SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Lahadalka Caruurta:

TABAHA LOOGU TALAGALAY DARYEEL-BIXIYAYAASHA, WAALIDIINTA, IYO BARAYAASHA INTA LAGU GUDO JIRO DILAACA XANUUNADA FAAFA

Waxa ay tahay inaad ogaato

Marka carruurta iyo dhallinyartu ay telefishanka ka daawadaan dilaaca cudurka faafa, u akhri wax ku saabsan warka, ama dhagaysii kuwa kale oo ka doodaya, waxay dareemi karaan cabsi, jahwareer, ama walwal - sida dadka waaweyn. Tani waa run xitaa haddii ay ku nool yihiin meel aad uga fog meesha uu cudurku ka dillaacay oo ay aad ugu yar tahay khatarna aan ugu jirin inay ku bukoodaan. Dhalintu waxay ka falceliyaan walwal iyo walaac ka duwan kan dadka waaweyn. Qaarbaa laga yaabaa inay isla markiiba jawaabaan; kuwa kale ayaa laga yaabaa inay muujiyaan astaamo muujinaya inay waqti adag waqti badan ka dib qaadanayaan. Sidaasoo kale, dadka waaweyn markasta ma oga goorta ilmuhu u baahan yahay caawimaad.

Xaashidan tilmaamuhu waxay ka caawin doontaa waalidiinta,daryeel-bixiyayaasha, iyo macallimiinta inay bartaan qaar ka mid ah falcelinta caadiga ah, uga jawaabaan hab waxtar leh, iyo ogaadaan goorta la raadinayo taageero.

Falcelinaha Macquulka ah ee Dilaaca Cudurada Faafa

Qaar badan oo ka mid ah jawaab celinta hoosta lagu xusay waa caadi marka carruurta iyo dhallinyardu ay la tacaalaan buufiska. Haddii mid ka mid ah dabeecadahaani uu socdo wax ka badan 2 illaa 4 toddobaad, ama haddii ay si lama filaan ah goor dambe u soo muuqdaan, ka dib carruurtu waxay u baahan karaan caawimaad dheeri ah la qabsiga. Macluumaadka ku saabsan halka laga helo caawinaad waxay ku jirtaa qaybta Macluumaadka Caawinta leh ee xaashidan macluumaad-sidaha ah.

CARRUURTA DUGSIGA KAHOR, 0–5 SANNO JIR

Caruurta aadka u yar yar ayaa laga yaabaa inay muujiyaan walaac iyo walwal iyagoo dib ugu laabanaya suulka nuugista ama qooyaya sariirta habeenkii. Waxay ka baqi karaan jirro, shisheeye, mugdi, ama cirfiid. Waa wax caadi ah in carruurta da'da dugsiga kahor inay ku dhegaan waalid, daryeel-bixiye, ama macallinks ama inay doonaan inay joogaan meel ay amaan ku dareemaan. Waxay ku sheegi karaan fahamkooda cudurka dillaacay si joogto ah markay ciyaarayaan ama u sheegaan sheekooyin la buunbuuniyey oo ku saabsan. Carruurta qaarkood ayay isbeddeli kartaa dhaqamadooda wax cunitaanka iyo hurdadu. Waxay sidoo kale yeelan karaan xanuun iyo qandho aan la macnayn karin. Calaamadaha kale ee loo fiirsado waa dabeecad dagaal ama kacsanaan, kacsanaanta, dhibaatooyinka hadalka, iyo caasinimo.

- **Dhallaanka iyo socod-baradka, 0-2 sano jir,** ma fahmi karaan in wax xun dunida ka dhacaan, laakiin way ogyihiin goorta daryeel-bixiyayaashu murugaysanyihiin. Waxay bilaabi karaan inay muujiyaan caadifado la mid ah kuwa daryeel-bixiyohooda, ama waxaa laga yaabaa inay u dhaqmaan si ka duwan, sida oohin sabab la'aan ama ka noqoshada dadka oo aan ku ciyaarin waxyaabaha ay ku ciyaaraan.
- **Carruurta, 3–5 sanno jirka ah,** waxaa suuragal ah in ay fahmi karto saameynta cudurka dillaacay. Haddii ay aad uga xumaadaan wararka faafitaanka, waxaa laga yaabaa inay dhibaato kala kulmaan la qabsashada isbeddelka iyo luminta. Waxay kuxiran karaan dadka waaweyn ee ku xeeran si ay uga caawiyaan inay dareemaan wanaag.

ECARRUURTA DA'DA YAR ILAA DHALIN JARTA, 6–19 SANNO JIR

Caruurta iyo dhalinyarada da'daan kaladuwan ayaa yeelan kara jawaab celin isku mid ah walaaca iyo walaaca la xiriira cudurada faafa sida caruurta yar. Badanaa carruurta ka yaryar da'da this inta u dhaxaysa waxay rabaan fiiro badan oo ka timaadda waalidiinta ama daryeeleyaasha. Waxay joojin karaan shaqadooda iskuulka ama shaqooyinka guriga. Dhallinta qaar ayaa dareemi kara inay yihiin kuwo kaalmeeya oo danbi leh maxaa yeelay waxay ku jiraan qayb adduunka ka mid ah oo hadda uusan wax cudurku ka soo gaarin, ama halka nidaamka caafimaadka guud uu dadka ka ilaaliyo infekshannada siyaabaha aysan ku dhici karin qaybaha kale ee adduunka.

- **Carruurta, 6-10 sano jir,** waxa laga yaabaa inaad ka baqo inaad iskuulka aado oo aad joojiso inaad waqti la qaadatid asxaabta. Waxaa laga yaabaa inay dhib ku qabaan dhegeysiga oo ay si liidata uga shaqeeyaan dugsiga guud ahaan. Qaarkood waxay noqon karaan kuwa dagaal badan sabab la'aan. Ama waxay sameyn karaan wax kayar da'dooda iyagoo weydiisanaya inay quudiyaan ama ay labistaan waalidkood ama daryeelaha.
- **Dhallin-yarada iyo da'yarta, 11–19 sano jir,** waxay soo maraan isbeddelo badan oo xagga jirka iyo shucuur ahaanta ah sababtuna tahay marxaladooda koritaanka. Markaa way ku adkaan kartaa iyaga inay la qabsadaan walaaca laga yaabo inay la xidhiidhaan maqalka iyo akhrinta wararka cudur faafa. Dhallin-yarada da 'weyn ayaa laga yaabaa inay diidaan jawaab-celinta ay ka qabaan naftooda iyo daryeelayaashooda. Waxay ku jawaabi karaan nidaam caadi ah "Waan fiicanahay" ama xitaa aamus marka ay xanaaqsan yihiin. Ama waxay ka caban karaan xanuun jirka ah ama xanuun ah sababtoo ah ma garan karaan waxa run ahaan dareen ahaan ku dhibaya. Waxa kale oo laga yaabaa inay la kulmaan astaamo jidheed sababtoo ah walaac laga qabo cudurka dillaacay. Qaarkood waxay bilaabi karaan dooda guriga iyo / ama dugsiga, iyagoo diidan qaab dhisme ama amar. Waxay sidoo kale ku lug yeelan karaan dabeecado qatar leh sida isticmaalka khamriga ama daroogada.

Sidee waalidiinta, daryeeleyaasha, iyo macallimiintu ugu caawin karaan carruurta maaraynta jawaabahooda cudurrada faafa

Ayadoo laga helayo taageerada saxda ah ee dadka waaweyn ee ku xeeran, carruurta iyo dhallinyardu waxay maareyn karaan walaaca fekerkooda iyagoo uga jawaabaya cudurrada faafa waxayna qaadaan talaabooyin ay naftooda ku qabaan niya ahaan iyo caafimaad ahaanba. Siyaabaha ugu muhiimsan ee lagu caawin karo waa in la hubiyo in carruurtu dareemaan isku xirnaan, xannaaneyn, iyo in la jecel yahay.

- **Feejignow oo noqo dhageysi wacan**. Waaliddiinta, macallimiinta, iyo kuwa kale ee daryeel bixiyayaasha ah ayaa ka caawin kara carruurta inay muujiyaan shucuurtooda markay ku hadlaan, qoraal, sawirid, ciyaaraan, iyo gabyaan. Caruurta badankood waxay rabaan inay ka hadlaan waxyaabaha walwal geliya. Aqbal dareenkooda oo u sheeg inay caadi tahay in la murugoodo, murugoodo ama walaac laga qabo. Oohintu badanaa waa hab lagu yareeyo buufiska iyo murugada.

- **U oggolow iyaga inay su'aalo weydiiyaan.** Weydii dhallintaada waxa ay ka og yihiin cudurka dillaacay. Maxay ku maqlayaan dugsiga ama telefishanka ka arkaan? Isku day inaad ka daawato wararka ku saabsan TV-ga ama internetka. Sidoo kale, xaddid marin u helka si ay waqti uga helaan xusuusinta ku saabsan dillaaca. Ha u ogolaan ka hadalka cudurka dillaacay inuu la wareego qoyska ama wada hadalka fasalka muddo dheer.

- **Dhiirrigeli howlaha wanaagsan.** Dadka waaweyn waxay ka caawin karaan carruurta iyo dhallinyarka inay arkaan wanaagga ka soo bixi kara dillaaca. Falalka geesiyaasha ah, qoysaska iyo asxaabta u safra inay ka caawiyaan wax ka qabashada cudurka dillaacay, iyo dadka qaadaya tillaabooyin looga hortago faafitaanka dhammaan noocyada cudurada, sida dhaqitaanka gacmaha, ayaa ah tusaaleyaal. Caruurta waxaa laga yaabaa inay si fiican ula qabsadaan cudurka dillaaca iyagoo caawinaya dadka kale. Waxay warqad warqad ah oo taxadar leh u qori karaan kuwa jiran ama xubnaha qoyska ka mid ah oo buko; Waxay abaabuli karaan wadad ay ku ururiyaan sahayda caafimaad ee loo baahan yahay si loogu diro meelaha ay dhibaatadu ka dhacday.
- **Habka is-daryeelidda, jadwal joogto ah samee, cun cunno caafimaad leh, hurdo kugu filan, jimicso, oo neefso qaado si aad wax uga qabatid walaaca.** Dadka waaweyn waxay tusi karaan carruurta iyo dhalinyarada sidii ay isu daryeeli lahaayeen. Haddii aad ku sugan tahay caafimaad jireed iyo shucuur wanaagsan, waxaad u badan tahay inaad diyaar u ahaato si aad u taageerto carruurta aad daryeesho.

Tusmooyinka lahadalida caruurta iyo dhalinyarada da'aha kalad duwan inta algu gudo jiro Dilaacidda Xanuunka Faafa

OGEYSIINTA DIGNIINTA! *Ka taxaddar inaadan ku cadaadin carruurta inay ka hadlaan cudurka dillaaca ama ku biiraan hawlaha lagu muujinayo. In kasta oo carruurta badankood ay si fudud uga hadli doonaan cudurka dillaacay, qaar ayaa laga yaabaa inay cabsi qabaan. Qaar waxay xitaa dareemi karaan walwal iyo walaac badan haddii ay ka hadlaan, dhageystaan kuwa kale oo ka hadla, ama fiiri farshaxanka la xiriira dillaaca. U oggolow carruurta inay ka fogaadaan howlahaas, oo ay ula socdaan calaamadaha murugada.*

CARRUURTA DA'DA DUGSIGA KAHOR, 0–5 SANNO JIR

Sii carruurtan aadka u yar yar taageero badan oo dareenka iyo hadalba ah.

- Hoos u dhig heerkooda isha una hadal si deggan, cod dabacsan adoo adeegsanaya ereyo ay fahmi karaan.
- U sheeg inaad marwalba daryeeleyso oo aad sii wadi doontid xannaaneynta si ay u dareemaan amaan.
- Hayso hawl-maalmeedka caadiga ah, sida casho-wada-cunista iyo helitaanka waqti-jiif oo joogto ah.

CARRUURTA YAR YAR ILAA DHALINYARADA, 6–19 SANNO JIRKA

Xanaanee carrura iyo dhalinyarta da'dan ku jirta:

- Weydii cunuggaaga ama carruurtaada xannaanada ku jirta waxa ka walwalsan iyo waxa ka caawin kara inay la qabsadaan.
- Sii erayo raaxo leh jilicsan ama kaliya la joog.
- Waqti badan la qaado carruurta in ka badan intii caadiga ahayd, xitaa wakhti gaaban.
- Haddii ilmahaagu aad u murugaysan yahay, ka raalli ahow shaqooyinka maalin ama laba.
- Ku dhiirigeli carruurta inay helaan waqti xasilloon ama ay ku muujiyaan dareenkooda qoraal ama farshaxan.

Kheyraadka Caawinta leh

Maamulka Ku Xadgudubka Maandooriyaha iyo Adeegyada Caafimaadka Maskaxda (SAMHSA)
5600 Fishers Lane -- Rockville, MD 20857
Telefoon bilaash ahe: 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)
Limayl: info@samhsa.hhs.gov
Bakhaarka SAMHSA: https://store.samhsa.gov

Xarunta Caawinaadda Farsamada ee Masiibada ee SAMHSA
Telefoon bilaash ahe: 1-800-308-3515
Limayl: DTAC@samhsa.hhs.gov
Bogga internetka: https://www.samhsa.gov/dtac

Khadadka tooska ah

Khadka Caawinta Dhibaatada Musiibada ee SAMHSA
Telefoonka bilaashka ah: -877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (Ingiriisi iyo español)
SMS: QoraalTalkWithUs to 66746
SMS (español): "Hablanos" al 66746
TTY: 1-800-846-8517
Bogga internetka (Ingiriisi): https://www.disasterdistress.samhsa.gov
Bogga internetka (español): https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol

Khadka Caawinta Qaranka ee SAMHSA
Telefoonka bilaashk ah: 1-800-662-HELP (24/7/365 Treatment Adeega Gudbinta Macluumaadka Ingiriisi iyo español)
Bogga internetka: https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline

Albaabka Macluumaadka Daryeelka Ilmaha
Telefoonka Bilaashka ah:1-800-4-A-CHILD (1–800–422–4453)
Bogga internetka: https://www.childwelfare.gov/topics/responding/reporting/how

Meesha Daweynta

Khadka Caawinta Qaran ee SAMHSA
Telefoonka Bilaashka ah: 1-800-662-HELP (1-800-662-4357) (24/7 Ingiriisi iyo español);
TTY: 1-800-487-4889
Bogga internetka: https://findtreatment.gov

Kheyraadka Ka Hadalka Baahiyaha Caruurta

Maamulka Caruurta iyo Qoysaska
Bogga internetka: https://www.acf.hhs.gov

Kheyraadka Dheeraadka ah

Hadhiga Kahortagga Qaran ee Isdilka
Telefoonka Bilaashk ah (Ingiriisi): 1-800-273-TALK (8255)
Telefoon bilaasha (español): 1-888-628-9454
TTY: 1-800-799-4TTY (4889)
Bogga internetka (Ingiriisi): https://www.suicidepreventionlifeline.org
(español): https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol

Shabakadda Walbahaarka Carruurta Dhiban ee Qaranka
Bogga internetka: https://www.nctsn.org

- Ku dhiirrigali carruurta inay ka qeyb qaataan nashaadaadka madaddaalada si ay ugu dhex wareegaan oo ula cayaaraan kuwa kale.
- Ula hadal walaacaaga iyo walwalkaaga qaab caafimaad qaba.
- U sheeg carruurtu in aad xannaaneysid iyaga - wakhti ku bixi samaynta wax gaar ah; Hubso inaad hubiso iyaga qaab aan ka madaxbannaanayn.
- Joogtee howlo joogto ah, sida dhammaystirka shaqada guriga iyo ciyaarista wada ciyaarista.

Markay Caruurta, dhalinyarada iyo waalidiinta, daryeel-bixiyayaasha, ama barayaashu u baahan yihiin caawimaad

Xaaladaha qaarkood, carruurtu waxaa ku dhici kara inay ku adkaato inay ka jawaabaan jawaabahooda cudurka dillaaca, gaar ahaan haddii qof uu jecel yahay uu ku nool yahay ama ka caawiyo wax ka qabashada aag ay dad badani ku jiran yihiin. Tixgeli diyaarinta ilmaha inuu la hadlo xirfadle caafimaadka dhimirka si looga caawiyo ogaashada meelaha dhibaatada. Haddii cunug uu waayey qof aad jeceshahay, ka fikir inaad la shaqeyso qof garanaya sida loo taageero carruurta murugeysan.[1] Ka hel xirfad-yaqaan daryeel leh qaybta Caawimaadda Kheyraadka ee Caawinta.

1 Komishanka Qaranka ee Carruurta iyo Musiibada. (2010). Komishanka Qaranka ee Caruurta iyo Musiibada: Warbixinta 2010 waxay u gudbisaa Madaxweynaha iyo Congresska (AHRQ Publication No. 10-MO37). Rockville, MD: Wakaaladda Baadhitaanka Caafimaadka iyo Tayada. Waxaa laga soo qaatay http://archive.ahrq.gov/prep/nccdreport/nccdreport.pdf [PDF - 1.15 MB]

*Xusuusin: Ku darista macluumaadka macluumaadka xaashidan xaqiiqda ma muujineyso oggolaanshaha Xarunta Adeegyada Caafimaadka Maskaxda, Adeegga Maandooriyaha iyo Maamulka Adeegyada Caafimaadka Maskaxda, ama Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Mareykanka.

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

PEP20-01-01-009