Kahortagga Isdilka ee Dhalashada ilaa Dhimashada

HAGE LAGA HELO DHIGAAL IYO MACLUUMAAD

First Call
FOR CHITTENDEN COUNTY

802-488-7777

HOWARD CENTER
Help is here.

WERINTA SADDEXAAD

HOWARD CENTER
Help is here.

TAN IYO 1865

Horudhaca

Kahortagga Isdilka mudnaan ayaa la siiyaa marka la joogo xarunta Howard Center. Hagahan waxaa loogu talagalay in lagu bixiyo *macluumaad guud* oo ku saabsan kahortagga isdilka qof kasta oo ku nool ama ka shaqeeya Degmada Chittenden County, Vermont. Hagahan ma ahan mid beddel u ah daryeel caafimaad. Fadlan la tasho dhakhtarkaaga si aad u hesho daryeelka caafimaad ee kugu habboon.

Haddii aad xiisaynayso inaad wax badan ka ogaato Kahortagga Isdilka ama Tababarka Xeeladaha Kahortagga Isdilka fadlan ka wac xarunta Howard Center lambarka **802-488-6000**. Sidoo kale waad na soo wici kartaa si aad u codsato nuqullada dheeraadka ah ee hagahan.

Haddii aad xasarad ku jirto oo aad ku sugan tahay Degmada Chittenden County, ka wac First Call for Chittenden County lambarka **802-488-7777**. Iyadoo aan la eegin halka aad ku nooshahay, waxaad sidoo kale wici kartaa Khadka Nolosha ee Isdilka iyo Xasaradaha ee **988** ee qaranka, wac **911**, ama booqo qaybta gurmadka degdegga ah ee deegaankaaga.

Jadwalka Tusmooyinka

QEYBTA BOGGA

Horudhaca 2

Arrimaha Kordhiya Khatarta Isdilka 4

Calaamadaha Digniinta ee Saadaasha Suurtagalka ah 6

“Sababta” Keenta Isdilka 8

Ka Falcelinta Habdhaqanka Isdilka 9

Weydiinta In Qofku Isdili Rabo 10

Faragelin Tusaale ah 11

Ka Jawaabida Su’aasha 12

Taageerida Qofka Si Uu Caawimaad U Helo 13

Sidee Ayay Jawaab-celintu Tahay? 14

Ikhtiyaarada Daaweynta 15

Yaa Ugu Jiri Kara Halis Sarreysa 16

Dhimista Khatarta 18

Waxyaabaha Looga Hortago Khatarta 20

Qoraal Gaar ah oo Ku Saabsan Niyad-jabka 20

Xaqiiqooyinka Isdilka ee Guud 21

Fahamida Dareenkaaga Ku Aadan Isdilka 22

Daryeelida Naftaada 22

Taageerida Qoyskaaga 23

Dhibaatada Isdilka ee Vermont 24

Dadaallada Kahortagga Isdilka ee Degmada Chittenden County 26

Kheyraadka Kahortagga Isdilka ee Deegaanka 28

Kheyraadka Kahortagga Isdilka ee Qaranka 29

Ku Saabsan First Call for Chittenden County 30

Ku Saabsan Xarunta Howard Center 31

Arrimaha Kordhiya Khatarta Isdilka

Arrimaha kordhiya khatarta waa dhacdooyin walaac badan leh, xaalado, iyo/ama xaaladaha kordhin kara khatarta qofku ugu jiro inuu isdilo. Dadka intooda badan waxay wajahaan arrimaha kordhiya kharata mar uun inta ay nool yihiin, arrimaha kordhiya khatartuna way kala duwanaan karaan iyagoo ku xiran heerka nololeed ee qofka. Inaad wajahdo arrin khatar ah dammaanadqaad uma ahan in qofku uu naftiisa goyn doono. Arrimaha kordhiya khatarta ma sababaan isdilka, balse waxaa lagu aqoonsadaa xaaladaha noo horseedi kara dadka u baahan taageerada iyo qiimeynta dheeraadka ah.

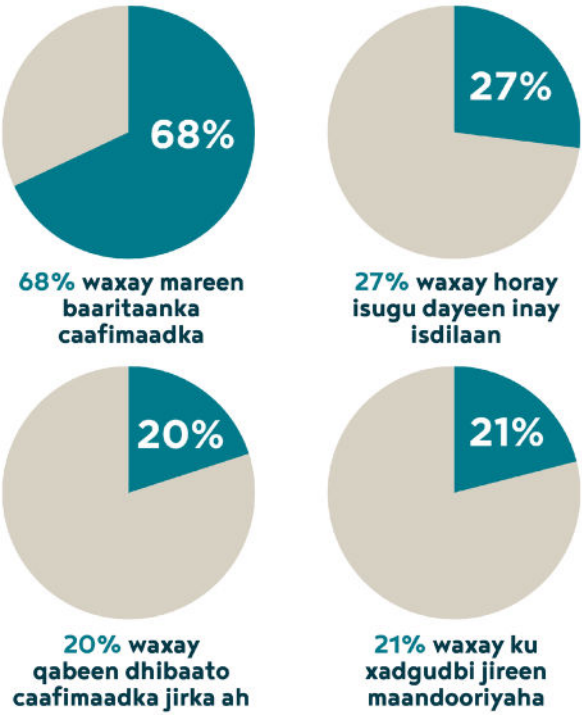
Arrimaha Kordhiya Khatarta Shaqsiyeed

- Caqabadaha caafimaadka maskaxda
- Isku day(-o) hore oo isdilitaan
- Ka saarista kol dhow xarunta daaweynta bukaan-jiifka (khatarta isdilka ayaa ugu sarreysa isbuuca ugu horeeya ee ka saarista xarunta)
- Xakamaynta dareenka ee liidata
- Caqabadaha xakamaynta shucuurta
- Xiisaynta dhimashada ama rabshada
- Gardarada, colaada, xanaaqa
- Ka caaganaanta bulshada, la'aanta nidaam taageero
- Luminta xiriirrada muhiimka ah (geerida, furiinka, kala taga, iwm.)
- Luminta(ama luminta loo qaateenka ah) aqoonsiga ama sharaf-dhaca
- Is-waxyeelleynta
- Jirro raagta ama marxaladda ugu dambeeysa maraysa
- Taariikhda argagaxa, sida xadgudubka
- Isticmaalka iyo ku xadgudubka khamriga ama daroogada

Arrimaha Kordhiya Khatarta Bay'adeed

- Helitaanka qalabka la isku dili karo, gaar ahaan hubka iyo daawooyinka.
- Ka caaganaanta bulshada, is-faquuqida
- Noqoshada dhibbane (tus., xoog sheegashada)
- U-baylah noqoshada isdilka qof asaagaaga ah
- Isdilka ku fida bulshada dhexdeeda
- Xuska isdilka/dhimashada ruux kale
- Xabsi dhigista ama xoriyad la'aan kale
- Heerarka sarreya ee walbahaarka, qalalaasaha
- Heerarka sarreeya ee caddaadiska ka dhasha inaad guuleysato (ka guuleysato dadka kale)
- U-baylah noqoshada rabshadaha ay soo tebiyaan saxaafadda

Waxyaabaha Kordhiya Khatarta Dhimashooyinka Ka Dhaca Vermont ee Isdilka ah



ISHA XOGTA:

Nidaamka Ka Warbixinta Dhimashada Ka Dhalata Rabshadaha ee Qaranka ee Gobolka Vermont, (2017-2018).

Arrimaha Kordhiya Khatarta Qoyseed

- Taariikhda qoyseed ee isdilka (gaar ahaan waalid ama walaal)
- Xiriir adag ka dhexayn la'aanta qoyska
- Filashooyinka waalidka ee aan macquulka ahayn (marka jirto xirad-yari lagu gaaro hadafyada)
- Rabshadaha qoyska
- Habdhaqanka waalidka ee aan iswaafaqsanayn, la saadaalin karin
- Xadgudubka jireed, shucuureed, ama galmo
- Xaaladda dhaqan-dhaqaale, caddaadiska maaliyadeed
- Rabshadaha lammaanaha dhow

Calaamadaha Digniinta ee Saadaasha Suurtagalka ah

Calaamadaha digniinta way ka duwan yihiin arrimaha kordhiya khatarta sababtoo ah waxay noqon karaan calaamad khatar mustaqbalka dhow. Calaamadda digniinta waxay tilmaamaysaa in xiisad ay dhici karto maalmo yar gudahooda ama xitaa 15 daqiiqo gudahooda. **Faragelintu waa inay isla markiiba dhacdaa marka ay jirto calaamad digniin ah.** Waxay u badan tahay inay noqdaan isbeddel ku yimaada habdhaqanada qofka, ama waxa uu aaminsan yahay oo ka baxsan sifada qofkaas. Calaamadaha digniinta si weyn uma kala duwana dhalashada ilaa dhimashada. Way sahlanaan kartaa in la seego calaamadaha digniinta, la inkiro, ama la qaato go'aan ah in "arrimuhu aysan suurtogal ahayn inay sidaasi dhan u daran yihiin". **Haddii aad u malayso inaad aragto calaamad digniin ah, ha inkirin.** Way fiicantahay inaad qofka hubiso intii aadan waxba samayn lahayn.

Inuu qof aqoonsado calaamadaha mooyee, uga jawaabo si habboon, ku qanciyo shakhsiga inuu raadsado caawimaad, oo uu ka caawiyo geedi-socodka gudbinta, qofku waxaa laga yaabaa inuusan raadsan caawimada uu u baahan yahay. Barashada in la aqoonsado calaamadaha digniinta waxay gacan ka geysan kartaa in laga hortago isdilka.

Kuwani waa saddex ka mid ah calaamadaha digniinta ee degdegga ah. Waa in loo helaa caawimaad xirfadle iyo qiimeyn degdeg ah.

- **Qof ku hanjabaya inuu is-waxyeelleyn doono isdili doono** (Tani waxaa ka mid noqon kara muujinta qorshaha isdilka ama hadalo aan si toos ah ula xiriirin isdilka, sida "Waad noolaan doontaa haddii la i waayo", ama "Waxaan jeclaan lahaa inaan dhinto".)
- **Qof raadinaya qaabab uu isku dilo** (Tani waxaa ku jiri kara uruursashada kiniinada, iibsashada hubka, ama qof u tababaranaya ama baranaya sida la isku dilo.)
- **Qof ka hadlaya ama qoraya wax ku saabsan geeri, inuu dhiman doono, ama isdili doono** (Tani waxaa sidoo kale ku jiri kara qorida dardaaran, bixinta alaabaha gaarka ah, ama sixida khaladaadkii hore.)

Waxay sidoo kale khubarro isku raaceen waxyaabaha ku saabsan calaamadaha digniinta ee soo socda:

- Isticmaalka khamriga ama daroogada ee korodhay
- Dareemid la'aanta inay macno leedahay nolosha, dareemid la'aan ujeeddo loo noolaado
- Walaaca, kacsanaanta, hurdo la'aanta ama iska hurdida mar kasta
- Dareemida xayirnaan – sida inuusan xal jirin
- Rajo la'aanta
- Ka go'ida saaxiibada, qoyska, iyo bulshada.
- Carada, xanaaqa aan la xakameyn karin, aargoosiga
- U dhaqanka si taxaddar la'aan ah ama ku lug yeelashada hawlo halis ah, oo u muuqda kuwa aan laga fikirin
- Isbeddelada dareen ee naxdinta leh

“Sababta” Keenta Isdilka

Xirfadlayaashu waxay isku raaceen in aysan jirin hal sabab oo caalami ah oo dadka ku kalifta inay isku dayaan ama u dhintaan isdilka. Sababaha ka dambeeya isdilku waa kuwo adag wayna ku kala duwan yihiin qof-ka-qof iyo marxaladaha nololeed oo dhan. Sharxaadaha ugu wanaagsan waxay u tixgaliyaan arrimo badan oo kala duwan si guud.

Qaar ka mid ah aragtiyaha aadka loo taageeray ee ka dambeeya isdilka ayaa ah in dadku:

- Lahayn dareenka ka mid ahaanshaha bulshada ama koox, inay dareemeyaan inay culeys ku yihiin dadka kale aysana ka baqin inay dhintaan ama waxyeellada jireed.
- Inaysan awoodin inay la qabsadaan xanuunka aan loo dulqaadan karin sababo la xiriira walbahaarka; inay dareemayaan kacsanaan oo uusan jirin xal kale; quusashada ama dareemida rajo la’aan ku saabsan naftooda, mustaqbalkooda, ama dadka kale.
- Inay rabaan inay ka baxsadaan dareenada aan loo adkaysan karin ee ceebta, weji gabaxa, ama is-nacaybka leh.

Habka ugu fiican ee lagu taageeri karo laguna faragelin karo waa in la dhageysto qofka oo la fahmo sababaha uu ugu fikirayo inuu naftiisa gooyo.

Qaar ka mid ah sababaha gaarka ah ee ay dadku isugu dayaan inay isdilaan waxaa ka mid noqon kara rabitaanka inay:

- Ka baxdaan waxa u eg xaaladda aan macquulka ahayn
- Ka nafisaan fikradaha xun ee maskaxeed
- Isku dayaan inay saameyn ku yeeshaan qof gaar ah
- Fududeeyaan arrimaha dadka kale
- Dadka kale dareensiiyaan xannuun, si ay uga aargoosataan
- Dadka kale fahamsiiyaan quusta ay dareemayaan
- Inay ogaadaan in si dhab ah loo jecel yahay iyo in kale
- Xakameeyaan xaalad aan la xakameyn karin
- Soo bandhigaan inta ay le’eg tahay caawimada ay u baahan yihiin
- Joojiyaan xanuunka nafsiyeed
- Dhintaan

Ka Falcelinta Habdhaqanka Isdilka

Is-dilku wuxuu noqon karaa fal degdeg ah, balse inta badan uma dhaco si kedis ah. Dadka intooda badan si lama filaan ah uma go'aansadaan inay noloshooda gooyaan; Marka hore waxay wajahaan duruufo aad u adag iyagoo aan lahayn xirfado la qabsi oo ku filan ama haysan nidaam taageero. Waxaa laga yaabaa inay isdilku u arkaan waddada keliya ee lagu xallin karo dhibaatooyinka haysta, waana sababta faragelintu ay aad muhiim ugu tahay.

Marka qofku go'aansado inuu isku dayo inuu isdilo, wuxuu qaataa waqti uu ku qorsheeyo goobta, goorta, iyo sida isdilka loo sameeyo. Habkani wuxuu u dhici karaa si dhakhso ah, wax hal saac ka yar, ama wuxuu qaadan karaa ilaa dhawr bilood. Halka dadka qaarkood ay ugu dhaqaaqaan si dhaqso ah oo ugu degdegaan isdilka, inta badan waxaa jira waqti lagu faragelin karo. Waa muhiim in tallaabo loo qaado sida ugu dhakhsaha badan. In faragelintu gor hore dhacdo, ayaa ka sii wanaagsan.

Ujeeddooyinka faragelinta isdilka waa in laga caawiyo qofka:

- Uga gudbida xiisadda si dhaqso ah, bilaa waxyeello ah
- Ogaanshaha inay rajo jirto
- Tixgelinta fursadaha ka dhanka ah isdilka
- Aqoonsashada iyo helida kheyraadka caawin kara ee la heli karo

Saddexda tallaabo ee lagu caawiyo qofka isdili raba:

- Tus inaad danaynayso, dhageyso ra'yigiisa
- Weydii wax ku saabsan fikradaha iyo ujeeddooyinka uu isku dili rabo
- La joog qofka isdili raba oo ku qanci inuu caawimaad raadsado

Haddii aad rabto inaad la xiriirto degmada Chittenden County wac **802-488-7777** ama ka wac Khadka Isdilka iyo Xiisadaha ee Qaranka **988**, ama garaac **911**. Waxaad sidoo kale u raaci kartaa qofka waaxda gurmadka degdegga ah ee ku taala deegaanka.

Weydiinta In Qofku Isdili Rabo

Weydiinta su'aal ku saabsan wuxuu qofka isku dili rabo ma kordhiso khatarta loogu jiro isdilka. Aad ayay muhiim u tahay inaad isticmaasho ereyo adiga kugu habboon iyo inaad isdejiso oo aadan xukmin qofka inta wadahadalku socdo oo dhan. Qofka ku fikiraya inuu isdilo wuxuu caadi ahaan ku dareemi doonaa nafis qofka ugu dambeyntii aqoonsaday xanuunkiisa. **Waxaa sidoo kale muhiim ah inaad dareento dhibka haysta qofka isdili raba oo aad muujiso inaad danaynayso aadna diyaar u tahay inaad caawiso.**

Isku day inaad qofka isdili raba keligiis la hadasho oo si gaar ah ula hadasho si uu shucuurtiisa ugu soo bandhigo si xor ah. Doorka aad ciyaarayso iyo xiriirka aad la leedahay qofka isdili raba ayaa saameyn kara sida aad qofka u weydiin rabto su'aasha la xiriirta isdilka. Iyadoo ku xiran hadba sida aad u taqaanno qofka, waxaa laga yaabaa inay tahay inaad weydiiso su'aalo horudhac ah kahor inta aadan si toos ah u weydiin wax ku saabsan isdilka.

Tusaalayaasha su'aalaha horudhaca ah:

- Ma dhibaato ama xannuun ayaad dareemaysaa? (La sheekayso si aad u kala soocdo xannuunka jireed iyo dhibaatada shucuureed.)
- Ebid ma jeclaysatay inaad ifka ka tagto?
- Ma kula tahay in arrimuhu hagaagi lahaayeen haddii aadan ifka ku noolayn?

Faragelin Tusaale ah

Tallaabooyinka 1-3 waxay ka kooban yihiin kelmado tusaale ah oo aad oran karto inta lagu gudajiro faragelinta. Ma ahan inaad dhahdo oraah kasta, balse waa muhiim inaad wada dhammaystirto saddexda tallaabo.

1. Tus inaad danaynayso.
Si taxadar leh u dhegayso oo si dhab ah ula hadal.
- Waan kaa walaacsanahay adiga iyo sida aad dareemayso.
- Adiga ayaa muhiim ii ah waxaana rabaa inaan ku caawiyo.
- Wax walba oo aad ka fikirayso ama dareemayso, wax weyn ayaad adiga iiga dhigan tahay.

2. Weydii su'aasha.
Toos ula hadal balse danee oo ha sababin isku dhac.
- Ma kugu jiraan fikradaha isdilka?
- Ma ku fakaraysaa inaad isdisho?
- Ma waxaad u malaynaysaa inaysan cidna ku danaynayn?
- Ma waxaad u malaynaysaa in qof walba uu sida hadda uu yahay ka fiicnaan lahaa haddii lagu waayo?
- Ma qorsheynaysaa inaad isdisho?
- Ma ku fikiraysaa qababkii aad isku dili lahayd?

3. Hel caawimaad.
Ha ka tagin qofka keligiis.
- Keligaa ma tihid. Aan ku caawiyo.
- Yaad taqaan oo ku caawin karo?
- Waa ayo dadka kale ee aad ku kalsoon tahay?
- Aan wacno _____ oo aan caawimaad ka helno. Waan ku wada caawin karnaa.
- Ma ahan wax aan caadi ahayn in la dareemo niyad-jab ama walbahaar, sidoo kale waa caadi in la raadsado caawimaad.
- Ma ku raaci karaa si aan ula kulanno _____?

Mar kasta oo uu walaac jiro, waxaad ka wici kartaa First Call for Chittenden County lambarka **802-488-7777** ama wac **988**, Khadka Isdilka & Xiisadaha ee Qaranka. Sharrax xaaladda iyo walaacyada aad qabto Waxa sidoo kale u raaci kartaa qofka waaxda gurmadka ama wac **911**.

Ka Jawaabida Su'aasha

Marka qofku ku jawaabo inuu ku fikirayo inuu isdilo, waa in loo qaato si dhab ah.

Tilmaamaha aasaasiga ah ee waxtarka leh:

- Si buuxda u dhageyso. Waqti qaado, degganaasho muuji.
- U hadal si tartiib ah, jilicsan, oo deggan.
- Qir xannuunkaaga ama dhibkaaga.
- La imow qorshe aad ku raadsato caawimaad, ku yeelato rajo.
- Si badqab leh oo dhaqso ah u qaad qalabka la isku dili karo, oo ay ku jiraan hubka, qoryaha, daawooyinka, iyo maandooriyaha, gaar ahaan khamriga.
- Keligaa ha isku koobin macluumaadkan hana noqon isha keliya ee taageerada. Hel caawimaad iyo kheyraad kale.
- Ku xirnow xirfadle kaa caawin kara inuu qiimeeyo heerka khatarta aad ku jirto.

Iska ilaali:

- U dhaqmida qof naxsan ahaan
- Falcelinta adoo xanaaqsan
- Hadal ka dhex gelida ama bixinta talo
- Sahashada ama ka soo qaadida dibaatada mid yar
- Ka doodida in isdilku yahay "sax" ama "khalad"
- Xukminta, cambaaraynta (tus., "Ma waxaad ku fikiraysaa inaad naftaada goyso, ma saas baa?")
- Ku dhalinta dareen dambiilenimo (tus., "Ka fikir waxa arrintaasi u keeni karto saaxiibadaada ama qoyskaaga.")
- Si xad-dhaaf ah ugu lug yeelashada ama aqbalida dhibaatada
- Bixinta xalal aan macquul ahayn

Marnaba:

- Ha iska indha tirin habdhaqanka ama walaaca
- Ha ballanqaadin qarsoodi sirta oo buuxda ama ha oggolaan inaad sirta xafido
- Ha isku dayin inaad xoog uga qaado hubka
- Ha ka tagin qofka oo keligiis ah haddii aad u malaynayso inay jirto khatar ah inuu si degdeg ah isku dilayo

Taageerida Qofka Si Uu Caawimaad U Helo

Dareenada rajo la'aanta iyo caawimaad la'aanta ayaa ku badan dadka ku fikiraya inay isdilaan. Taageerada aad bixiso ee ku aadan ku dhalinta rajada iyo u raadinta caawimaada ayaa samayn karta farqiga u dhexeeya nolosha iyo dhimashada. Qofka ku fikiraya inuu isdilo waxaa laga yaabaa inuusan si cad u codsan caawimaad, balse tani kama dhigna inaysan rabin ama aysan aqbali doonin. Inta badan marka qofku uu u haysto in uu isdilku yahay ikhtiyaarka kaliya ee u furan, waxaa ugu wacan inuu rabo in uu ka nafiso xanuunka, ee ma ahan in uu rabo inuu dhinto.

Ku kalsoonow dareenkaaga oo qaad tallaabo marka aad u malaynayso in qofku isdili rabo. La hadal qofka oo u caddee inay caadi tahay in laga hadlo fikradaha iyo dareenada isdilka. Hubi inay og yihiin kheyraadka caawin kara ee la heli karo. U raadso caawimaad xirfadle sida ugu dhakhsaha badan.

Waxa la sameeyo marka qofku diido in la caawiyo: Haddii qofku uusan waafaqin inuu badqabo oo helo caawimaad, xaqiiji inuu qofku keligiis noqon oo ka wac, ama qof ha ka waco, xirfadle caafimaad ama xirfadlaha caafimaadka dhimirka, First Call for Chittenden County lambarka **802-488-7777**, Khadka Isdilka & Xiisadaha ee Qaranka lambarka **988**, ama **911**. Haddii aadan hubin in qofku badqabi karo iyo in kale, mar walba dhanka taxaddarka dooro. Inkastoo aysan ku fududeyn inaad qaadato go'aan noocan oo kale ah, waxaa laga yaabaa inaad nolol badbaadiso.

Carruurta iyo dhalinyarada ku jirta xiisadaha isdilka: Carruurta iyo dhalinyarada ku jirta xiisadaha isdilka, waxaa lama huraan ah in waalidiinta/mas'uulka lagu wargeliyo dhammaan walaacyada badqabka maadaama ay mas'uul ka yihiin fayo-qabka ilmahooda.

Sidee Ayay Jawaab-celintu Tahay?

Qiimeynta iyo Ikhtiyaarada Daaweynta:

Helitaanka caawimaada ayaa walaac kicin karta. **Waa caadi in caawimaad la dalbado.** Marka qofku la waco ama lala soo xiriiro si loo caawiyo, tallaabada xigta badanaa waa qiimeyn xiisadeed. Dhakhaatiirta xiisadaha ee First Call ayaa ku sameeya qiimeynada meelaha badqabka u ah qof kasta oo ku lug leh isdilka, oo ay ku jiraan guryaha, dugsiyada, waaxaha booliiska, waaxda gurmadka degdegga ah, xafiisyada adeeg-bixiyayaasha, iyo xarumaha Howard Center. Daaweeye ama daryeel-bixiye caafimaad ayay u badan tahay inuu ku sameeyo qiimeynta goob ku taala xafiiskooda.

Waxa la filan karo inta lagu gudajiro qiimeynta:

- Daryeel-bixiyeyaasha ayaa sida caadiga ah dulmar ku samayn doona oggolaanshaha laga warqabo iyo ilaalinta macluumaadka caafimaadkaaga.
- Qiimeynta waxaa laga yaabaa in lagu dalaco shirkadda caymiska, marka waa muhiim in la su'aalo khidmadaha iman kara. Marka la joogo Xarunta Howard Center, lacag-bixin la'aanta marnaba caqabad kuma ahan in la qiimeeyo xiisadda. Waanu kula shaqayn doonaa haddii aadan caymis ku jirin ama caymis yar haysato.
- Daryeel-bixiyuhu wuxuu ku weydiin doonaa su'aalo badan oo la xiriira xogta qofka, dhibaatada ama walaaca hadda jira, taariikhda walaacyo kasta, iyo badqabka.
- Waa mid waxtar leh in la soo wato xubin qoyseed, qof la jecel yahay, saaxiib, ama daryeel-bixiye caafimaad ama bixiyaha daryelka caafimaadka maskaxda haddii ay suurtogal tahay, si ay gacan uga geystaan bixinta macluumaadka habboon.
- Daryeel-bixiyuhu wuxuu samayn doonaa qorshe ay wehliyaan talooyinka daaweynta iyo gudbinta, qorsheynta badqabka, iyo daryeelka dabagalka ah.

Qiimeyntu way kala muddo dheer tahay, balse caadi ahaan waxay qaadataa inta u dhexeysa hal ilaa laba saacadood. Inta badan waxaa jirta muddo sugitaan inta lagula xiriirinayo xarunta bukaan-socodka ama daryeelka bukaan-jiifka waana sababta qorsheynta badqabka ay muhiim u tahay.

Gudaha Gobolka Vermont, shakhsiyaadku waxay ku leeyihiin xuquuqo badan oo la xiriira daaweynta caafimaadka maskaxda. Xuquuqaha shakhsiyeed ayaa dib loo eegaa iyadoo qayb ka ah habka oggolaanshaha laga warqabo, mar walbana waa caadi in su'aalo laga keeno.

Marka loo geeyo qiimeynta xiisadaha, waxaad si toos ah u heli kartaa daaweynta adoo u maraya ka raadinta internet-ka daaweeyayaasha laga helo deegaanka, la hadlida bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadka maskaxda ee hadda jira, ama adoo wacaya Barnaamijka Caawimaada Shaqaalaha.

Ikhtiyaarada Daaweynta

1. Adeegyada Bukaan-socodka (Outpatient, OP) waa kuwa ugu fiican waana habka daaweynta ee la doorbidayo. Ikhtiyaarada OP waxaa ka mid ah (balse lagama maarmaan ma ahan oo kuma koobna) daaweynta shaqsiyeed ama la-talinta, daaweynta kooxeed, bukaan-socodka degdega ah (intensive outpatient, IOP), iyo barnaamijyada isbitaal-dhigista (partial hospitalization programs, PHP).

2. Xasilinta Xiisadda/Sariiraha Bukaanka ayaa bedel muhiim ah u ah daaweynta bukaan-jiifka. Caadi ahaan aad u muddo gaaban, xulashadani waxay ku siin kartaa qiimeyn iyo xasilin dheeraad ah iyadoo gacan ka geysanaysa ilaalinta badqabka. Waxaa jira barnaamijyada xasilinta xiisadaha oo loogu talagalay dhalinyarada iyo dadka waaweyn.

3. Shakhsiyaadka ku jira xiisadda ba'an, **daaweynta bukaan-jiifka** ayaa diyaar u ah bukaannada xiskoodu jooga iyo kuwa aan xiskoodu joogin labaduba iyadoo walaacyo badqab oo aad u daran ay jiri karaan. Daaweynta bukaan-jiifka ayaa horseeda xasilinta niyadda iyo qiimeynta daaweynta. Waxaa jira dhowr isbitaal oo ku yaala gudaha Vermont oo leh qeybaha bukaan-jiifka dhimirka ee loogu talagalay dadka waaweyn. Brattleboro Retreat waa isbitaalka keliya ee loogu talagalay carruurta iyo dhalinyarada.

Yaa Ugu Jiri Kara Halis Sarreysa

Dadka Ka Badbaaday Naxdinta/Taraamaha

Daraasado ayaa lagu ogaaday in noocyada kala duwan ee mahadhooyinka ka dhasha naxdinta ee keena cilladaha ka dhasha caddaadiska naxdinta (post-traumatic stress disorder, PTSD) ay la xiriiraan ka fikirida ama isku dayga isdilka. Dhaawacyadan maskaxeed waxaa ka mid noqon kara xadgudub galmo iyo jireed balse waxaa sidoo kale ku jiri kara naxdinta ka dhalata dagaallada ama naxdinta la xiriirta falalka argagixisanimo. Dadka wajahay mahadhooyinka badan ee naxdinta leh ayaa laga yaabaa inay halis sare ugu jiraan inay isdilaan.

Halyeeyada

Dad ahaan, halyeeyadu waxay ugu jiraan khatar weyn fikradaha iyo isku dayga isdilka. Waxaa hadda la sameeyay dadaallo lagu ogaanayo xiriirka ka dhexeeya PTSD iyo isdilka, oo ay weheliso go'aaminta khatarta ay ugu jiraan dadka dagaalada ka qayb galay iyo kuwa aan ka qayb gelin. Waxaa la og yahay in dib-ugu-noqoshada nolosha rayidka ah ay keeni karto caqabado iyadoo ugu wacan tahay u-baylah noqoshada rabshadaha, caddaadiska ka dhasha naxdinta, iyo habdhaqanka ciidan ee soo jireenka ah ee sharfeed kaasoo aan oggolayn in qofku raadsado caawimaad.

Dadka Qaba Naafonimada Korritaanka

Inta badan waxaa loo malaynayaa in shakhsiyaadka qaba naafonimada korritaanka ay ugu jiraan halis yar inay isdilaan ama isku dayaan inay isdilaan, balse daraasado ayaa bilaabay inay muujiyaan inay xaaladdu sidan ahayn. Walaacyada ka dhasha isdilka ee ay qabaan dadkan waa in si dhab ah loo tixgeliyo. Qiimeynta uu sameeyo khabiirka waxay tixgelin doontaa baahida suurtogalka ah ee loo qabo hababka kale ee wadaxiriirka.

Dhallinyarada iyo dadka waaweyn ee LGBTQIA+ ah

Leeftada, khaniisiinta, jinsiga qumman, sinji-guurka iyo jinsiga su'aashu ka taagan tahay iyo dadka waaweyn ayaa halis weyn ugu jira inay isdilaan marka loo eego dadweynaha guud iyadoo lagu salaynayo dabeecadaha xun ee ka dhex jira qeybaha bulshadeena ee ay ka tirsan yihiin kooxdan iyo khatarta sii kordhaysa ee rabshadaha, oo ay ku jiraan xoog sheegashada iyo dhibaataynta. Waxyaabaha looga hortago khatarta waxaa ka mid ah xannuunada maskaxeed, isticmaalka maandooriyaha, iyo is-go'dominta, halka arrimaha kahortagga ay ka mid yihiin dareemida badqabka iyo aqbalaadda qoyska iyo/ama saaxiibada.

Qaxootiga iyo soo-galootiga

Gobolka Vermont wuxuu sameeyaa dadaalo lagu taageerayo qaxootiga iyo soo-galootiga. Waxaa jira dhowr caqabadood oo muhiim ah oo ay shakhsiyaadku wajahaan markay u soo guuraan Mareykanka, oo ay ku jiraan caqabadaha luuqadeed iyo kala duwanaanshaha dhaqameed. Ma ahan wax aan caadi ahayn in la dareemo go'doon lagana go'o qoyska iyo saaxiibada. Arrimaha kordhiya khatarta ee dheeraadka ah waxaa ka mid noqon kara taariikh naxdin, luminta sumcada, iyo caddaadiska maaliyadeed. Barnaamijka Isku Xirka Dhaqamada (Connecting Cultures) ee ka jira Jaamacadda Vermont wuxuu ku siiyaa adeegyo la-talin iyo bulsheed dadka qaxootiga ah luuqadooda hooyo. Qof kasta ayaa wici kara si uu ballan uga qabsado, **802-656-2661**. Ururada bixiya taageerada dheeraadka ah ee loogu talagalay qaxootiga iyo soo-galootiga waxaa ka mid ah Ururka Afrikaanka ee ka jira gobolka Vermont (Association for Africans Living in Vermont) (**802-985-3106**) iyo Maraykanka Guddiga Qaxootiga iyo Soo-galootiga (U.S. Committee for Refugees and Immigrants) (**802-655-1963**).

Dhalinyarada

Sida laga soo xigtay Mu'asasada Maraykanka ee Kahortagga Isdilka (American Foundation for Suicide Prevention) isdilku waa sababta labaad ee ugu badan ee keenta dhimashada ka dhacda gobolka Vermont ee saamaysa dadka da'doodu u dhexayso 15-34 jir. Isdilku waxaa samayn kara xitaa carruurta aadka u yaryar. Carruurtu ayaa fahama dhimashada iyo isdilka xilli aad uga horreeya waqtiga dadka intooda badan filayaan. Casharrada caafimaad ee lagu bixiyo dugsiyada ayaa ka hadla kahortagga isdilka balse waxa muhiim u ah in dhallinyaradu a u maqlaan farriimaha kahortagga isdilka qaabab badan oo kala duwan ayna dareemaan inay caadi tahay in la codsado caawimaad. Waxaa sidoo kale muhiim ah in dhallinyaradu ogaadaan in walaaca ka dhasha isdilka uusan noqon mid sir ah balse ay tahay in lala wadaago waalidka/ma'suulka, la-taliyaha dugsiga, ama qof kale oo weyn oo lagu kalsoon yahay. Cilmi-baaris ayaa muujinaysa in aysan jirin wax caddeyn ah oo tilmaamaysa in ka baarista dhalinta khataraha isdilka ay u keenayso inay isdilaan ama ay ku fikiraan inay naftooda gooyaan.

Halista Dheeraadka ah

Cilmi-baadhisyo soo ifbaxaya ayaa iftiiminaysa dadka kale ee halista ugu jira inay isdilaan. Dhallinyarada madowga ah ayaa halis sarreysa ugu jira isdilka marka loo eego asaagooda. Dadka ka shaqeeya dhismaha ama beeraha waxay halis sarreysa ugu jiraan inay isdilaan, waa la mid dadka ay haysato dhibaato dhaqaale oo weyn, shaqo la'aan ama guri la'aan.

Dhimista Khatarta

Qalabka La Isku Dili Karo

Caddaynta ayaa soojeedinaysa in mid ka mid ah qaababka ugu waxtarka badan ee looga hortagi karo is-dilka inuu yahay in laga dheereeyo qalabka la isku dili karo shakhsiga ku fikirayo inuu isdilo. Qalabka la isku dili karo waa shay kasta oo sababi kara dhimasho (tus., daawooyinka, hubka, qalabka afaysan). Uga fikir arrintan si la mid ah sidii aad furaha baabuurka uga ilaalin lahayd qof khamri cababayay.

Tirakoobyo qaran waxay muujinayaan sannadkii 2022-ka, hubku inuu ahaa habka ugu badan ee lagu geysto isdilka, taasoo ka dhigan inuu sababay in ka badan kala-bar (53%) dhimashooyinka isdilka oo dhan. Hababka xiga ee ugu caansan waxay ahaayeen is-ceejin (oo ay ku jiraan is-daldalaad) 27.7% oo is-sumaynta ayaa ahayd 13.9%, oo ay ku jiraan qaadashada daawo badan.

Gudaha Vermont, 59% ka mid ah dhimashooyinka isdilka waxaa sababa hubka.

ILAHA XOGTA:

Waaxda Caafimaadka ee Gobolka Vermont, *Is-waxyeelaynta Ula Kaca ah iyo Dhimashada Ka Dhalata Isdilka* (Janaayo 2022).

Istaatistikada Muhiimka ah ee Vermont 2020, *Xogta Qaabeysan ee Isku Midka ah ee Isbitaalka Vermont 2020.*

= dhimashada isdilka ee ka dhalata hubka

Qiyaastii 59% dadka isdila ee ku nool Vermont waxaa sababa hubka. Iyadoo ugu wacan halista hubka la isku dili karo, khatarta loogu jiro isdilka ayaa labanlaabmaysa marka hubku uu yaalo gudaha guriga qofka muujinaya calaamadaha digniinta. Waxaa jira dhowr qaab oo lagu dhimi karo khatarta isdilka iyadoo loo marayo keydinta badqabka leh ee hubka oo ay ku jiraan u dhiibida saaxiib ama xubin qoyska ka mid ah ama hubinta in hubka iyo rasaasta si badqab ah loo kala keydiyo. Ikhtiyaar kale ayaa ah ka raadsashada caawimaa waaxaha booliiska deegaanka

ama gobolka ama xafiisyada booliska kuwaasoo bixin kara qufulada qoryaha ama gacan ka geysan kara keydinta hubka ee kumeelgaarka ah. Wac si aad caawimaad uga hesho **Marnaba** qori ha keenin saldhiga ilaa uu kuu sheego sarkaalka heeganka ama shaqada ku jira.

Haddii aad u malaynayso in qofku uu dhibaato ku jiro, waxaa muhiim ah in la yareeyo khatarta isdilka adigoo qaadaya tallaabooyinka soo socda:

- Xaddid gelitaankiisa internet-ka ama si dhow ula soco
- Meel kaga xir daawooyinka (daawada dhakhtarku qoro iyo kuwa dhakhtarku qorin) oo u sheeg dhakhtarka qoraya daawada walaaca aad ka qabto. U sheeg dhakhtarka inuu siiyo xaddi daawo ah oo aan lagu dhiman karin.

Yaraynta khatarta dhalinyarada

Carruurta, qaangaarka, iyo da' yarta ayaa mararka qaarkood dhiirran maadaama maskaxdooda ay kobcayso. Mararka qaarkood da' yartu waxay galaan xasaraddu aan la garanayn halka ay ka yimaadeen.

Habdhaqanada ugu fiican ee loogu talagalay qoysaska leh da' yarta

- Xakamee dhammaan daawooyinka iyo hubka, iyadoo aan loo eegin wax walaaca isdilka laga qabo ee la og yahay
- Daawooyinka waa inuu bixiyaa qof weyn oo keliya
- Meel ku xir ama quful walxo ama kiimikooyin kasta oo wax lagu nadiifiyo
- Xaddid qaddarta khamriga ee yaala guriga oo ku keydi goob sugan.

ILAHA XOGTA:

Waaxda Mareykanka ee Arrimaha Halyeeyada, *Ka Badqabka Qalabka La Isku Dili Karo & Kahortagga Isdilka.* (Diseembar 2021).

Waaxda Caafimaadka ee Gobolka Vermont, *Ka Badqabka Hubka.* (Maayo 2023). healthvermont.gov.

Waxyaabaha Looga Hortago Khatarta

Waxyaabaha looga hortago khatarta waa xaaladaha iyo kheyraadka togan kuwaasoo kor u qaada adkeysiga yareeyana suurtagalnimada isdilka ama dabeecadaha kale ee khatarta sare leh. Waxyaabaha looga hortago khatarta way kala duwanaan karaan iyadoo ku xiran hadba heerka nololeed ee qofka.

Waxaa jira waxyaabo looga hortago khatarta oo laga yaabo in da' kasta lagu arko. Waxaa ka mid ah:

- Taageerada bulsheed ee laga helo saaxiibada iyo ka mid ahaanshaha kooxeed ama bulsheed
- Taageerada qoyseed ee wanaagsan iyo xasiloonida qoyska
- Sababaha loo noolaado (waxaa ku jiri kara mas'uuliyadaha iyo ujeeddada loo noolaado)
- Rajada wanaagsan ee laga qabo mustaqbalka, shucuurta togan, iyo yididiilada
- Is-qiimeynta iyo is-daryeelida wanaagsan
- Helitaanka daryeel caafimaad iyo daryeelka caafimaadka maskaxda

Loogu talagalay qaangaarka: Xallinta mushkiladaha xiriir ee dadka, iyo xirfadaha nidaaminta shucuureed ayaa laga yaabaa inay si gaar ah muhiim u yihiin.

Loogu talagalay da' yarta iyo dadka da'aada dhexe: Hadafyada tacliinta ama xirfadaha, iyo sidoo kale xasiloonida xirfadaha iyo dhaqaalaha ayaa noqon kara kuwo kahortag ah.

Loogu talagalay dadka waaweyn: Fayo-qabka diimeed iyo ruuxiyeed, ka mid ahaanshaha kooxeed ama bulsheed, iyo daryeelayaasha caafimaadka ee firfircoon ayaa laga yaabaa inay yihiin waxyaabaha kala duwan ee looga hortago khatarta.

Qoraal Gaar ah oo Ku Saabsan Niyad-jabka

Niyad-jabku waa arrinta kordhisa khatarta oo inta badan lala xiriiriyo isdilka. Inkastoo dad badan oo wajahaya isdilka ay caadiyan la halgamaan niyad-jabka, intooda badan niyad-jabka lama halgamaan walaacyada la xiriira isdilka. Isdilku waa arrin adag, waxaana badanaa jira arrimo badan oo ku lug leh. Kuwani waxaa ka mid noqon kara welwelka, noocyada kala duwan ee walbahaarka, dhibaatooyinka nafsaaniga ah, iyo saameynta bulsheed. Niyad-jabka si kala duwan ayaa kala duwanaan kara inta lagu jiro marxaladaha kala duwan ee nololeed. Badanaa waxaa lagu gartaa dareenada raaga iyo dareenada murugada badan iyo/ama hoos u dhaca wax danaynta, dhiirogelinta iyo raaxaysiga, iyo/ama xanaaqa.

Astaamaha kale ee niyad-jabka waxaa ka mid ah kalsoonida oo hoos u dhacda, dareemida dembiilenimo, ka caaganaanta bulshada, iyo sidoo kale hurdo xumo iyo rabitaan la'aanta cunto. Hadduu jiro walaac ku saabsan ilmo, qof qaan-gaar ah ama qof weyn, waayeel iyo niyad-jab, tallaabada ugu fiican ee la qaado waa in la raadsado qiimeyn dheeraad ah uu sameeyo daryeel-bixiye caafimaad ama xirfadlaha caafimaadka maskaxda.

Xaqiiqooyinka Isdilka ee Guud

Ogaanshaha xaqiiqooyinkan khuseeya isdilka waxay kaa caawin doontaa inaad garato goorta ay dadku halis ku jiraan iyo goorta caawimaad loo raadiyo.

- **Dadka isdila waxay badanaa dareeno kala duwan ka qabaan dhimashada.** Qaar badan ayaa raadsan doona caawimaad kahor ama isla markiiba markay isku dayaan inay is-waxyeeleeyaan.
- Marka la helo taageerada iyo daaweynta habboon, dadka **badankooda way soo kabsan karaan wayna soo kabsadaan**.
- **Badanaa waxaa jira calaamado digniin ah**. Dadka badankooda waxay muujiyaan waxoogaa calaamado digniin ah toddobaadyadii ka horreeya isku daygooda isdilka.
- **Ka hadal.** In si toos ah qofka loo weydiiyo in uu ku fikirayo inuu isdilo ayaa badanaa hoos u dhigta welwelkooda waxayna tustaa in aad danayso aadna diyaar u tahay inaad caawiso. In laga hadlo is-dilka waxay noqon kartaa tallaabada ugu horreysa ee looga hortago isdilka.
- Inkastoo niyad-jabku badanaa xiriir dhow la leeyahay dareennada isdilka, kama dhigna in dhammaan dadka u dhinta isdilka ay yihiin kuwo niyad-jabsan.
- **Hadallada ama wadaxiriirada kale ee ah inuu qofku ku fikirayo inuu isdilo waa in mar kasta si dhab ah loo qaato.**
- **Is-dilku ma kala sooco dadka;** wuxuu ku dhashaa dadka heerarka dhaqan-dhaqaale ee kala duwan leh Dad da'ad, jinsiyado, diimo, dhaqamo, iyo heerar dakhliyeed oo kala duwan leh ayaa u dhinta isdilka.
- Si looga hortago faquuqa, **iska iaali inaad dhahdo wuu "isdilay" ama wuu ku "guuleystay" iskudayga isdilka**. Taas beddelkeeda waxaad dhahdaa "u dhintay isdil" ama "naftiisa gooyay".
- Ballanqaadyada lama fulin karo marka ay jiraan doodo khuseeya fikradaha isdilka. **Taageerada ugu weyn waa in la raadsado caawimaad.**
- Wanaajinta niyadeed ee degdegga ah waxay noqon kartaa calaamadaha digniinta ah ee isdilka iyo waqti muhiim u ah faragelinta.

Fahamida Dareenkaaga Ku Aadan Isdilka

Dadku waxay inta badan dareemaan shucuuro xooggan, sida cabsi, cadho, murugo, filan-waa, ama niyad-jab, markuu isdilku dhaco.

Dhageysashada qof ka hadlaya is-dilka waxa laga yaabaa inay kugu keento inaad falcelin xad-dhaaf ah ka bixiso ama aadan gebi ahaanba ka falcelin. Waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad iska indho tirto in isdilku yahay mid suurtagal ah oo dhab ah. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inaad dareento in qofku uu ka hadlayo isdilka si uu dareenkaaga u soo jiito ama uu ku khiyaameeyo.

Ka falcelinta adoo xanaaqsan ayaa ka dhigi kara xaaladda mid ka sii darta. In la iska indhatiro walaaca laga qabo isdilka kama dhigayso inuu meesha ka baxo.

Waa muhiim inaad caddayso dareenadaada iyo xaddidaadaha kahor inta aadan isku dayin inaad qofka ka caawiso inuu ka noqdo isdilka. Waxaa laga yaabaa inaadan ahayn qofka ugu fiican ee si toos ah gacan uga geysan karo iyadoo ugu wacan tahay xiriirkaaga shakhsiyeed, khibradahaaga, ama sababo kale. Waa caadi haddii aadan ahayn qofka ugu fiican oo faragelin sameeya, balse xusuusnow, inay aad muhiim u tahay in qofka lagu xiro qof wax awood u leh.

Aqoonsashada iyo qirida dareenadaada, falcelinadaada, iyo awoodahaaga waa muhiim kahor inta aadan isku dayin inaad soo farageliso.

Daryeelida Naftaada

Taageerida shakhsiyaadka qaba habdhaqanada isdilka waa dareen adag. Ha isku koobin walaacan keligaa. Waa muhiim inaad naftaada u raadiso taageero kadib markaad dhex gasho xaaladahan adag si aad u hubiso inaad fursad aad arrinta uga hesho oo aad u cabbirto dareenkaaga.

Waxaad taageero aan rasmi ahayn ka raadsan kartaa xubin qoyska ka mid ah, saaxiib, ama asxaab. Waxaad tixgelin kartaa inaad la xiriirto daaweeyaha, Barnaamijka Caawinta Shaqaalaha ama Xarunta Howard Centre lambarka **802-488-6000**.

Fikradaha barashada is-daryeelka caafimaad waxaa ka mid ah:

- Joogteynta hawlaha maalinlaha ah
- Cunida cunto isku dheelitiran
- Dhaqdhaqaaqa jireed, oo ay ku jiraan waqti ku qaadashada bannaanka
- Waqti la qaadashada qoyska ama dadka aad jeceshahay
- Ka fiirsashada ama khilaawaha

Taageerida Qoyskaaga

Helitaanka caawimaad ayaa muhiim u ah qoyska qofka ku fikiraya inuu naftiisa gooyo. Qoysku waxaa laga yaabaa inay ku jiraan xaalad jahawareer ama cidhiidhi ah, taageero la'aan iyo war la'aan ka yihiin halka ay caawimaad u raadsan karaan. Qofna ma ahan in laga fisho inuu keligiis wajaho. Marka la yeesho geesinimo lagu raadsado caawimaada habboon goorta loo baahan yahay, waalidiinta, walaalaha, dadka isqaba, lammaanaha, iyo xubnaha kale ee qoyska waxay u noqon karaan taageero qaali ah dadka ay jecel yihiin.

Xubnaha qoysku waxaa laga yaabaa:

- Dareemida in noolashooda la rogay
- Curyaaminta cabsida, ceebta, carada, diidmada xaqiiqda
- Rajaynta inay nolosha "dib ugu soo laabato sidii caadiga ahayd"

Xubnaha qoyska waxay u baahan karaan in laga taageero:

- Aqoonsashada muhiimadda ay leedahay helitaanka caawimaada xirfadlayaasha
- Aqoonsashada hababka la qabsiga ee gaarka ah iyo nidaamyada taageero
- Fahamida muhiimadda ay leedahay ka dheereynta qalabka la isku dilo, gaar ahaan hubka, deegaanka
- Ku dhalinta waxxoogaa rajo mustaqbalka ah

Haddii xubin qoyska ka mid ah uu isdilo, waxay abuurtaa nooc gaar ah oo murugo ah, oo ay ku jiraan naxdinta, diidmada xaqiiqda, aaminaad la'aan, is-eedeyn iyo ceeb. Waa muhiim in si uun loo qiro geeridaas qoyska soo gaartay. Muujinta daryeelka, sida dhegeysiga, ayaa aad muhiim u ah. Si aad u hesho kheyraadka taageerada murugada ee ka jirta Degmada Chittenden County, kala xiriir **xarunta Howard Center lambarka 802-488-6000 ama gobolka Vermont 211**.

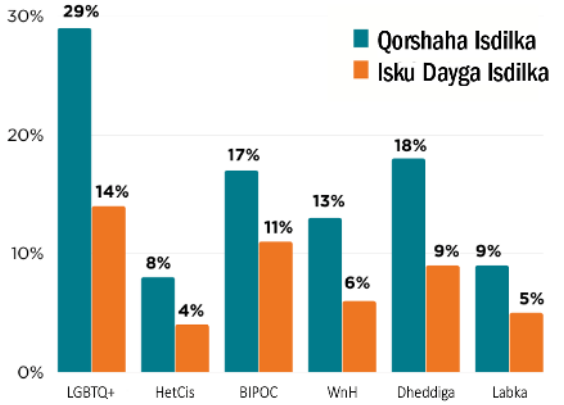
Dhibaatada Isdilka ee Vermont

Isdilku waa dhibaato qaran. Sannad kasta qiyaastii 45,979 Ameerikaan ah ayaa isdila. Isdilku waa sababta 12-aad ee keenta dhimashada ugu badan ee ka dhacda Maraykanka iyo sababta 9-aad ee keenta dhimashada ka dhacda Vermont.

Xogta dadka isdilka halista ugu jira ee Vermont:

- Ardayda dugsiyada sare LGBTQ+ ah waxay u dhowdahay inay samaystaan qorshaha isdilka ama isku dayga isdilka marka lala barbardhigo kuwa jinsiga qumman leh, jinsiga lagu dhasho (qorshaha isdilka 29% marka loo barbardhigo 8%; isku dayga isdilka 14% marla loo barbardhigo 4%).
- Ardayda Madow, Asal Dahaladka, iyo Dadka Midabka leh (BIPOC) waxay u dhowdahay inay dejistaan qorshaha isdilka ama isku dayga isdilka marka lala barbardhigo ardayda caddaanka ah ee aan Xisbaaniga ahayn (qorshaha isdilka 17% marka loo barbardhigo 13%; isku dayga dilka 11% marka loo barbardhigo 6%).
- Ardayda dugsiyada sare dheddiga ah waxay u dhowdahay inay samaystaan qorshaha isdilka ama isku dayga isdilka marka lala barbardhigo ardayda labka ah (qorshaha isdilka 18% marka loo barbardhigo 9%; isku dayga dilka 9% marka loo barbardhigo 5%).

Xogta Dadka Halista Ugu Jiro Isdilka: Ardayda Dugsiyada Sare ee Vermont



Ereyada Muhiimka ah

LGBTQ+: Sinji-guur, leefto, khaniis, laba-jinsile, noocyada kale jinsiga, iyo jinsiga su'aasha ka taagan tahay ama jinsiga aan la hubin haddii ay yihiin sinji-guur

HetCIs: Jinsiga qumman iyo jinsiga dhalasho

BIPOC: Hindida Maraykanka/Dhaladka Alaska, Aasiyaan, Madow ama Afrikaan Ameerikaan, Dhaladka Hawaii/Dhaladka Jasiiradaha Baasifiga, ama Xisbaani/Laatino

WnH: Caddaanka iyo dadka aan Xisbaaniga ahayn

ILAHA XOGTA: Vermont Department of Health, *Vermont Youth Risk Behavior Survey* (2021).

3x

Dadka qaangaarka ah ee LGBTQ+ ah waxay ku dhawaad saddex jeer ugu dhow yihiin inay si dhab ah u tixgeliyeen inay isdilaan sannadkii hore marka lala barbardhigo dadka waaweyn aan LGBTQ+ ahayn (14% marka loo barbardhigo 5%).

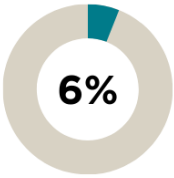
Dadka reer Vermont ee soo noqday ciidamada qalabka sida waxay ka turjumayaan 20% dhimashada isdilka ka dhalata ee ka dhacda gobolka.

3x

Dadka waaweyn ee naafada ah waxay saddex jeer uga dhow yihiin dadka aan naafada ahayn inay si dhab ah uga fikireen inay isdilaan sannadkii hore (11% marka loo barbardhigo 4%).

#9

Isdilku waa sababta ugu weyn ee 9-aad ee keenta dhimashada ka dhacda gudaha Vermont.



6% dadka waaweyn ee ku sugan Vermont waxay si dhab ah u tixgeliyeen inay isdilaan sannadkii la soo dhaafay

ILAHA XOGTA:

Waaxda Caafimaadka ee Gobolka Vermont, *Xannuunada Isdilka iyo U Dhimashada Isdilka ee Gobolka Vermont* (2022).

Dadaallada Kahortagga Isdilka ee Degmada Chittenden County

Sida isdilku uga dhasho arrimo isku dhafan, kahortagga isdilku wuxuu u baahan yahay habab kala duwan oo ay ku lug leeyihiin xirfadlayaasha adeegga bulsheed, qoysaska, saaxiibada, dawladda, macallimiinta, dugsiyada, shaqo-bixiyaha, hoggaamiyeyaasha diimeed, ciidamada, xirfadlayaasha caafimaadka, iyo warbaahinta.

Dadaallada kahortagga isdilka ee degmada Chittenden County ayaa u shaqeeya sidii loo:

- Kordhin lahaa wacyiga khuseeya sida looga hortago isdilka
- Kordhin lahaa in la helo adeegyada kahortagga iyo daaweynta
- Loo dhimi lahaa faquuqa iyo caqabadaha kale ee ku wajahan habdhaqanada raadsashada caawimaada
- Bari lahaa dadka waaweyn iyo dhalinyarada wax khuseeya kahortagga iyo faragelinta isdilka
- Bixin lahaa adeegyada lagu dhiso xirfadaha iyo adeegyada taageerada ee loogu talagalay shaqsiyaadka iyo qoysaska khatarta sare ugu jira isdilka
- Dhiirigelin lahaa dadaallada kor loogu qaadayo horumarka caafimaadqabka leh dhalashada ilaa dhimashada
- Dhiirigelin lahaa dadaallada lagu horumarinayo adkeysiga iyo soo kabashada shakhsiyaadka

Hindisooyinka kahortagga isdilka:

- First Call for Chittenden County: Khadka degdega ah ee 24/7/365 ah iyo adeegga xasaradaha ee guurguura
- Kaqeybgalka Xarunta Howard Center ee mashruuca tijaabada ah ee Vermont Zero Suicide iyadoo loo marayo Waaxda Caafimaadka Maskaxda iyo Xarunta Caafimaadka iyo Waxbarashada
- Wacyigelinta isdilka iyo barashada xeeladaha kahortagga isdilka ayaa laga bixiyaa dhammaan dugsiyada ku yaala degmada Chittenden County iyo goobaha kale ee bulsheed
- Kaqaybgalka Isbahaysiga Kahortagga Isdilka ee ka jira gobolka oo dhan iyo dadaallada kale ee isbahaysiga ee aasaasiga ah ee deegaanka
- Tilmaamaha iyo kaalmada loogu talagalay dugsiyada iyo bulshooyinka kadib geerida ka dhalatay isdilka ama masiibo kale
- Helitaanka kheyraadka waxbarashada iyo bukaan-socodka
- Horumarinta tababbarada iyo agabka kahortagga isdilka ee Umatter, Khadka Farriimaha Gaagaaban ee Xiisadaha Vermont, iyo Khadka Isdilka & Xiisadaha ee Qaranka
- Kaqaybgalka Kooxda Fulinta Kahortagga Isdilka ee United Way of Northwest Vermont
- Doorka Iskuduwaha Kahortagga Isdilka ee ku heellan Xarunta Howard Center iyadoo loo marayo maalgelinta Hay'adda Samafalka Qoyska iyo Samafalka Gaarka ah ee Canaday
- Daabacaadda Xarunta Howard Center ee "Tixgelinada Goobta Shaqada Kadib Isdilka ama Dhimashooyinka Kale Lama Filaanka ah: Buug-gacmeedka" *("Workplace Considerations After a Suicide or Other Unexpected Death: A Handbook")*
- Daabacaadda Xarunta Howard Center "Kahortagga Isdilka ee Dhalashada ilaa Dhimashada" *("Suicide Prevention Across the Lifespan")* (daabacaaddan)

Kheyraadka Kahortagga Isdilka ee Deegaanka

1. Wixii taageerada xiisadaha ee degdegga ee maxalliga ah:

- **Wax 988, Khadka Nolosha ee Isdilka iyo Xiisadaha.**
- **Wac 911**
- **Ka wac Qaybta Xakameynta Sunta (Poison Control) lambarka 800-222-1222**

2. Wixii taageerada xiisadaha ee soo ifbaxda ee maxalliga ah:

- **Ka wac First Call for Chittenden County lambarka 802-488-7777**

3. Kheyraadka caafimaadka maskaxda ee maxalliga ah ee aan degdegga ahayn:

- Ka wicida xarunta Howard Center lambarka **802-488-6000** waxay horseedi kartaa ballan diiwaangelin oo lagu dhex sameeyo xarunta Howard Center ama ku xiriirinta adeegyada bulsheed. Waxaad ka ogaan kartaa kheyraadka kale ee Xarunta Howard Center barta **www.howardcenter.org**.
- Ka garaac **211** telefoonkaaga si aad ula hadasho takhasuslaha macluumaadka iyo gudbinta oo kaa caawin kara inaad hesho taageerada caafimaadka maskaxda iyo taageerooyinka la xiriira Degmada Chittenden County.
- Ka wac Ururka Xiriirka Qoysaska ee Loogu Talagalay Caafimaadka Maskaxda ee Carruurta ee Gobolka Vermont (Vermont Federation of Families for Children's Mental Health) lambarka **800-639-6071** ama **802-876-7021** si laguugu xidho ururada taageerada qoyska ee u adeegga Degmada Chittenden County.
- Xarunta Kahortagga Isdilka ee Vermont (Vermont Suicide Prevention Center) iyadoo loo sii marayo Xarunta Caafimaadka iyo Waxbarashada waxay ku bixisaa dulmar guud kheyraadka kahortagga isdilka ee gaarka ah ee Vermont, marka loo geeyo macluumaadka khuseeya kahortagga isdilka barta **www.vtspc.org**.
- Waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa dhakhtarkaaga daryeelka aasaasiga ah ama dhakhtarka carruurta; booliska ama ciidanka; taageerada dugsiyeed, oo ay ku jiraan kalkaaliyeyaasha, la-taliyayaasha dugsiyeed, shaqaalaha bulsheed, ama maamulka; iyo/ama hogaamiyeyaasha diimeed si ay kaaga taageeraan inay kugu xiraan kheyraadka deegaanka ee habboon.
- Farm First waa barnaamij lacag la'aan ah, oo ka jira gobolka Vermont oo siiya beeralayda iyo qoysaskooda taageero, kheyraad iyo macluumaad si loo dhimo walbahaarka. Waxay sidoo kale isku xiraan shabakadaha beeralayda ee isku ayniga ah oo loo tababaray xirfadaha dhegaysiga oo diyaarka u ah inay bixiyaan taageero. Si aad u hesho kheyraadka iyo taageerada asaaga booqo **farmfirst.org**.

Kheyraadka Kahortagga Isdilka ee Qaranka

Ururka Maraykanka ee Barashada Cilmiga Isdilka (American Association of Suicidology, AAS)
AAS waa hay'ad qaran oo aan faa'iido-doon ahayn oo kor u qaada macluumaadka ku saabsan isdilka sida dhibaatada caafimaad iyo waxbarasho khuseysa kahortagga isdilka. **www.suicidology.org**

Mu'asasada Maraykanka ee Kahortagga Isdilka (American Foundation for Suicide Prevention, AFSP)
AFSP waxay kor u qaaddaa wacyiga, waxay bixisaa kheyraadka looga hortago isdilka, waxayna taageertaa dadka uu saameeyay is-dilka. | **www.afsp.org**

Khadka Farriimaha Xasaradaha (Crisis Text Line)
Adeeg 24/7 ah oo bixiya taageero iyadoo loo marayo fariimo gaagaaban oo loogu talagalay nooc kasta oo xiisad ah. Farriin gaaban u dir **741741** | **www.crisistextline.org**

Mu'asasada Jed Foundation
Mu'asasada Jed Foundation waa ururka hoggaaminaya qaranka ee u heellan caafimaadka maskaxda ee dadka da'da yar kana kahortagga isdilka wuxuuna ku bixiyaa kheyraad waxbarasho oo kala duwan barta **jedfoundation.org**.

988 Khadka Nolosha ee Isdilka & Xiisadaha
Wixii wicitaannada xasaradaha ee wakhti kasta meel kasta oo ka mid ah Maraykanka. | Wac **988 | www.988lifeline.org**

Xarunta Kheyraadka Kahortagga Isdilka (Suicide Prevention Resource Center, SPRC)
SPRC waxay taageertaa horumarinta Istaraatiijiyada Qaranka ee Kahortagga Isdilka iyadoo dejinaysa barnaamijyo, hirgelinaysa faragelinta, oo horumarinayso siyaasadaha looga hortago isdilka. | **www.sprc.org**

Mashruuca Trevor Project
Mashruuca Trevor Project waa ururka hormuudka ka ah faragelinta xasaradaha iyo adeegyada kahortagga isdilka ee dhalinyarada ah leeftada, khaniisiinta, jinsiga qumman, sinji-guurka iyo jinsiga su'aasha ka taagan tahay (LGBTQ). **866-488-7386** ama u dir farriinta "START" lambarka **678678** | **www.thetrevorproject.org**

Khadka Xasaradaha Halyeeyada
Khadka Xasaradaha ee Halyeeyada wuxuu ku xiraa halyeeyada iyo qoysaskooda ka jawaab-celiyaasha dhibaatooyinka ee aqoonta leh, daryeelka badan iyadoo loo marayo khadka telefoonka ee 24/7 ah. Wac **988** oo riix 1, ama u dir farriin gaaban **838255**.

Taageerada Xiisadaha ee Ka Jirta Degmada Chittenden County

First Call for Chittenden County waa adeegga xasaradaha ee telefoonka gacanta ee 24/7/365 ah ee loogu talagalay qof kasta oo ku nool Degmada Chittenden County. Wac **802-488-7777**.

Qof kasta ayaa la xiriiri kara First Call si loo caawiyo markay xasarad haysato. Dhakhaatiirteenu waxay bixiyaan adeegyo wicitaan, fool-ka-fool ah, iyo daryeelka caafimaadka ee fogaan-aragga ah ee loogu talagalay da' kasta, iyadoon loo eegin ogaanshaha xaaladda. First Call (Wicitaanka Koowaad) waxay la shaqeeyaan carruurta, dadka waaweyn, iyo qoysaska, iyo shuraakada dugsiyada, booliiska, daryeel-bixiyeyaasha caafimaadka iyo bixiyeyaasha caafimaadka maskaxda, iyo kuwa kale. Adeegyada waxaa ka mid ah qiimeynta xasaradaha, dhimista saameynta, isuduwidda daryeelka, u gudbinta taageerooyinka kale, iyo qorsheynta badqabka. First Call waxay qaataan falsafada "soo wacaha ayaa qeexa xasaradaha", waxayna adeegyada bixiyaan iyadoo lagu salaynayo baahida caafimaad iyo helitaanka kheyraadka.

First Call ayaa gacan ka geysta iyagoo bixinaya:

- Adeegyo wicitaan, fool-ka-fool, iyo daryeelka caafimaadka ee fogaan-aragga ah ee loogu talagalay da' kasta
- Macluumaadka ku saabsan adeegyada iyo taageerada la heli karo
- Shuraakada dugsiyada, gargaareyaasha koowaad, daryeel-bixiyeyaasha, iyo xubnaha kale ee bulsheed
- Tababarada kahortagga is-dilka
- Falcelinta bulshada marka ay dhacdo musiibo.

Ku Saabsan Xarunta Howard Center

Himiladeena

Waxaan ka caawinaa dadka iyo bulshooyinka inay kobcaan innagoo taageero iyo adeegyo siinayo si wax looga qabto caafimaadka maskaxda, isticmaalka maandooriyaha, iyo baahiyada korritaanka.

Sida Aan Kuu Caawin Karno

Xarunta Howard Center waxay ku leedahay taariikh dheer oo qani ah bixiye lagu kalsoonaan karo ahaan bulshadeena dhexdeeda ah. Iyadoo leh jiritaan dheer oo ah in ka badan 150 sanno, Xarunta Howard Center waxay siinaysay daryeel, taageero, iyo daaweyn horumar, naxariis, tayo sare leh xubnaha bulshadeena ee u baahan. Waxaa loo aasaasay 1865-kii hay'ad u adeegta carruurta caydha ah, waxay hadda bixisaa caafimaadka dhimirka, isticmaalka muqaadaraadka, iyo adeegyada naafonimada korriinka inta ay jirto oo dhan.

Shaqaalaheena ka kooban 1,600 qof waxay ku bixiyaan gargaar iyo taageero in ka badan 60 goobood oo ku yaala Vermont oo dhan. In ka badan 19,000 macaamiil ah iyo xubno bulsheed ayaa noo yimaada sannad walba si aan u siino caawimaad si ay ugu noolaadaan nolol caafimaad leh oo dhammaystiran.

"Ururkaan cajiibka ah ayaa si qoto dheer oo balaaran u gaaray bulshada, si ay u caawiyaan dadka ay haystaan caqabadaha waxayna gaari doonaan mid kasta oo naga mid ah iyaga oo adeegsanayo xubin qoyska ka mid ah, iyagoo inoo soo maraya saaxib, ama mahadahdeena gaarka ah."

— Xarunta Howard Center taageeraha

HELP IS HERE.

www.howardcenter.org
802-488-6000

Vermont Care Partners
CENTER OF EXCELLENCE

HOWARD CENTER
Help is here.
TAN IYO 1865

United Way
United Way of Northwest Vermont

08-2023