Ka caawinta Carruurta Inay la Qabsadaan Dhaawaca

Helping Children Cope After Trauma (Somali)

Inta badan carruurta kuma dhacaan waxyeelooyin shucuureed oo muddo dheer socda kadib marka dhaawac daran ama dhacdo uur kutaalo leh soo marto. Hase yeeshee, dhacdooyinka dhaawaca waxay saameyn xun oo muddo dheer jirta ku yeelan karaan caafimaadkooda iyo kobacooda. Halkaan waxaa ku qoran dhowr arrimood oo ay tahay inaad la socoto inta cunugaagu kasoo kabanaayo dhaawaca soo gaaray kaas oo yareynaaya suurtagalnimada dhibaatooyinka muddada dheer.

Arrimaha ay tahay in lagula socdo guriga

Haddii aad arrintaan ku aragto, waxay ka dhignaan kartaa in cunugaagu dareemaayo welwel kadib marka uu soo gaaro dhaawac jireed ama mid daeenka ah.

- Haddii uu dhibaatooyin la kulmo inta uu hurdo
  - qaroow
  - dhaqdhaqaaq aan wanaagsanayn inta uu hurdo
  - hadduu kaco marar badan
  - haddii uusan dib dambe ugu seexan sariirtiisa
  - haddii uu dib ugu laabto suul nuugista ama haddii uu la seexdo boonbilaha xayawaanka ah si uu deganaaan oga helo
- Hadduu muujiyo madax banaani yar ama u dhaqmo si kayar da'diisa
- Hadduu u baahan yahay taageero dheeraad ah ama in la xasuusiyo si uu u dhameystiro hawlaha la xariira daryeelka nadaafada
- Haddii shucuurtiisa ama dhaqankiisa isbadelaan oo ay kujiri karaan muujinta murugo, dulqaad la'aan ama xanaaq

© 2021, Nationwide Children's Hospital
Sii socda…

- Nasasho la'aan
- Haddii uu doonaayo inuu u dhawaado dadka waawayn ee muhiimka u ah
- Feejignaan la'aan
  - ku aadan shaqooyinka caadiga ah ama kuwa iskuulka
- Welwel
  - haddii u muuqdo sida inuu sugaayo in arrin xun dhacdo
  - sida inuu doonaayo inuu u dhawaado guriga ama dadka uu deganaanshaha ka helaayo
  - haddii uu si fudud u naxo
- Baqdin badan
- Haddii uu iska ilaaliyo arrimaha caadiga, joogtada ah ama shey'yaasha
- Haddii uu dib u xasuusto ama wax badan xasuusto dhacdada

Waxa la sameeyo kadib dhaawaca

- Dib ugu laabo jadwalka caadiga ah ee guriga
  - sameyso jadwal maalinle ah si aad u yareyso baqdinta iyo welwelka
- Samee xad cad oo ku saleysan hab dhaqanka
  - ka falceli oo la hadal cunugaaga marka uu muujinaayo dareen ama hab dhaqan aan wanaagsanayn
  - ku amaan cunugaaga marka uu muujiyo hab dhaqan wanaagsan
- Kala hadal dhacdada
  - u adeegso dhacdada fursad aad ku barto dabeecado wanaagsan
  - haka fogaan xaaladaha ama goobta waxyeeladu ka dhacday
- Ka caawi cunugaaga inuu hawlaha si iskiis ah u sameeyo marka ay macquulka tahay si aad u dhisto kalsoonidiisa iyo dareenka badqabka
- Caawimaad ka dalbo qoyska, saaxiib, shaqaalaha isbitaalka ama lataliye

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 kujiro isbitaalka. Shaqaaalaha 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.

Sii socda…

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.