

Ku hay meel xiran. Caruurta badbaadi oo hubi badbaadadooda.



Meel amaan ah ku xir

Haddii adiga ama qof aad taqaan uu haysto qori, ka dhigista badbaadada mudnaantaada koowaad waa mid lama huraan ah.

Ma ogtahay in qoryuhu ay ka mid yihiin sababaha ugu waaweyn ee dhimashada carruurta ee Maraykanka sida ay sheegtay Xarunta Xakamaynta iyo Ka Hortagga Cudurrada (CDC)?

Habka ugu wax ku oolka badan ee lagu yareeyo dhaawacyada iyo dhimashada la xiriira qoryaha, oo ay ku jirto is-diliddo, waa in qoryaha meel sugan lagu habsado, la faaruqiyo, rasaastana lagu kaydiyo meel gooniah.

Hababka kaydinta ammaanka ah



Isticmaal
Qoriga meel
lagu xiro.



Qoryaha aan
rasaasta ku jirin ku
keydi meel ammaan
oo quful leh ama
sanduuq qufalsan.



Rasaasta
meel gaar oo
ammaan ah
ku keydi.



Furayaasha ama
hababka kale ee
lagu furo si
ammaan ah u
ilaali.

Waxa sharcigu uu dhigayo

Sharciga Minnesota wuxuu dhigaya in qoryaha rasaasta ku jira si ammaan ah loo sugo, meel amaan ah oo carruurta aysan gaari karin. Laakiin mas'uuliyadda dhabta ahi intaas way ka sii badan tahay.

In qori la qariyo ama meel ka fog carruurta la dhigo oo kaliya kuma filna in carruurta badbaadadooda la ilaaliyo.

Isticmaal habab kaydinta oo ammaan la hubo ah ee gurigaaga, gaarigaaga, iyo meel kasta oo aad qori ku haysato. Waxay kaa caawin kartaa badbaadada qoyskaaga isla markaana ay ka hortagtaa masiibo.



Ogow halka aad ka heli karto quful qori oo bilaash ah, kana baro hababka kala duwan ee kaydinta ammaanka ah.

SafeandSecureMN.org

Kala hadal carruurta iyo waalidiinta kale arrinta badbaadada qoryaha

Wadahadal fudud oo ku saabsan badbaadada qoryaha wuxuu samayn karaa isbeddel weyn oo waara.



Carruurta horey u bar in qoryaha dhabta ahi ka duwan yihiin kuwa lagu ciyaaro, ayna sababi karaan dhaawac halis ah.



Kala hadal carruurtaada waxa ay sameynayaan haddii ay helaan qori. Hadalka ka dhig mid fudud oo fasiix ah: Jooji! Ha taaban. Ka tag meesha. Isla markiiba qof weyn u sheeg.



Daraasad ay sameysay Johns Hopkins ayaa muujisay in saddex meelood meel carruurta Maraykanka ay ku nool yihiin guri uu yaallo qori. Carruurtaadu waqti ma ku qaataan guri qof kale? Weydii waalidiinta ama milkiilayaasha guriga haddii ay guriga ku hayaan qoryo iyo sida loo kaydiyo.

Mudnaanta sii caafimaadka maskaxda

Caafimaadka maskaxdu waa qayb muhiim ah oo ka mid ah fayo-qabka guud ee carruurtaada. Caawimaadyo ayaa la heli karaa oo lagu aqoonsado calaamadaha digniinta ee isdilidda iyo weliba dhibaatooyinka kale ee caafimaadka maskaxda. Haddii aad u malaynayso in carruurtaadu naftooda ama dadka kale ay waxyeello u geysan karaan, samee taxaddarro dheeraad ah si aad u sugto qoryaha. Caqabad kasta oo la sameeyo waxay yaraynaysaa halista.

988

SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

988lifeline.org



Wixii su'aalo dheeraad ah, la xiriiir Khadka Fariimaha Taageerada Bulshada ee Waaxda Waxbarashada Minnesota.

651-785-4064

Fadlan fariin reeb oo luqad kasta ah.