It’s Up to Us inaan abuurno San Diego Caafimaad iyo Taageero leh

Ku Iftiimi: Kurbada Sunta ah

Kurbada oo dhan ma ahan mid xun. Laakiin qaar kamid ah kurbooyinka la wajaho xiliga caruurnimada ayaa horseedi kara dhibaatooyin caafimaad oo nolosha danbe qofku la kulmo. Kurbadu waxay jirkeena sun ku noqonaysaa marka ay xumaato mudadeeduna dheeraato. Qiyaastii 30 sano kahor, cilmi baareyaashu waxay ogaadeen xiriirka ka dhexeeya xaaladaha xun ee caruurnimada (ACEs) iyo dhibaatooyinka caafimaadka ee mudada dheer. Waajihidda ACEs fara badan ayada oo uusan jirin qof weyn oo caawinaya waxay keenaysaa in kurbadu ku badato jirka carruurta. Muddo kadib, kurbada sunta ah waxay horseedi kartaa waxyaabaha lamidka ah dhibaatooyinka isticmaalka daroogada, niyadjabka, welwelka, iyo xaataa cudurada wadnaha iyo sonkorta. ACEs waa badanyihiin—xaqiiqdii, saddex meelood laba meel dadka waaweyn ee Maraykanka ayaa ugu yaraan midkood qaba. Warka wanaagsan ayaa ah xaaladahaanu si ootomaatik ah uma saameeyaan caafimaadka. Waxaan kurbada sunta ah ku maareyn karnaa iyo saamaynta ACE xiriir iyo jawi ammaan, nabadgalyo ah, oo lagu barbaari karo.

Waa maxay XaaladahaXun ee Caruurnimadu?

Xaalada xun waxay horseedi kartaa dhibaatooyinka oo ka daran welwelka maalin kasta. ACEs waxaa kamid noqon kara waxyaabaha sida:

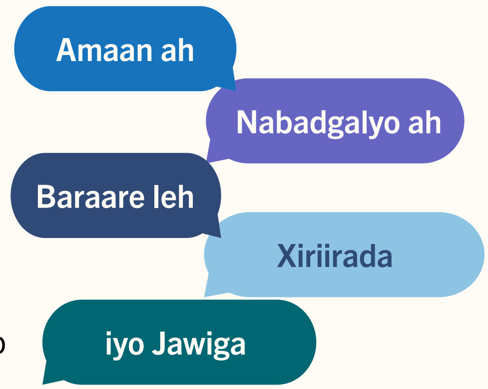
- Xadgudubka
- Dayacaad
- Hubanti la’aanta cuntada iyo guryaha
- Dhibaateyn
- Waajihidda musiibo dabiici ah

ACEs —Xaaladaha Xun ee Caruurnimada

Arrimaha bulshada sida cunsurinimada iyo faqriga ayaa sidoo kale noqon kara xaalad xun—waxay sidoo kale uga sii dartaa ACEs kale.

Akhri: Ka ilaalinta Caruurta Kurbada Sunta ah

Carruurta loo muujiyo xiriirka iyo jawiga ammaanka, nabadgalyada, iyo baraaraha leh (SSNREs) ayaa ah difaaca ugu wanaagsan ee kurbada sunta ah. Markii waxyaabaha ootomaatiga ah ama ilaha ay kurbadu ka imaanayso lagu dheelitiro xiriir wanaagsan oo kala dhexeeya daryeel bixiyaasha, maskaxda caruurtu waxay awoodaa inay u adkaysato kurbada. ACEs waa la isu gudbin karaa, khaasatan haddii waalidkaa(waalidiintaadu) sidoo kale wajahayaan ACEs. Warka wanaagsan ayaa ah inaad soo ceshan karto maskaxdaada aadna kasoo bogsan karto. Xirfadle ayaa kugu hagi kara kaana caawin kara sidii aad u baran lahayd habdhaqamada cusub.



Sida looabuuro SSNREs Caruurta

SNREs waxay gacan ka gaysan karaan in laga ilaaliyo xaaladaha adag ee carruurtu isu badalaan kurbada sunta ah. daryeel bixiye kasta ama qof weyn ayaa u abuuri kara goob ammaan ah. Dugsiyada Kaniisadaha, iyo bushada weynta oo dhan ayaa sidoo kale caruurta caawin kara.

Halkaas joog
Akhriska, cayaarta, iyo la sheekaysiga carruurtu waxay gacan ka gaysanayaan xiriirka kaala dhexeeya.

Tus Dareen
Inaad jacayl afka ah iyo mid adinkaba ah u muujiso waxay caruurta ka caawinaysaa inay adkaysi yeeshaan.

Tartiib Diyaar ahow
Jadwalka tartiibta ah ee la isku halayn karo wuxuu caruurta ka caawin karaa sidii ay si wanaagsan ugu maarayn lahaayeen dhacdooyinka.

Sida Loo bogsado Qof weyn ahaan

Wixii aan soo marnay kuma gowracnin, laakiin waa ay na qaabeeyaan. Waa muhiim inaad xasuusnaataa in ACEs aysan ahayn khaladkaaga. Tallaabada koowaad waa in la fahmaa sida ay uga muuqan karaan noloshaada. Kaddibna waxaad bilaabi kartaa soo bogsashada. Wax badan ka baro: **LiveBeyondCA.org**

Ilaha

- Kerker, B. D., Zhang, J., Nadeem, E., Stein, R. E., Hurlburt, M. S., Heneghan, A., Landsverk, J., & McCue Horwitz, S. (2015). Xaaladaha xun ee caruurnimada iyo caafimaadka dhimirka, xaaladaha caafimaadka ee raaga, iyo koriinka caruurta yaryar. Academic Pediatrics, 15(5), 510–517. **bit.ly/3ASxEmK**
- Xarunta Jaamacadda Havard ee Koriinka Caruurta. (n.d.). Hagaha kurbada sunta ah. **bit.ly/493YHbE**
- Cleveland Clinic. (2023 , Abriil 4). Xaaladaha Xun ee Carruurnimada (ACEs). **bit.ly/3AQnNhn**
- Wacyiga ACEs. (n.d.). Cilmiga ACEs iyo kurbada sunta ah. **bit.ly/3ASmkHm**