toora (onlaayinii) irraa kan bilisaa, dhuunfaa fi iccitawaa ta'e.
- [headspace](#): 1800 650 890 – dargaggoo waggaa 12 - 25 jiraniif, tajaajiloota ogeessaa deeggarsa fayyaa sammuu karaa bilbilaa fi onlaayinii (toora) irraa.
- [ReachOut](#) – dhaabbata fayyaa sammuu onlaayinii (toora) irraa dargaggootaafi maatiiwwan isaaniitiif. Kunis rakkoowwan guyyaa hundaa irraa hanga yeroowwan hamootti jiran akka keessa darbaniif deeggarsa, meeshaalee fi gorsoota qabatamoo dargaggootaaf ni dhiyeessa.

Yeroo balaa keessatti

Yoo daa'imni keessan balaa ariifachiisaa keessa jira jettanii yaaddan, 000 irratti bilbilaa yookin daa'ima keessan gara diipartimentii balaa ariifachiisaa hoospitaalichaa geessaa.

