La qabsashada qof ahaaneed ee Sunaamis-ka ka dib

Badiba dadku waxay la kulmaan walwal xun marka ay jiraan dhacdooyinka sida sunaamiskii dhawaa oo kale, badidooduna waxay ula tacaalaan si geesinimo iyo ad-adayg ku jirto. Si kastaba ha ahaatee, mararka qaarkood waxay noqon kartaa mar dambe marka muuqaaladii naxdinta lahaa la soo xusuusto oo saamayntii walaaca badnayd ay bilaabato inay soo baxaan.

Walwalku wuxuu jawaab-celin la garan karo oo caadi ah u yahay musiibooyinka sida sunaamiska. Waxyaalaha walwalka caadiga keena waxay la xirriiraan in si toos ah halis loogu jiro musiibada, in laga walwalayo qoyskii iyo saaxiibadii, arkidda dhaawacii iyo dhibtii ku dhacay dadka kale, amase la kulanka argagaxa iyo wareerka badanaa la socda musiibada. Intaas waxaa dheer, dareenada iyo xusuusaha la xirriira waayo-aragnimooyinkii musiibooyin hore ama murugooyin iyo khasaarooyinka kale oo laga yaabo inay dib u soo baxaan.

Badiba dadku waxay la kulmaan walwal xun marka ay jiraan dhacdooyinka sida sunaamiskii dhawaa oo kale, badidooduna waxay ula tacaalaan si geesinimo iyo adadayg ku jirto. Si kastaba ha ahaatee, mararka qaarkood waxay noqon kartaa mar dambe marka muuqaaladii naxdinta lahaa la soo xusuusto oo saamayntii walaaca badnayd ay bilaabato inay soo baxaan. In kastoo badiba dadku arimahan ku maareeyaan taageerada qoyskooda iyo saaxiibadooda, haddana waxaa jira marar caawimaad iyo taageero dheeraad ah loo baahan karo.

Dadka ay ka dhinteen kuwii ay jeclaayeen, ama si xun u dhaawacmay, waxay badanaa u baahan yihiin taageero iyo daryeel gaar ahaaneed.

Waxaa jira saddex waxyaalood oo muhiim ah oo aad u baahan tahay inaad ogaato:

- jawaab-celinada caadiga ah ee musiibada noocan oo kale ah
- siyaabaha habboon ee loola qabsado
- goorta la heli doono caawimaad dheeraad ah.

Fal-celisyada caadiga ah ee musiibooyinkan oo kale waxaa ka mid ah:

- argagax iyo dareen la'aan, oo badanaa marka hore cabsi ah
- naxdin iyo murugo marka xaddiga khasaaraha la ogaado
- niyad-jab, caro, daciifnimo iyo mararka qaarkood quus marka ay bataan.

Dareenadaan waxay badanaa baaba'aan asbuucyada hore.

Bulshadeenu waxay taariikh u leedahay inay ula qabsadaan waqtiyada xun si geesinimo iyo ad-adayg leh.

Siyaabaha habboon oo loola qabsan karo waxay noqon karaan:

- is-taageeridda midba midka kale gaar ahaan qoyska dhexdooda iyo bulshadaadaba
- siinta taageero caadifadeed – isku raaxaynta midba midka kale
- qabashada howlo gaar ah – isku howlidda shaqooyinka u baahan in la qabto iyo tixgelinta guushii kastaba
- la wadaagidda waayo-aragnimadaada iyo dareenadaada dadka kale marka ay kuu habboon tahay
- daryeelka caafimaadkaaga guud iyo kan qoyskaaga – nasashada, jimicsiga, cuntada iyo is-raacidda wax bay taraan dhammaantood (iskajir inaad cabto khamri badan).

Transcultural Mental Health Centre
www.tmhc.nsw.gov.au
1800 648 911 (Freecall)

Carruurta

In badan oo dadka waaweyn ah ayaa si gaar ah uga walwala saamaynta musiibooyinku ku yeelan karaa carruurta, oo ay ka mid yihiin saamaynta ay ku leedahay la kulanka carruurta muuqaalada naxdinta leh. Waalidiinta iyo xannaaneeyaasha ayaa ka caawin kara ayagoo si hufan ugaga jawaaba su'aalaha carruurta, ayagoo qiraya walwalka iyo cabsida jirta kana caawiya carruurta inay gartaan sida loo daryeelay.

La kulanka xad-dhaafka ah ee muuqaallada warbaahinta oo naxdinta leh ayaa ka cabsi-galin kara, gaar ahaan carruurta da'da yar. Waalidiinta iyo xannaaneeyaasha ayaa caawin kara ayagoo ka yareeya carruurta daawashada teleefishinka iyo ka ilaalinta daawashada muuqaallada musiibooinka oo lagu soo celceliyo.

Marka la codsado caawimaad dheeraad ah

Mararka qaarkood walaaca musiibada ka dib wuxuu noqon karaa mid sii socda wuxuuna saamayn karaa caafimaadkaaga jidheed iyo kan maskaxeed iyo ladnaantaadaba.

Waa waqtiga ay tahay in la codsado caawimaad haddii:

- hurdadaadii si xun loo saameeyey
- aad dareento walwal xoog badan, caro, ama aad xanaaqdo inta badan
- aad dareento rajo la'aan, quusasho, bakhiilnimo ama aadan waxba qaban Karin
- ay dhibaato kaa hayso xoog-saaridda, lagaa jeedinayo oo aadan qaban karin howlahaaga caadiga ah
- aad dareento in caafimaadkaagu uusan fiicnayn
- ay ku hayaan ifafaalo cusub ama dhibaatooyin hore ay u muuqdaan kuwo soo noqnoqanaya, matalan dhibaatooyinka neefsiga, wadnaha iyo caloosha.

Carruurta astaamaha ay ka midka yihiin go'doomidda, dabeecadda dagaal badnida, dhibaatooyin dugsiga ka haysta, dhibaatooyinka ka dhex taagan waalidiintiisa ama iska seexashada waxay muujinaysaa baahida loo qabo caawimaad.

Raadsashada caawimaadda

Waxaa jira dhowr siyaabood oo lagu raadsan karo caawimaad loo helo walwalka la xirriira musiibada.

- Xarunta Caafimaadka Maskaxeed ee Dhaqannada Dhexdooda (**Transcultural Mental Health Centre**) waxay luqadda bulshadaada ku bixisaa 24ka saac adeegga la-talinta iyo taageerada caadifadeed oo lacag la'aan.
  Lambarka taleefoonka oo lacag la'aanta ah waa: **1800 648 911**
- Wasaaradda Arrimaha Dibadda iyo Ganacsiga (Department of Foreign Affairs and Trade - DFAT) waxaa qaran ahaan loogu abuuray inay ku shaqayso 24ka saac Waaxda Wicitaanka Degdegga ah **(Emergency Call Unit)** si ay u siiso macluumaad iyo talooyin dadka ay wax ku gaareen, iyo qaraabadooda iyo saaxiibadooda.
  Lambarka taleefoonka ee Waaxdu waa **1800 002 214**
- Centrelink waxay samaysay lambarka taleefoonka qaran si loo siiyo la-talin iyo taageero dadka ay saamaysay sunaamisku, ama qaraabadooda iyo saaxiibadooda.
  Lambarkan waa **1800 057 111**
- Wasaaradda NSW ee Adeegyada Bulshada Xarunta Ka-Soo-kabashada Musiibada ee Dowlad-Goboleedka (NSW Department of Community Services' **State Disaster Recovery Centre**) wuxuu diyaar u yahay inuu siiyo taageero daryeel iyo caawimaad dadka ay wax yeeshay musiibadu.
  Lambarka taleefoonku waa **02 8855 5111**
- Caafimaadka NSW (NSW Health) Wuxuu abuuray 24ka saac Khadka Taleefoonka Taageerada Caafimaadka Maskaxeed ee Sunaamiska **(Tsunami Mental Health Support Line)** taas oo uu la xirriiri karo qof kasta oo ka walwalsan siday ayagu ama dadka kale oo ka walaacsan siday ula tacaali lahaayeen walwalka.
  Lamabarka taleefoonka oo lacag la'aan ah waa **1800 201 123**
- Intaas waxaa dheer, in dhakhtarkaaga GP-da ah lala xirriiri karo, maddaama asagu yahay meesha ugu fiican oo gacan ka gaysan karta dhibtan joogtada ah.