

Barattootaaf

Gargaarsa fayyaa yeroo boqonnaa barnootaa

Qajeelfamni kun yeroo boqonnaa barnootaa fayyaa sammuu fi jireenya gaarii keessan itti fufuuf gorsa ni kenna. Deeggarsa yoo barbaaddan tajaajiloota isinitti dhiyaatan ni argisiisa.

Tarkaanfilee fayyaa sammuu gaarii deeggaran

Ofii keessanii fi dargaggoota biroo akka jajjabeessitan:

- Ispoortii hojjadhaa, miiraa fi fayyaa sammuu ni fooyyessa – bashannansiisaa godhaa!
- Nyaata fayyaa qabeessa nyaachuun sammuu keessan sooraa – kunis miira keessan ni fooyyessa
- Fayyaa sammuu fi miiraa deeggaruuf dursa kennanii akka ciisaniif
- Malleen boqonnaa fi tooftaalee ittiin danda’an akka qorataniif
- Michuu fi firoottan isaanii wajjin wal qunnamtii akka uumanii fi wal gaafataniif
- Yeroo waan jaallattan hojjachuuf qabaadhaa
- Of haasofsiisuu shaakalaa– akkasumas kophaa keessan akka hin taane yaadadhaa
- Amala toora internetii fayyaa qabeessa ta’e hordofaa
- Yoo barbaachise gargaarsa ogeessa barbaadaa.¹

Damee kun ogeessoota fayyaa fi jalqabsiisota marii warra ijoollee umrii [manneen barnootaa sadarkaa tokkoffaa](#) fi [manneen barnootaa sadarkaa lammaffaa](#) qabaniif qopheesseera.

Feeling it: [meeshaalee fi gochaalee hubannoo sammuu barattootaaf](#). Smiling Mind gorsa of kunuunsuu, miira hubachuu fi to’achuu, sammuu qabachuu, ofiif gaarii ta’uu, madaallii dhabuu keessa darbuu fi jijjiiramaaf qophaa’uu irratti siif kenna.

Mallattooleen ati ykn hiriyoonna kee deeggarsa fayyaa sammuu barbaaduu keessan agarsiisan

Gochi kun fayyaa sammuu kee kunuunsuuf gahaa akka hin taane hubachuu dandeessa. Mallattooleen ati, ykn hiriyoonna kee deeggarsa barbaachisuu danda’an agarsiisan muraasni:

- Fedhii dhabuu ykn gochaalee yeroo baay’ee itti gammaddan keessatti hirmaachuu dhabuu
- ‘Gadi aantummaa’, dhiphina ykn yaaddoo addaa ta’een miira keessa galuu
- Gochi idileetti raawwatamu caalaatti ulfaataa ta’uu jalqabuu
- Daftanii aaruu ykn dallanuu
- Waantota balaa qaban fudhachuu, kan akka alkoolii ykn qoricha sammuu hadoochu fayyadamuu
- Adda of baasuu ykn dhiphinaan miidhamuu
- Yaada xiyyeeffannaa fi kaka’umsaa wajjin wal qabatee rakkoo qabaachuu
- Yaada badaa hedduu qabaachuu

¹ headspace – deeggarsa argadhaa <https://headspace.org.au/>

- Jireenya hirribaa fi nyaataa keessatti jijjiirama qabaachuu.²

Hiriyoottan kee deeggaruu

Ati fi hiriyaan kee gargaarsa argachuuf dura nama ga'eessa ta'e ykn tajaajila kennu **barbaaduu caalaa walgargaaruu dandeessu**. Ati fi hiriyootti kee karaa armaan gadiitiin wal deeggaruu dandeessu:

- yoo namni tokko gargaarsa ariifachiisaa barbaade ykn of miidhuu ykn warra kaan miidhuu sodaachisaa yoo ta'e **000 qunnamuu**
- akkam jirtu jechuun, deeggarsa kennuun, akkasumas akka isa yaaddessitu itti himuun
- yo yaaddoo qabdu nama ga'eessa amanamaa ta'e tokkotti himuun barbaachisaa ta'uu akka danda'u hiriyyaa keetti himuun.

Haasaawwan akkasii fayyadamuun baay'ee ulfaataa ta'uu mala. Odeeffannoon waayee akkamitti akka hiriyoota keessan deeggarsuu dandeessan agarsiisaan asi irratti ni argamu:

- [Hiriyya yeroo cimaa keessa deemaa jiru akkamitti akka gargaartan](#)
- [Ati yookiin hiriyaan keessan gargaarsa fayyaa sammuu yoo barbaade](#)

Riisoorsiiwwan Fayyaa Sammuu

- [Meeshaalee Fayyaa Sammuu fi Na \(Muummee Barnoota\)](#) Gorsa dargaggoota fayyaa sammuu fi haala gaarii ofii isaanii akkamitti akka kunuunsan, hiriyyaa deeggaruu fi eessaa akka gargaarsa argatan irratti.
- [Fayyaa Sammuu Hubachuu – waraqaa haqaa \(Orygen\)](#)
- [Yeroo cimaa ta'e akkamitti akka dabarsitan \(headspace\)](#)
- [Gara Jireenyaatti Seenuu \(headspace keessan nageenyaan tursiisuuf\) \(headspace\)](#)
- [Qajeelfama fayyaa sammuu fi nageenyaa eeguu \(Youth Central\)](#)

Deeggarsa Fayyaa Sammuu

- Deeggarsa Hatattamaaf **000 qunnamuu**
- **GP naannoo keessanii** deeggarsa dabaaltaa isiniif ni kenna
- **Gorsa headspace:** Ijoolleen dargaggoo waggaa 12-25 gorsa karaa headspace toora oonlaayiniitiin argachuu danda'u. Yeroo ayyaana waggaa, [gidduugala headspace naannoo keessan jiru](#) haasofsiisuu dandeessu
- **ehespace:** 1800 650 890 www.headspace.org.au/ehespace
- **Kids Helpline:** 1800 551 800 www.kidshelpline.com.au
- **Lifeline:** 13 11 14 www.lifeline.org.au
- **Beyond Blue:** 1300 224 636 www.beyondblue.org.au
- **Head to Health:** 1800 595 212 <https://www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria>
- **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au

Nageenyaa fi fayyummaa toora irraa

- [Safe Socials \(Muummee Barnootaa\)](#)
 - o [Waraqaa haqaa barattoota sadarkaa lammaffaatiif](#)

² headspace 'mental health and you' poostaraa <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgp.pdf> fi headspace – ijoolleen dargaggoo haalaan akka nyaatanii fi hiriiba gaarii argataniif gargaaruu: <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/wellbeing/get-enough-sleep%2Ceat-well/>

- [ScrollSafe \(Orygen\)](#)
 - [Qajeelcha ijoolleedhaaf](#)
 - [TL;DR](#)
 - [Karoora Fayyummaa Dijitaalaa](#)
- [Daangessiiwwan umurii miidiyaa hawaasaa \(eSafety Commissioner\)](#)

Ofiin-of miidhuu fi of ajjeechaa ittisuuf riisoorsiiwwan jiran

- [Karoora kunuunsa fayyaa sammuu argachuuf \(ReachOut\)](#)
- [Waayee of miidhuun walqabatee waanti beekuu qabdan argachuuf \(headspace\)](#)
- [Namni tokko ofiin of ajjeesuuf yeroo yaadutti akkamittiin gargaaruu akka dandeessan \(SANE Australia\)](#)

Qabeenyota(riisoorsiiwwanii) fi deeggarsa jeequmsa maatii keessaa

- **Safe Steps:** 1800 015 188 www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT:** 1800 737 732 www.1800respect.org.au
- **What's okay at home:** www.woah.org.au
- [Deeggarsa Jeequmsa Maatii Keessaa](#)