

Isbedelka ilmahaaga dareenkiisa iyo dabecadiisu waa qayb caadi oo ka mid ah koritaankiisa.

Iyada oo aad qof walba ka badiso ilmahaaga, marmarka qaarkood way adkaan kartaa inaad ogaato faraqa u dhexeeya dabecada caadiga ah iyo arrin dareen leh oo la xiriirta caafimaadka dhimirka. Cidina kaa filanmayso inaad noqoto khabiir xagga caafimaadka dhimirka laakiin waxaa jira waxyaalla aad samayn karto oo aad ka kaalmayn karto ilmahaaga.

La socio isbedelka

Waxaa laga yaabaa in isbedel jiro xagga ilmahaaga shucuurtiisa taas oo muujinaysa in laga yaabo inay u baahan yihiin caawima siyaada ah. Waxaa laga yaabaa inaad dareento:

- Dareen cabsiyeed, walaac ama ka xumaansho iyo/ama xanaaq muuqda.
- Ka go'naanta saaxiibada, qoyska iyo xarakaadka iyo/ama tabar la'aan.
- Hurdo xumo iyo/ama isbedel xagga cuntada ah
- Dhibaato xagga diirad-saarida ah
- Fekerka aan fiicnayn kaas oo aan tegayn
- Isbedelada kale ee dabecada – ahaanta qof qiiraysan ama xanaaqsan ee dhalinyarada weli yar.

Headspace waxay bixisaa liis wax ku oolla oo waxyaallaha laga yaabo inaad dareento wixii ku saabsan ilmahaaga caafimaadkiisa dhimirka. Macluumaad intaas ka badan, arag: [Sida loogala hadlo ilmaaha caafimaadkiisa dhimirka.](#)

Waxyaallaha kale ee laga yaabo inay tahay in laga fekero waa:

- Ilaa intee ku dhamaadaa dareenku iyo xaalka dabecada ku yimaadaa? Haddii ay ka badan tahay laba asbuuc, waxa laga yaabaa in la joogo waqtigaad caawima raadin lahayd.
- Shucuurtu intee le'eg tahay? Had iyo jeer ma jirtaa mase waa timaadaan oo iska tagtaa?
- Saamayn intee le'eg ayay ku sameeyaan shuruurta iyo dabecadu ilmahaaga waxbarashadiisa, caafimaadkiisa jireed, cilaqaadka iyo ku raaxaysa nolol maalmeedka?

La hadal ilmahaaga

Way adag tahay inaad hadasho wax ku saabsan caafimaadka dhimirka. Marmarka qaarkood waxaan ka welwela inay tahay ka xanaajin ama waxaan ka welwelsanahay inay arrintu ka sii darto.

Ma jirto hab ceebla' oo lagu bilaabi karo sheekada. Waxaad oran doontaa waxay ku xirnaan doontaa ilmahaaga da'doo iyo fahamkooda. Isku day inaad isticmaasho oraahda "anniga" sida kuwaan:

- Waxaan dareemay inaad u muuqato in wax badani maskaxdaada ka guuxayaan waqtiyadaan dambe. Waan ku faraxsanahay inaan ku dhegaysto oo aan eego haddii aan ku caawimi karo.
- Waxay u muuqataa in dhowaanahan [in aad wax kale ka fekeraysay waqtiyadaan dambe/aadan fiicnayn] maxaa si ah?
- Waxaad u muuqataa [qof walaacsan/wax-dhibsanaya], maxaa kaa qaldan? Waxbaan wadajir ahaan uga qaban karnaa.
- Dhib maaha haddii aad doonayso in aadan igala hadlin anniga, waxaad kala hadli kartaa [qof weyn oo aad taqaan oo aaminsan tahay]. Waxaan kuu sheegayaa in aan ku jeclahay oo aan kaa welwelsanahay.

Haddii ilmahaagu kuu furmo:

- U xaqiiji in wax walbaa fiicnaan doonaan aadna ku faraxsan tahay inay kula hadlayaan.
- Aqoonso in kala hadlida dareen shakhsiyeed aanay sahlanayn dareenkuna wuxuu noqon karaa mid adag
- weydii waxay kaaga baahan yihiin adiga (in kasta oo laga yaabo in aanay ogeyn waxay rabaan).
- U soo jeedi inaad ka caawinto inaad u hesho macluumaad iyo kaalmo.

Tusaalayaal badan oo la hadlida ilmahaaga, arag:

- **Shabakada Korinta Carruurta (Raising Children Network):** [Maxaan oran karaa si aan u bilaabo sheeko ilmahayga dhalinyarad aah wixii ku saabsan caafimaadkooda dhimirka?](#)
- **Safe Minds:** [Raadi tusaha xaashida qoyska](#)
- **La Hadal:** [Sida loola yeesho sheeko wanaagsan](#)



Raadi kaalmo

Haddii aad qabto dareen ku saabsan caafimaadka dhimirka ilmahaaga, bilaw inaad la hadasho ilmahaaga dugsigiisa. Waxay kaa caawimi karaan helitaanka kaalmooyin kala duwan oo ay bixiso Wasaarada Waxbarashada iyo Barbaarinta.

Adiga – Adeegyada, macluumaad iyo aallad

Waxaa kaloo jira adeeyo, macluumaad iyo aallado aad heli karto si aad go'aan uga gaarto haddii ilmahaagu u baahan yahay kaalmo siyaada ah.

Adeeyo

- [Khadka waalidka](#): 13 22 89 – adiga oo aan is sheegayn qarsoodina ah wac adeega waalidka iyo daryeellayaasha carruurta dhalatay ilaa kuwa jira 18 sanadood.
- [Lifeline](#): 13 11 14 –Kaalmada 24ka saac iyo istaraatiijiyada ka hortagga isdilka.
- [Beyond Blue](#): 1300 22 46 36 – mid qarsoodi ah oo ka fool-ka-fool ah oo ah talasiinta iyo macluumaadka lagu xafido caafimaadka maskaxdaada.

Macluumaad

- Qalabka Dhimirka Caafimaadka [ee Wasaarada](#)
- Korinta Carruurta [Caafimaadka Dhimirka iyo samaqabka carruurta](#) (ku haboon 0 - 8 sanadood) iyo [Caafimaadka dhimirka iyo samaqabka kurayada](#)
- Headspace's [ee saaxiibada iyo qoyska](#) – waxaa ku jira macluumaadka sida loo kaalmeeyo xubin qoyska ka mid ah, tilmaamaha maskax caafimaadka qabta, fahamka qaangaarka iyo sida loo bilaabo sheekada.
- [Reachout's Parent self-help content](#) – wuxuu bixiyaa talo iyo macluumaad caawimaya carruurtaada iyo wixii welwel laga qabo ee caafimaadka dhimirka, xaalladaha maalmeed, samaqabka, isku xirnaanta iyo wada-xiriirka.
- [Black Dog Institute](#) – aalladaha aad adeegsato iyo apps-ka, talada ku saabsan meesha laga hello caawimo, macluumaad ku saabsan xaallada caafimaadka iyo kaalmada kooxaha.

Aaladaha

Beyond Blue's [liiska Caafimaadka dhimirka ee ilmaha](#) (kuna haboon 4 – 16 sanadood). Tani waxay weydiinaysaa su'aallo ku saabsan ilmahaagu sida uu u fekerayey, dareemayey una dhaqmaayey. Waxay kaa caawin kartaa inaad go'aan ka gaarto haddii ilmahaagu u baahan yahay kaalmo mihnadeed. Waxyaallaha la hubinayaa waa qarsoodi.

Ilmahaaga – Adeegyada iyo macluumaadka

Iyo weliba kaalmada ilmahaaga dugsigiisa iyo Dhakhtarka Guud ee qoyska, waxaa jira adeeyo kala duwan oo ilmahaagu guriga ka soo geli karo:

- [Tala-siin lacag la'aan oo kafool-kafool ah](#) La shaqaynta Wasaarada with headspace waxay u ogolaataa ardada dugsiga sarre ee Xukuumada Fiktooriya inay hellaan talasiinta telefoonka si ay u hellaan adeega talasiinta telefoonka lagu bixinayo.
- [Khadka Caawimada Carruurta](#): 1800 551 800 – lacag la'aan, gaar ah qarsoodina ah 24/7 wac talasiinta online-ka ah ee dadka dhalinta yar oo jira 12 - 25 sanadood.
- [headspace](#): 1800 650 890 –khadka online-ka ah wacna adeegyada kaalmada caafimaadka dhimirka dadka jira 12 – 25 sanadood.
- [ReachOut](#) – Khadka online-ka ah ee ururka caafimaadka dhimirka oo dadka dhalinyarada ah iyo waalidkood. Tani waxay siisaa kaalmo la taaban karo, qalab si loo caawimo dadka dhalinta yari inay ka soo gudbaan wax kasta laga soo bilaabo nolol maalmeedka waqtiyada qalafsan.

Xaalladaha degdegta ah

Haddii aad u malaynayso in ilmahaagu uu ku jiro khatar degdeg ah, wac 000 ama ilmahaaga u qaad Isbitaalkak qaybtiisa xaalladaha degdegta ah .

