CAAWIMO IYO TAAGEERO LAGU HELO TALEEFAN, SHEEKO QORAAL AH (CHAT) IYO IIMAYL:

Hjälplinjen, 903 90

Självmordslinjen, Mind 901 01

Äldrelinjen, Mind 020-22 22 33

Föräldralinjen, Mind 020-85 20 00

BRIS, Barnens telefon 116 111

Jourhavande medmänniska, 08-702 16 80

Kyrkans SOS, 0771 800 650

Mansjouren, 08-30 30 20

Kvinnofridslinjen, 116 016

SPES - logu talagalay dhammaan dadka qof ay qaraaboo yihiin ama qof u dhow ku waayay isdil.
020-18 18 00

Halkan waxaad ka heli kartaa taageero dheeraad ah oo aad ku heli karto sheeko qoraal ah (chat) iyo iimayl:

mindforum.se

rfslungdom.se

jourhavandekompis.se

umo.se

tjejjourenvast.se

TUSAALOOYINKA MEELAHA AAD U TAGI KARTO TALO AMA DARYEEL.

- Vårdguiden 1177. Wac si aad u hesho caawimo ku saabsan meehsa aad dhibaatadaada ula tagi karto.
- Xarun daryeel caafimaad (Vårdcentral).
- Daryeel caafimaad shirkadeed (Företagshälsovård).
- Adeegyada caafimaadka ee ardayda.
- Rug daryeel dhallinyaro (Ungdomsmottagning).

HADDAY XAALADDU DEGDEG TAHAY, WAC 112 AMA TAG GARGAARKA DEGDEGGA DHIMIRKA EE ISTBITAALKA KUUGU DHOW.

AKHRI WAX DHEERAAD AH OO DAAWO FILIMKA TALLAABOOYINKA NOLOSHA, KAAS OO KU SAABSAN FIKRADAHA ISDILKA, KELINIMADA GUDAHA IYO WAXYAABAHA CAAWIN KARA, BOGGA STEGFORLIVET.SE

Warqadda macluumaadka waxaa diyaariyey:

SPIV KUNSKAP RÄDDAR LIV
suicidprev.se

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

TALLAABOOYINKA NOLOSHA

LIXDII SAACADOODBA MAR QOF AYAA NAFTIISA DILA. ADIGU WAXAAD SAMAYN KARTAA FARQI.

MA KA WALWALSAN TAHAY IN QOF KUGU XEERAN UU KA FIKIRAYO INUU ISDILO?

Mararka qaarkood way adag tahay in la ogaado waxa la weydiinayo ama sida loo caawin karo. Laakiin waxaad samayn kartaa farqi adigoo keliya muujinaya inaad danaynayso oo aad garabkiisa joogto.

Ma aha wax aan caadi ahayn in qofku mar uun noloshiisa ka fikiro isdil. Laakiin marka fikradaha ah in qofku naftiisa dilo ay soo noqnoqdaan oo ay qayb weyn ka qaataan waqtigiisa, xaaladdu waa mid halis ah oo caawimo ayaa loo baahan yahay. Badanaa waxay la xiriiri kartaa dareen kelinimo iyo rajo la'aan laga qabo nolosha. Inta badan dadka ka fikira isdilka dhab ahaantii ma rabaan inay dhintaan, laakiin ma garanayaan sida ay nolosha ula tacaali lahaayeen. Markaas waxaa muhiim ah in taageero laga helo dadka ku xeeran, mararka qaarkoodna sidoo kale adeegyada daryeelka caafimaadka. In qof la weydiiyo haddii uu qabo fikrado isdil ah khatar ma aha. Dadka intooda badan waxay dareemaan nafis marka ay helaan fursad ay kaga hadlaan sida ay dareemayaan.

Afartan tallaabo waxay kaa caawin karaan inaad la hadasho qof aan fiicnayn oo laga yaabo inuu ka fikirayo inuu naftiisa dilo.

LA XIRIIR.
Miyaad dareemeysaa inuu qof kuu dhow dhibban yahay oo laga yaabee uu isku baddelay hab adiga ku walwal geliyay? La hadal qofka. Waxaad dhihi kartaa: waan u jeedaa inaad dhibban tahay ee ii warran? Marmar waxaa qofka ku filan in hal mar lala hadlo oo uu qofku sidaas ku doorto inuu sii noolaado oo uu dib u dhigto qorshaha ah inuu isdilo.

WEYDII SU'AALO KU SAABSAN AFKAARTA ISDILIDDA.
Markaad su'aasha weydiineyso waxaad muujinaysaa inay hagaag tahay in laga hadlo afkaarta isdilka. Uma baahnid inaad ka walwasho inay su'aashu kordhineyso halista isdilka. Taasu waa khuraafaad. Waxaad weydiin kartaa: *Ma sidaas ayay xaaladdu u dhib badan tahay oo aad marmar ku fakareysaa inaad noloshaada soo gabogabeyso? Hadday sidaas tahay, miyaad ku fakartay dariiqa aad u mari lahayd?* Qorshayaasha qotada dheer waxay astaan u noqon karaan inay xaaladdu aad u daran tahay. Miyay qofka soo martay xaalad la mid ah? Sidee buu markaas ku maareeyay? Dhab u qaado hadal kasta oo ku saabsan isdil oo marnaba ha ballanqaaadin inaad qarinayso afkaarta isdilka ee uu qof kuu soo bandhigo.

DHEGEYSO.
Tus inaad danaynayso adigoo weydiinaya inay wax gaar ahi dhaceen. Isku day inaad maan furan oo aan cuqdad lahayn u dhegeysato. Markaas waxaa kordheysa fursadda ah inuu qofku kalsooni dareemo oo uu kuu warramo. Ha ka cabsanin hadduu aamuso. Inta la aamusan yahay wuxuu qofku shiidanayaa fikradihiisa iyo dareemadiisa. Su'aalo furan ayaa mar waliba wanaagsan, laakiin mararka qaarkood waxay tahay inaad su'aalo cad weydiiso si uu wadahadalku u bilowdo. *Maxaad shalay qabanaysay? Ka warran xaaladdaada iskuulka, shaqada?* Ma soo banbaxeen waxyaalo uu qofku u arko inay noloshiisu ku wanaagsan tahay? Ku soo jeedi oo ku xooji iyaga.

DOON CAAWIMO.
Rajogeli adigoo xoojinaya inay jirto caawimo la heli karo, kalana hadal sidaad garab ugu noqon karto. U soo jeedi inaad raacdo oo gargaar la doonto. Waxbarashada cutubkeeda ugu dambeeya, "Xaggee baan caawimo u raadsadaa?", waxaad ka heleysaa warbixin ku saabsan halka aad caawimada u raadsan karto. Iskuday inaad qofka dejiso adigoo ku dhiirrinaya inuu uun hadlo ama si deggan u neefsado. La joog oo la xiriir qof uu kalsooni ku qabo. Weligaa keligii ha ka tagin qof ku dhow inuu isdilo. Hadduu qofku kuula muuqdo qof xaaladdiisu faraha ka baxday, u arag inay tahay xaalad degdeg ah, wac 112 ama tag qaybta gargaarka degdegga dhimirka ee isbitaalka kuugu dhow.