



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

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Ka caawinta Carruurta aadka U Yar Inay la Qabsadaan Dhaawaca

Helping Very Young Children Cope after a Trauma (Somali)

Inta badan carruurta kuma dhacaan dhibaatooyin shucuureed oo muddo dheer socda kadib marka dhaawac daran ama dhacdo uur kutaalo leh soo marto. Hase yeeshee, waxaa isbadel ku imaan karaa hab dhaqankooda inta maskaxdoodu isku dayayso inay fahanto waxa dhacay. Taageerada ay bixiyaan daryeel bixiyaashu aad ayay muhiim u tahay. Sidoo kale waxaad arki kartaa isbadel ku yimaada hab dhaqanka carruurta kale ee arkay ama saamayntu kasoo gaartay dhaawaca ama dhacdada uur ku taalada leh cunugaaga soo gaaray.

Noocyada isbadelka ku yimaada hab dhaqanka

Waa inaad raadsato taageero haddii hab dhaqanka cunugaagu ay saameyn ku yeeshaan hawlaha maalinlaha ah ama haddii aad ku aragto hab dhaqan aan habbooneyn muddo ka badan hal bil.

Kuwaan waa hab dhaqanada ay tahay in isha lagu haayo:

- Inay adag tahay in ilmaha la dejiyo: uuna diiqadeysan yahay, ooyo in ka badan inta caadiga ah, ama in uu si fudud u xanaaqo
- baqdin badan oo ilmuhu ka qabo inuu ka fogaado dadka muhiimka ah
- inuusan ilmuhu dooneyn inuu dadka la hadlo: sida inuu aamuso, inay ku adag tahay inuu ciyaaraha ka qaybqaato ama dadka la xariiro
- inuu ilmuhu muujiyo farxad yar: sida inuu muujiyo waji "wax tabanaaya", welwelsan ama oo u muuqda inuu argaxgaxsan yahay
- inuu ilmuhu si xun ula dhaqmo ilmaha kale: sida inuu wax ku dhufto, qaniino, riixo

- in hawlaha caadiga ah ee maalinlaha ay isbadel ku yimaadaan: sida inuu ilmuhu dhib ku qabo hurdada, wax cunista
- ka falcelinta ama dib u milicsiga dhacdooyinka cabsida leh, gaar ahaan inta ciyaartu socoto
- inuusan ilmuhu sameyneyn kobac: sida inuu nuugo suulka, inuu galo shilal kadib marka la siiyo tababar ku aada sida loo galo suuliga

Waxa la sameeyo kadib dhaawaca

- Dib ugu laabo jadwal kaadiga ah ee guriga. Sameyso jadwal sax ah oo ku aadan hawlaha maalinlaha ah si aad u yareyso baqdinta iyo welwelka.
- Waydii cunugaaga erayo si uu u sharaxo sida uu dareemaayo, sida “waxaad u muuqataa inaad cabsanayso hadda” ama “ma waxaas ayaad ka xanaaqsan tahay....” Arrintaan waxay ka caawinaysaa ilmaha yaryar inay eegaan ayna aqoonsadaan dareenadooda, xataa haddii aysan ahayn ilmo wayn oo hadli kara. Haddii la iska indho tiro dareenada si iskood ah uma baaba'ayaan. Marka aad barto cunugaaga erayada si uu ugu qeexo dareenkiisa, waxay ka caawiyaan inay macno la yeeshaan shucuurtaan.
- Bar cunugaaga qaab habboon oo uu ku muujin karo dareenadiisa, sida sawirida sawiro, ciyaarista ciyaarta iska yelyeelida ama oga sheekeynta isla sheekadooda. Qaababkaan ayaa ah siyaabo habboon oo ilmaha yaryar kusoo bandhigi karaan ama ku kobcin karaan dareenadooda. Akhri buugaagta carrurta oo ay ku qoran yihiin noocyada waxyaabaha cunugaaga haysta. Arrintaan waxay noqon kartaa sidoo kale arrin caawisa.
- Dulqaado oo isdeji marka cunugaagu diiqadeysan yahay, ooynaayo ama uu sameynaayo rabshad. In badan xabadka geli oo kalkooli.
 - Carruurta ooynaaya, kula hadal codka aad jeclaan lahayd inay adeegsadaan badelka halkii aad ka dhihi lahayd – “Uma fahmi karo. Ma isticmaali kartaa codkaaga adag?”
 - Carruurta rabshada sameeya, u deji xad cad oo ku saleysan da'dooda – “Adoon garaaceyn. Hadaad garaacdo xanuun ayay dareemayaan.” Markaas kadib ilmaha u wareeji nashaado kale – “Thomas wuxuu ku ciyaarayaa gaari xamuul ah. Hoo gaarigaan oo ku ciyaar.”
- Ka jawaab su'aalaha cunugaaga adoo ku saleynaaya heerka fahankiisa. Ka dhig sharaxaadaada mid fudud kuna jawaab erayo la fahmi karo, intii aad awoodo. “Haa, arrin aan wanaagsanayn ayaa dhacday, laakiin waan ku ilaalinaynaa.”
- U jawaab marka ilmuhu rabo feejignaantaada, deji oo sii taageero. Arrintaan waxay ka caawinaysaa inuu dareemo badqab, isla markiiba. “Halkaan hadaan kuu joogaa, waana ku daryeeli doonaa. Aad ayaan kuu jeclahay.”

- La soco dareenkaaga oo hel taageerada aad u baahan tahay si aad ula qabsato. Maareynta shucuurtaada gaarka ah waxaad ka helaya dareen deganaansho. Waxay cunugaaga u oggolaanaysaa inuu oggaado inaad gacanta ku hayso, waana habka ugu habboon ee ilmaha lagu tusi karo inay badqabaan.

Ilaha isbitaalka

Shaqaalaha Bulshada ee qaabilsan Waxyeelooyinka dadka soo gaara iyo Dakhtarka Cilmi nafsiga ee Carruurta ayaa qayb ka ah kooxda caafimaadka ee cunugaaga inta uu ku jiro isbitaalka. Shaqaalaha Bulshada iyo Dakhtarka cilmi nafsiga waxay inta badan la kulmaan bukaanada iyo qoysaska kadib marka ay la kulmaan waxyeelo ama dhaawac. Haddii aad qabto walaacyo ku saabsan sida cunugaaga ama qoyska ula qabsanayaan mid kamid ah kuwaan, u sheeg shaqaalaha caafimaadka kana codso inay la xariiraan Shaqaalaha Bulshada.

Kadib marka cunugaaga laga soo saaro isbitaalka, waxaad la xiriiri kartaa:

- Kooxda Shaqaalaha Bulshada ee qaabilsan Waxyeelooyinka dadka soo gaara adoo kala xariiraaya 614-722-6300.
- Dakhtarka cilmi nafsiga oo lagala xariiri karo 614-722-4700, Isniinta illaa Jimcaha, inta lagu jiro saacadaha caadiga ah ee shaqada.
- Haddii ay jirto xaalad degdega ah, xataa saacadaha aan ahayn kuwa shaqada, waxaad la xariiri kartaa laynka Dhibaatooyinka la xariira Hab dhaqanka ee Nationwide Children's Hospital oo lagala xariiri karo 614-722-1800.