



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Xaga Guriga Hagaha Badbaadada Is waxyeelaynta ama Is dilka

At-Home Safety Guide for Self-Harm or Suicide (Somali)

Marka ilmahaagu uu qabo fikradaha is waxyeelaynta ama is dilka, waxaa jira sheeyo aad qaban karto si aad ugu caawiso inaad badbaadiso. Qormadan waxay bixisaa hagitaanka qaababka si loot aageero ilmahaaga wakhtigan. La sii falanqee wax ku saabsan badbaadada ilmahaaga dhakhtarkooda ama adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadka.

Qorshaha Badbaadada

- Ilmahaagu waxa uu lahaan doonaa qorshaha gaarka ah ee badbaadada ah. Kani waa qorshaha caawiyo iyagu inay badbaado ku joogaan. Qorshaha badbaadada waa liiska xeeladaha wax ka qabashada iyo ilaha taageerada ilmahaaga uu isticmaali karo ka hor ama muddada is waxyeelaynta ama dhibta isdilka. Waa inay ku jirtaa:
 - Xeeladaha wax ka qabashada.
 - Calaamadaha digniinta gaarka ah.
 - Qaababka badbaado loogu joogo xaga dugsiga.
 - Dadka ama meelaha bixin kara dareen jeedin.



Sawirka 1 Waxaa jiri doonaa dad waa wayn oo ku jira nolosha ilmahaaga oo ay aamini karaan.

- Dadka waa wayn ee lagu kalsoon yahay waxay ula soo xidhiidhi karaan caawimo (Sawirka 1).
- Qaababka deegaanka lagu badbaadiyo.
- Samee dhowr koobi oo qorshahooda badbaadada ah. Way fududaan kartaa in la helo. Qorshahan waxa uu ku qornaan karaa warqad ama waxaa lagu kaydiyaa telefoonka.
- Samee qorshaha badbaadada buuxiya baahiyaha ilmahaaga xaga dugsiga. In lala hadlo shaqaalaha loo xilsaaray xaga dugsiga ilmahaaga, sida la taliyaha ama maamulaha.

Sida Ilmahaaga Badbaado Loogu Hayo

Muhiim ayay adiga kuu tahay inaad ogaato halka ilmahaagu joogo wakhtiyada oo dhan.

- Markay guriga joogaan, inta badan eeg iyaga. Samee tan xataa haddii ay u eeg tahay inay wanaagsan yihiin.
- U sheeg halka aad joogto. Qaabkan, haddii ay kuu baahan yihiin adiga, waxay kuugu iman karaan degdeg.
- Waa inuu jiraa qof wayn oo lagu kalsooyahay hareerta ilmahaaga wakhtiga oo dhan.
 - Tan waxaa ka mid ah booqashooyinka qoyska ama saaxiibada.
 - Qofkan wayn waa inuu la socdaa ilmahaaga oo taageeraa isticmaalka qorshahooda badbaadada.
 - U sheeg qofka wayn wax ku saabsan dhammaan tallaabooyinka ilmahaaga badbaadin kara.

La hadalka Ilmahaaga

- Ilmahaaga ogaysii inaad halkaas u joogto si aad u dhegaysato. Halkaas joog marka ay jeclaan lahaayeen inay ka hadlaan fikradahooda ama dareemada.
- Samee wakhti aad ku ogaato wax ku saabsan dhiirinta isdilka ama dhaqamada iyo is waxyelaynta.
- Wakhtiyada qaarkood carruurta ma awoodaan inay sharaxaan sababaha ay u hayaan is waxyelaynta. Ogow sida ilmahaagu dareemayo. Ogaysii inaad halkaas u joogto si aad u taageerto oo u caawiso iyaga.
- Ilmahaaga waxaa dhici karta inuu helo fursada qalan qayn qoto dheer oo ku saabsan fikradahan, dhiirinta, iyo dhaqamada uu la qaadan doono la taliyaha caafimaadka maskaxda.
- Istimmaal nidaamyada taageerada iyo xeeladaha wax ka qabashada aad baratay.

Ka dhig Gurigaaga Badbaado.

Isticmaal jaantuuska hoose sidii goobta bilaabida si aad u badbaadiso gurigaaga. Hubi dhammaan aagaga gurigaaga, ay ku jiraan geerashka, qolka hoose, goobta qalabka la dhigo, shandada dhabarka ilmahaaga, iyo baabuurkooda.

Dawada		
- Dawada aan la qorin (OTC) - Dawa qorida - Faytamiinada	– Isticmaal bogoska qufulka leh si aad ugu kaydiso oo amni uga dhigto dhammaan dawooyinka. – Tuur dawo kasta oo dhacday, aan in dheeraad ah la qaadan, ama aan loo baahnayn. – Raad raac inta ay leeg tahay dawada badan ee aad qaadna lahayn.	
Qoryaha (hubka fudud)		
- Hubka fudud - Rasaasta	– Hubka fudud guriga ha dhigan. – Haddii aad leedahay hubka fudud, ku ilaali khasnada qoriga ee badbaadada. – Si gooni ah rasaasta uga fogee hubka fudud.	
Sheeyada caarada fiqan – tusaale		
- Mindiyo - Maqasyo - Makiinada gadhka - Biinka badbaadada - Masaabiir - Irbado	– Raadi dhammaan sheeyada caarafa fiqan. – Ka eeg dhammaan gurigaa sheeyadan. – Sheeyadan waxaa laga heli karaa meel kasta gudaha gurigaaga sida geerashka, qolka hoose, goobta qalabka la dhigto.	
Sheeyada kale ee khatarta ah – tusaale		
- Xadhko - Khamrada - Xadhkaha kordhinta - Suumanka - Dawooyinka - Alaabta nadiifinta	– Raadi dhammaan alaabtan. Hubinta in ilmahaagu aanu gaadhi karin sheeyadan kuma filna in la badbaadiyo iyaga. – Dhammaan xubnaha qoyska waxay u baahan yihiin inay hubiyaan sheeyadan. – Ka feker wax ku saabsan ka qaadista iyaga guriga gebi ahaan.	

Tallaabada Gurmada

Haddii ilmahaagu sheego inay doonayaan inay is waxyeleeyaan, **had iyo jeer si dhab ah u qaado**. Tan waxaa ka mid ah faallooyinka ku saabsan dhimashada, is waxyeelaynta, ama isku dayga in noloshooda la soo af jaro.

Degdeg tallaabo uga qaad faallooyinka ilmahaaga. Soo wac dhakhtarka ilmahaaga ama adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadka. Sidoo kale waxaad la xidhiidhi karta mid kastoo ka mid ah adeegyadan 24 saacadood maalintii, 7 maalmood todobaadkii:

- Nationwide Children’s Hospital iyo Franklin County Youth Psychiatric Laynka Dhibta.
 - Soo wac (614) 722-1800.
 - Visit <https://www.nationwidechildrens.org/specialties/behavioral-health>.
- Khadka nolosha Kahortaga Isdilka ee Qaranka.
 - Soo wac 1 (800) 273-TALK (8255).
 - Wicitaan ama fariin qoraal ah 988.
- Laynka fariinta Qoralaka ah.
 - Fariin ku dir “4HOPE” ilaa lambarka 741-741.
- Soo wac 911 ama ilmahaaga u qaad qolka gurmada ugu dhow.

La socodka

Haddii ilmahaagu lagu arkay cusbitaalka, waa inay lahaadaan ballanta la socodka oo la sii qabtay. Waydii adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadka la shaqaynaya ilmahaaga inuu qabto ballanta la socodka.

Xataa haddii shay kasta u eeg yahay inuu fiican yahay, waxaad u baahan tahay la socodka sida la falanqeeyay marka ilmahaagu ka baxo cusbitaalka.