

Muxuu yahay Barnaamijka Baaritaanka Caafimaadka Maskaxda Soconaya (OMH)?

Barnaamijka baaritaanka caafimaadka maskaxda soconaya waxaa loo sameeyay si loogu taageero aqoonsiga lawanaajiyay ee baahoyinka caafimaadka maskaxda iyo si loo helo adeego munaasab ah iyo dalil-kusalaysan caafimaadka maskaxda ee loogu talagalay caruurta/dhallaanka, da'doodu tahay 3-17, meelaynta guriga-dibadiisa-ah.

Sida qayb kamid ah hawsha baaritaanka, baarayaasha Barnaamijka Baaritaanka Caafimaadka Maskaxda Soconaya waxay dib-u maareeyaan baaritaanada seddexda caafimaadka maskaxda lagu isticmaalay gudaha wareysiga CHET. Baaritaanadaan loogu talagalay daryeel bixiyaha iyo dhallaanka waxaa loogu dhammeeyaa tooska teleefoonka waqti munaasab ah (intiiba ay suurto gal tahay).

Baaritaanada waxaa kamid ah:

- Su'aalaha Da'ooyinka iyo Marxaladaha, Dareen Shucureedka Bulshada (ASQ-SE) loogu talagalay caruurta da'doodu tahay 3 sanno illaa 66 bilood
- Liis warbixineedka Calaamada Jirada (PSC-17) loogu talagalay caruurta/dhallaanka da'doodu tahay 66 bilood illaa 17 sanno
- Qiimeyn Gaaban oo Welwelka iyo Jahwareerka Welwelka Jirada-Kadib ah (qalabka jahwareerka) loogu talagalay caruurta/dhallaanka da'doodu tahay 7-17

Natiijooyinka baaritaanada waxaa lala wadaagi doonaa daryeel bixiyaha, dhallaanka (sida ugu munaabsadaysan) iyo Takhasuslaha Adeega Bulshada. Baaritaanada waxaa dib-loo maareeyaa lix bilood (6) kasta. Markii ay ahayd Luulyo 1, 2014, kooxda Baaritaanka Barnaamijka Caafimaadka Maskaxda Soconaya waxay bilaabeen in ay dib-baaritaan ugu sameeyaan caruurta iyo dhallaanka u yimid daryeelka marka ay tahay Janaayo 1, 2014.

Berliner, L. (2013). Jahwareerka, saameyntiisa iyo noqoshadiisa badbaade 1-19.

Franks, Robert P. Shabakada Welwelka Jahwareerka Ilmaha Qaranka. (n.d). Sheegashada Caruurta, Ururka Qoysaska loogu talagalay Caafimaadka Maskaxda Caruurta, Mowduuc Gaar ah oo kusaabsan Jahwareerka, Dayrta 2003. http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/FINAL_ffcmh_newsltr.pdf. 5-7

Shabakada Welwelka Jahwareerka Ilmaha Qaranka. (n.d). Xoggag loogu talagalay Waalidiinta iyo Daryeel bixiyayaasha. Lagu celiyay 08/06/2014, ee ka ahaaday dhinaca <http://www.nctsn.org/resources/audiences/parents-caregivers>

Shabakada Welwelka Jahwareerka Ilmaha Qaranka. (n.d). Jahwareer Dhib baddan: Xaqiiqooyin kusaabsan Daryeel bixiyayaasha Lagu celiyay 08/11/2014, ee ka ahaaday dhinaca http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/complex_trauma_caregivers_final.pdf

Haddii aad qabtid wax su'aalooyin ah oo kusaabsan barnaamijka Baaritaanka Caafimaadka Maskaxda Soconaya fadlan laxiriir:

Dae Shogren

Maamulaha Barnaamijka Baaritaanka iyo Qiimeynta
dae.shogren@dshs.wa.gov ama (360) 902-8074



Transforming lives

DSHS 22-1591 SM (Rev. 8/15)

ACF 90-C01103/02

XOGTA HAGGAHA LOOGU TALOGALAY DARYEEL BIXIYAYAASHA

Saameynta Jahwareerka iyo Baaritaanka Caafimaadka Maskaxda Soconaya

Lasiyey Maamulka Caruurta Waaxda Adeegaha Bulshada iyo Caafimaadka oona lala waddaago Maamulka Adeega Isdhexgalka iyo Caafimaadka Dhaqanka iyo Jaamacada Washington



Muxuu yahay Jahwareer?

Jahwareerku waa ficil celin jir ama dareen oo lagu ficil celiyo dhacdo lajoogay ama in la arkay ilmo/dhallaan oo cabsanaya, daran, iyo/ama murugsan. Jahwareerku wuxuu ka imaan karaa xaalado kala duwan waxaana kamid ah, laakiin ayada oo aan ku ekayn:

- In aad aragtid rabsho kadhacda qoyska dhexdiisa ama bulshada
- In aad la kulantid dayacid ama kategid
- In aad tahay dhibane loo gaystay dhib jireed, dareen, ama xad gudub galmo
- Musiibooyin dabiici ah
- Waayid la waayo qof la jecelyahay middaas oo sabab u ah shil ama rabsho

Mararka qaar marka ilmaha/dhallaanka la kulmo mid ama kabadan oo dhibaatooyin jahwareer ah inta ay noolyihiin, waxay sameynayaan ficilo ku lug leh nolol maalmoodkooda. Caruurta/dhallaanka waxay kafikirayaan waxyaabo kusaabsan ama dib ugu noolaanayaan dhacdo hore ugu dhacday. Meelo gaar ah, waxyaabo, codad, ur, ereyo, ama dad, u shaqeeya sida xusuusiyayaal jahwareer ama 'kiciyayaal'.

Ilmaha/dhallaanka waxaa dhici karta:

- In uu dareemo cabsi iyo ammaan daro
- In uu la kulmo calaamado murug
- In uu u muuqdo mid welwelsan, murugsan, xanaaqsan, cabsada, ama ahaado mid aad u feejigan
- In uusan rabin in uu kaqayb qaato hawlaha caadiga ah
- In uu la kulmayo isbedelo dhaqan sida in ay dhib kutahay seexashada
- In uu dareemo xanuun aan lahayn calaamado kale oo jiro ama dhaawac ah
- In uu muujiyo dhega adayg ama dhaqamo khatar ah.

Caruurta/dhallaanka waxay u ficil celin karaan jahwareerka si kaladuwan ayada oo ay kutiirsantahay da'da IYO mana ahan in ilmo kasta oo la kulma jahwareer uu sameynayo calaamado jiro. Xaqiiqooyinka sida da'da ilmaha, heerka koritaanka, iyo xoggag taageero ayaa saameyn kara sida ilmaha uu ula kulmo welwelka jahwareerka.



Sababaha Koritaanka muddan in laga welwelo

- Mushkiladaha jifka
- Cabsooyin habbeen
- Cabashooyin jir
- Mashquulsan ama dhaqan Feejignaan aad u Daran
- Muujinaya dhaqan galmo laxiriira oo aan munaasab ahayn

Dhammaan Da'ooyinka:

Da'ooyinka: Dhallashada illaa xiliga socod barashada

- U ooya si joogta ah ama ay dhib kutahay dejinta
- Si guud ah u cabsada
- Kunool jahwareer inta lagu guda jiro ciyaarta
- Inyar ama ficil celin la'aan ah marka ay guriga yimaadaan dad caan ah ama katagaan
- Dib ugu noqda heer koritaan hore

Da'ooyinka: Xanaanada illaa Da'da Dugsiga

- Mushkilado dhaqan oo dugsiga kadhaca
- Leh caddowtinimo/dagaalan ku aadan dadka kale
- Kabaqa dadka waaweyn ee uu yaqaano ama aad ula saaxiiba dadka aan garashada u lahayn
- Dib ugu noqda heer koritaan hore

Da'ooyinka: Qaan gaarka-hortiisa illaa Weynaanta-Kahor

- Dareemaya rajo la'aan
- Kataga saaxiibada iyo qoyska
- Dhaqan rabsho ama xad gudub ah
- Isku dhacyada sii bata
- Dhib ay tahay maareynta doorashooyinka si loogu maareyo qaab caafimaad leh
- Isticmaal khamro ama daroogo

Maxaad Sameyn Kartaa Si aad u Ahaatid Taageere

- Sii wad hawlaha caadiga ah ee cuntooyinka, jifka, ciyaarta, dugsiga
- Si wadajir ah waqti isula qaata
- Noqo dhagayste fiican
- Noqo qof rumeeya oona dejiya

- Bixi deegaan lasaadaalin karo adiga oo sii wada hawlaha joogtada ah
- Hubso ammaanka iyo lahaanshaha ilmaha
- Noqo qof ay iswafaqsanyihiin kahadalka waxyaabaha dhici kara
- Kudhiiri ayaga in ay cayaaraan ama kahadlaan dareemahooda iyo fikradahooda

- Kudhiiri ayaga in ay cayaaraan ama kahadlaan dareemahooda iyo fikradahooda
- Sii jawaabo fudud oona macquul ah marka ay su'aal kuweydiyaan
- U xadid xuduudo aan adkayn balse sughan 'matalida dhaqanka
- Yaree matalaada teleefiishanka, filimada, iyo fidiyowiyada ciyaaraha

- Kudhiiri in ay kala hadlaan jahwareerka xirfadlayaal ama qof ay ku kalsoonyihiin
- Uga jawaab su'aalaha si toos ah
- Kudhiiri kaqayb galka hawlaha joogtada ah
- U xadid xuduudo cad
- Sheeg dhaqanka aan taxadarka lahayn