

Balaa booda dandamachuu

Yeroo takka takka hawaasa keenya keessatti waan hamtuun kan akka dhiheenya Moorooka keessatti tahee ni raawwatama. Kana irraa kan ka'e aarii, gadda, sodaa fi yaaddoon nutti dhagahamuu danda'a. Kun waanuma jiru waan taheef namootni deggersaa fi yeroo xiqqoo fudhachuudhaan fooyyawuu malan.

Balaan akkasii yeroo takka takka wanneen jireenya keenya keessatti raawwataman nu yaadachiisuudhaan yaadannoon dabre deebi'ee qalbii keenya keessa akka dhufu godchuu danda'a. Kun baay'ee nama yaadchisa garuu gargaarsis kanaaf ni jira.

Muuxannoon gariin sitti dhagahamu kan inni dabaluu:

- Baay'ee yaaduu fi gara fuulduraatti balaan akkasii deebi'ee raawwatama jechuudhaan yaaduu
- Rifachuu yokan qaamni nama laashawuu, waan raawwatame amananii fudhachuu dadhabuu
- Shororkaawuu fi waa'ee waan raawwatamee gadduu
- Qalbiin boqota dhabuu, aaruu, abdii kutannaa fi kun dabraa tahe jechuun qalbiidhaa gidiruu
- Irriba dhabuu yokan nyaata dadhabuu
- Dhukkubsachuu yokan dhukkubbiin itti dhagahamuu
- Sodaa fi yaaddoo dabre yaadachuu
- Waa'een balaa raawwatamee yaadachuun waanuma jiru tahee torbanoota muraasa keessas qalbiin nama tasgabbaawuu danda'a.

Ofii keefis tahe namni kan biraan akka dandamataniif kan ati godchuu dandeessu:

- Ofii keetiif tasgabbaawi waan baay'ee godchuu akka dandeessutti of hin tilmaamini.
- Murtii gudguddaa fudhachuu irraa of qabi
- Waan isin yaaddessu walitti dubbadhaa; walis dhaggeeffadhaa.
- Wal jajjabeessaa; wal abdachiissaa
- Ijoollee kees gaafadhu, tarii isaanis yaadda'uu yokan gadduu malu
- Ofii kee fi maatii kee kunuunsi – yeroo siif majjattutti rafi, nyaata gaarii nyaadhu, miilaan deddeemi, nyaata kee waliin hirmaadhaa, bishaan gahaa yeroo hunda dhugi
- Gargaarsa gaafadhu

Gargaarsa dabalaa barbaadduun yoo sitti dhagahame yokan wanni fooyyee si agarsiisaa hin jiru yoo tahe:

- Gaggeessaa waldaa yokan amantiitti dubbadhu
- Dhaabbilee gargaarsaa kan akka (fknf MDA, QPASTT) keessatti kan hirmaataa jirtu yoo tahe gaggeessaa dhibdee kee yokan nama siif tumsutti yoo dubbatte waan si gargaaruu danda'u yaada gaarii siif kennuu malan.
- Waan sitti dhagahamu ogeessa fayyaa keetti (GP) dubbadhu
- Queensland Transcultural Mental Health Centre bilbiluudhaan wal argitee gargaarsa argachuu maltu itti dubbachuu dandeessa.
- Lifeline gorsitootaa (guyyuu sa'aa 24 dalagu) bilbilii kallattiin itti

Lakkoofsa bilbilaa barbaachisoo

Lifeline (guyyuu sa'aa 24 dalagu)

13 11 14

TIS 131 450 irratti bilbilii afaan barbaadduun Toora Baraarsii 13 11 14 irratti itti dubbadhu

Queensland Transcultural Mental Health Centre

3167 8333 (Wixataa hamma Jimaataa)

MDA

3337 5400 (Wixataa hamma Jimaataa)

QPASTT

3391 6677 (Wixataa hamma Jimaataa)

*Tajaajilootni kunneen hundi nama afaan hiiku ni qopheessu

