

MARKA LAGUU GAYSTO DHIBAATADA GALMADA?

Hagidda dhalinyarta

TUSMADA

Waa maxay dhibaataada galmadu?

b. 3-4

Sababtee ayey u fiicantahay, in aad qof kala hadasho dhibaataada galmada ee laguu gaystay?

b. 4-5

Waa maxay dhaawaca argagaxa leh ee niyada ku dhaca? (traumaattinen kriisi)

b. 5-6

Sidee ayey dhibaataada galmada ee laguu gaystay u saamaynaysaa nololshaada?

b. 6-7

Boroseeska dambiga iyo maxkamadda – Sababtee ayey muhiim u tahay, in aad sheegto wixii kugu dhacay?

b. 8-9

Sidee ayaad isu daryeelaysaa?

b.9

Waa maxay dhibaataada galmadu?

Dhibaataada galmada ee qofka loo gaysto way noocyo badantahay, waxay noqon kartaa taataabasho ama waxay noqon kartaa kufsi. Waxa dhibkaas loo gaysan karaan cid walba oo jinsi ama qaab-galmeed kasta leh oo lab iyo dhedigba leh. Dhibaataada galmadu waxay noqon kartaa cay, qashqashaad ama in qofka da'da yar hoos loo dhigo oo galmo ama waxyaabo galmo la darsa lagu qalqaaliyo. Waxay noqon kartaa cadaadin ama galmo ku khasbid dagaal leh. Dhibaatooyinka noocaasi, waxa ay sidoo kale ka dhici karaan aaladaha internetka. Dhibaataada galmadu khasab maaha in ay noqoto mid dagaal wadata ama galmo ku danbaysa ama in qofka nabaro ka muuqdaan.

Waxa aan dhibaataada galmada ku qayixi karnaa eroja iyo siyaabo kala duwanba: galmo isticmaal ah, xumays, Kufsi, incest (galmo isticmaal ah oo qoyska dhexdiisa ah), in qofka lagu nugleeyo arimaha segiska oo kale, sida segiska la daawada ama hadalo ku saabsan segiska. Waxa ay noqon karaan, in qofka galmo lagu khasbo ama waxyaabo galmo la darsa lagu khasbo. Waxa ay noqon karaan, in qofka lacag la tuso ama shay qaali ah la tuso oo sidaa laysugu dayo, in qofka galmo iibsi ah la waydiisto. In qof d'a yar lagu dhiiriyo galmo, ayaa dambi noqon karta. Qofka dambigaa galaya, waxa uu noqon karaa, qof qoyska, ehelka, qof aqoon guud uun loo leeyahay ama qof aan hore loo aqoon. Wuxuu noqon karaa qof ay isku qaab-galmeed yihiin ama kala qaab-galmeed yihiin dhibanaha.

Macnaha dhibaataada galmada, waxa qayaxaya sharciga wadanka Finland. Dadka qaarkood waxa dhaawici kara taatabashada jidhkiisa ama hadalo fool xun oo galmada ku saabsan. Da'da la ilaaliyo, waa dhalinyarada, waana kuwa loo baahanyahay in laga ilaaliyo hadalada iyo waxyaabaha foosha xun ee la darsa arimaha segiska ah. Diyaar iyo bisayl uma aha iyagu. Da'da la ilaaliyaa waa ilmaha 16.ka sanno ah ama ka yar.

Dadka isku da'da ah ee saaxiibka ah, waxay isku samayn karaan galmo khasab ah ama galmo xoog ah oo aanay raali ka kala ahayn. Wax kasta oo ku saabsan galmo ama wax galmo la darsa oo aan raali laga ahayn, waa qalad.

Sababtee ayey u fiicantahay, in aad qof kala hadasho dhibaataada galmada ee lagu gaystay?

Dhibaataada galmadu waxay inta badan niyadda ku keentaa dhaamac argagax leh, waa xaalad adag oo dareenka magangeliyeed ee qofka hoos u dhigta. Hadii aan dhibaataada galmada kaaga timid wax lagaaga qaban, waxay kuu keeni kartaa dhib aad u daba dheer. Sidaa darteed ayaa mihiim u tahay, in qof xirfad u leh arimaha, aad kala hadasho dhibkaagaas. In aad ka hadasho wixii lagu gaystay, way adkaan kartaa. Laakiin waa mihiim in aad ka hadasho arinka oo laguna siiyo caawinaad aqoon ku tiirsan.

Dhibka galmada ah ee qofka loo gaysto ama xubnaha gaarka ah ee ruuxa biniaadanka oo xadkooda la jabiyaa, waxay keenaan dereemo dhib iyo culaysba leh. Dareemada badan ee ay qofka ku kiciyaan waxa ka mid ah, dareen dambi, ceebaysnaan, cabsi, xanaaq oo imaya markasta oo qofku arinka ka fikiro. Marka lagu gaysto dhibka galmada faraxumaynta ama gardaraysi, adigu ma tihid dambiile masuulna kama tihid wixii lagu gaystay. Noloshaduna ma baaba' ayso, laakiin hadii aanad ka hadlin arinka, waxay hoos u dhigi kartaa tayada noloshada. Marka aad aqabasho in wax lagu qabto oo si sax ah lagu caawiyo, ayaad noloshadana wax taraysaa dhibkana ka badbaadi kartaa.

Waa maxay dhaawaca argagaxa leh ee niyada ku dhaca? (traumaattinen kriisi)

Marka qofka loo gaysto dhibaataada galmada, wuxuu maraa xaalado kala duwan. Waxa xaaladaha lagu magacaabaa dhaawacyada argagaxa leh ee niyadda gaadha (traumaattinen kriisi)

Dhibaatooyinka argagaxa leh iyo qaybaheeda

- xaalada shooga: Qofku ma fahmayo wixii dhacay, kamana warami karo sida ay wax u dhaceen. Waxayna qofka la noqotaa wax aan macquul ahayn. Waxa uu qofku iswaydiiyaa, in ay sidani ku dhacday iyo in kale. Waxa laga yaaba in dhibku maalmo ama sanado kadib niyadda dib ugu soo laabtaan.
- xaalada isku-buuqsanaanta (Reaktiovaihe): Qofku wuxuu dareemaa xaalado kala duwan oo ay ka mid yihiin hurdo xumaan iyo cabudhsanaan xanaaq leh
- xaalada dareenka jidhka, sida daal aad u badan ama firfircooni xad la'aan ah
- arinta oo qofku rabin, in laga hadlo ama uu ka gabado ka hadlkeeda
- cabudhsanaan
- niyad jab
- dareemo xoog waawayn, sida oohinta iyo cadho-burburka.
- xaalada ka hadlaka arinka: wuxuu qofku aqbalayaa oo fahmayaa, wixii dhacay. Wakhtiyadan oo kale, qofku wuxuu u baahan yahay in garab la siiyo oo uu helo dad aqoon iyo xirfad u leh dhibkiisa. Waxa uu qofku caawinta ka dalban karaa meelo badan, sida Tyttöjen Talo (guryaha gabdhaha) ama Poikien Talo (guryaha wiilasha). Waxa sidoo kale qofka caawin kara xirfadleyada daryeelaka caafimaadka, daryeelka caafimaadka ee iskuulka iyo xarunta badbaadada ilmaha.
- xaalada ogolaanta (Integraatiovaihe): Waxa uu qofku ogolaanayaa, in dhibaato galmo loo gaystay oo ay noloshiisa ka mid noqotay oo ay tahay in uu noloshiisa hore u sii wato.

Dadka ayey ku kala xidhan tahay, mudada ay xaalad kastaba qaadanaysaa.

Ha ku noqon keli dhibaataada! Waad ka badbaadi doontaa, waxa aad u baahan tahay uun caawin kugu filan. Inkasta oo ay kugu adagtahay in lagu caawiyaa, laakiin caawin ayaad u baahan tahay ee ogow.

Hadii xitaa dhibaataada ay mudo dheer ka soo wareegtay, waxa aad xaq u leedahay in aad codsato caawin. Waxa laga yaabaa in dhibku noloshada saamayn ku yeesho sanado ka dib. Markaa waa in aad caawin ama taageer raadsatid. Dhibka galmada ee ruuxa loo gaystay markii uu yaraa ee aan hore loo xalin, waxay qofka dib ugu soo maaxi kartaa mudo dheer ka dib.

Sidee ayey dhibaataada galmada ee lagu gaystay u saamaynaysaa noloshaada?

Qofka loo gaystay dhibaataada galmada, waxa inta badan ka muuqata iltaal darro iyo niyad jab. Waa lagu xad gudbay oo waxa loo gaystay dhibaato aanu qofkaasi awood u lahayn in uu joojiyo. Waana iska caadi, in uu qofku dareemo sidan. Qofku wuxuu yeelan karaa cabudhnaan, murugo iyo cadho burburba. Qofkaa waa lagu xad gudbay. Waana dabiici in uu qofku saas dareemo. Cabsida, naxdin-gariirka iyo oohintuba, waxay ka mid yihiin astaamaha uu dareemo qofka loo gaystay dhibaataada galmada. Inkasta oo qofka culays iyo karaahiba u keenaan dareemayaasha noocaas ahi, laakiin marka qofku uu fur furo oo arinta uu ka hadlo ayuu yara dagaa.

Waxa dhici karta in aad dhibaataada galmada ee lagu gaystay, ka dareento jidhka. Waxa aad dareemi kartaa daal aad u badan, garaac iyo xanuuno kala duwan oo jidhka ah. Waxa cabsi ku gelin kara, in dhibkaasi uur kuu keeno ama cudurada galmada lagu kala qaado. Waxa sidoo kale cabsi kugu keeni karta tagitaanka xafiisayada dowladda iyo garasho la'aanta xaqaaga. Waxa kugu adkaan karta, iskuulka iyo waxqabadka nolol-maalmeedkaaga. Waxa aad dareemi kartaa in aad tahay maqane jooga. Dhibaatan argagaxa leh ee lagu gaystay, waxay saamayn karaan foajigaanta, kacsanaan, xasuusta iyo waxbarashada qofka.

Waxa uu qofku dhibsan kartaa in uu wakhti la qaadato saaxiibada oo waxa uu jeclaysanayaa in uu kolba is uruuriyo. Wuxuu qofka dareemi karaa keli keli iyo in uusan dadka ka mid ahayn. Dadka kale ma arkaan dareenkiisa. Waxa se ficiican oo badbaadadu ku jirtaa in qofku uu la xidhiidhka saaxiibada. Wax-qabdkiiisa sii wato, sida cayaaraha iwl.

Qofka loo gaystay dhibaataada galmada ee faraxumaynta leh ee xadkiisana la jabiyeey, wuxuu dareemi karaa ceebaysnaan, dambi iyo is-ee-daynba. Waxa uu dareemi karaa, in aanu awood uu wax ku qabto lahayn, in uu yahay wasakh oo uu aad u itaal daran yahay, ama in uu yahay qof si si kale ah oo aan caawin raadsan karin. Inta badan way dhici kartaa in qofku saas isu eedeeyo, marka uu dareenkiisu kor u kacay oo ka dibna is difaaci kari waayey. Laakiin xasuuso in aad caawin heli karto. Hadii uu qofku joog iyo jifba noloshiisu diido, waxa fiican in dhakhtarka loo tago.

Boroseeska dambiga iyo maxkamadda – Sababta ay muhiim u tahay, in aad sheegto wixii kugu dhacay

Waajibka booliisku, waa in uu dambi-baadhis sameeyaa. Marka qofka da'da yar la dhibaateeyo, waxa masuuliyadu saarantahay qofka wayn. Waxa uu qofka yari xaq u leeyahay, in uu helo mar walba qof dheeraad ah oo taageera inta uu boroseesku socdo oo dhan. Qofka 18.ka sanno ka yar, waxa uu xaq u leeyahay in uu helo, caawinta maamulka, xirfadleyda iyo shaqaalaha badbaadada ilmaha. Qofka loo gaystay dhibaato-dambiyeed oo galmada ah, waxa u bilaash ah looyarka, qofku isaga ayaa dooranaya looyarka.

Inkasta oo aa qofku cabsi ka dareemi karo, in uu arinkiisa u gudbiyo booliiska iyo maxkamadda, laakiin waa muhiim in arinka la gaadhsiiyo booliiska si uu baadhitaan u sameeyo. Boliisku wuu ku caawinayaa. Waxa uu qofku u arki karaa, in baadhitaanku yahay wax adag oo marka shaybaadh laaborori, baadhis dhiig, baadhista xubinta taranka iyo sawiro laga qaado ay la adkaadaan. Booliisku xitaa video ayuu ka duubi karaa waraysigaaga oo waa iska caadi.

Kolba sida ugu dhakhsada badan ee qofku booliiska u aado dhibaataada kadib, waxay fududaynaysaa helitaanka cadaymaha loo bahanyahay. Qofku wuu sheegan karaa dhibkii loo gaystay sanado kadib, marka tusaale ahaan ilmaha la faraxumayeey oo loo gaystay dhibaato galmo.

Dhalinyar badan ayaa loo gaystaa dhibaato galmo, laakiin ma soo sheegaan. Qofku waxa uu xaqiisa helaa, marka uu soo sheego wixii lagu sameeyey. Marka sheegidda dhibaatooyinka noocaas ahi bataan, waxa bata ka hortagga iyo wax-uqabadka dadka loo gaystay dhibaatooyinka.

Sidee ayaad isu daryeelayaa?

Marka qofku aanu joojin waxyaabihii uu hore u samayn jiray iyo waxqabadka nolol-maalmeedkiisa, waxay ka caawisaa, in dareenkiisa ammaankiisu u soo noqdaan. Xejiso arimahan:

- Iskuulka, waxbarashada iyo shaqada
- Raashinka, hurdada iyo jimicsiga
- hobigaaga
- asxaabta iyo ehelka

Waxa muhiim ah in uu qofku arinka ka hadlo oo rog rogo oo qof xifad u leh caawiyo. Ogolow in qofka wayni ku caawiyo.

Waxyaabaha uu qofku ka faa'iidi karo waxa weeye, tusaale ahaan jimicsiga, farshaxanka, qoritaanka, muusikada iyo dhamaan wixii kale ee aad xiisayso. Waxa aad xaq u leedahay, in aad faraxsanaanto oo aad doonato meelaha aad ku farxayso.

Xasuuso waxa aad tahay qof muhiim ah oo qiimo leh

Waxa dhibaataada galmadu qofka ku keentaa isnacayb iyo is eedayn. Inkasta oo qofku dhibka aanu iskii isu gaysan. Waxa uu qofku moodaa, in isdiidsiinta iyo ka fikir la'aantu culayska ka qaadayso naftiisa, laakiin waa arin ruuxa biniaadanka u dabiici ah, si uu noloshiisa dhibka uga ilaaliyo.

Waxa qofka ka suurtoowda in uu is danayn waayo, isucadhaysnaado oo uu jidhkiisa danayn waayo. Jidhkiisa dhaawac xanuun ah u gaysto ama uu isticmaal-daroogo bilaabo. Marka uu qofku dhaawacan xanuunka isu gaysanayo, arinku meel khatar ah ayuu marayaa. Markaa waa in qofka la siiyaa caawin degdeg ah. Waa in qofku sheego wixii ku dhacay ee waxan ku kalifay.

Marka qofka loo gaysto dhibaatan galamada, aad ayey u adag tahay in uu kala hadlo waalidka ama dadka masuulka ka ah. Markaa aad ayey muhiim u tahay, in caawin la raadsadaa. Dhibaataada galmadu ma noqon karto waligeed mid uu dhibanuhu isu gaystay. Inkasta oo dhibkaasi ku keeno qofka in uu is daryeeli waayo. Waxa se muhiim ah, in uu qofku ogaado, in uu caawin heli karo, taas oo ka caawinaysa, in uu ka badbaado arinka oo noloshiisa hore u sii wato.

Guryaha gabdhaha iyo wiilasha (Tyttöjen ja Poikien Talot) waxa bilaa lacag kuu ah:

- taageer shakhsiyeed
- hagitaan xirfadaysan oo kooxaha jaalka isla ah
- tageer shakhsi iyo kooxba oo waalidka ah
- talo-wax-uqabad leh (konsultaatio) iyo taageer su'aalaha dhibaada galmada

Guryaha gabdhaha iyo wiilasha (Tyttöjen ja Poikien Talot) shaqada dhibaataada galmada

tel. 050 3211 345

Shaqada dhibaataada galmada ee guriga wiilasha tel. 040 779 9582