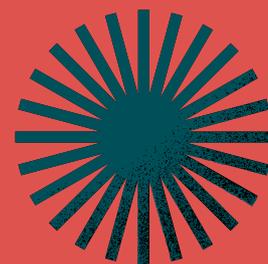


ውሑስ ስድራቤት

ውሑስ ዓለም

ንወለድን ኣለይትን ህጻናት 0-12 ዓመት ብዛዕባ
ምክልኻል ጾታዊ ዓመጽ ህጻናት ዝምልከት ሓበሬታ



Harborview Abuse & Trauma Center
www.uwhatc.org
206-744-1600

UW Medicine
HARBORVIEW
MEDICAL CENTER

ብዛዕባ፡



01

ጾታዊ ምዕባለ ምድጋፍ

02

ብዛዕባ ፍቓድ ምሃብ ምስትምሃር

03

ዝርርብ ከመይ ከምዝግበር

04

ዘተሓሳስቡ ባህርያት ምፍላጥ

05

ንበደል መልሲ ምሃብ

ንስኹም ከም ወለድን ኣለይቲን መጠን፣ጾታዊ ዓመጽ ህጻናት ንምክልኻል ኣብ ምሕጋዝ ኣገዳሲ ተራ ኣለኩም። ንስኹም ደቅኹም ኸመይ ክተሓዙ ከም ዘለዎምን ንኻልኣት ብኸመይ ክሕዙ ከም ዘለዎምን ክትምህርዎም ትኽእሉ ፅበለፅኩም ሰባት ኢኹም። መዓልታዊ ትገብርዎም ነገራት ይርእይኹም እዩም!

ኣብዛ ንእሽቶ መጽሓፍ፣ንምዝራብን ሰጉምቲ ንምውሳድን ዝሕግዙ ሓሳባት ክትረኽቡ ኢኹም።ይኹን እምበር፣ስድራ ቤታት ብዛዕባ እዞም ነገራት ኸዛረቡ ኸለዉ እውን ከይተረፈ ሓድሓደ ግዜ ቁልዑ ጾታዊ ዓመጽ ክበፅሖም ይኽእል እዩ።እዛ ንእሽቶ መጽሓፍ እዚ፣እዚ እንተ ኣጋጢሙ እንታይ ክትገብሩ ከም ዘለኩም እውን ትዛረብ እያ።

ውሑስ ስድራቤታትን ውሑስ ዓለምን ኣብ ምፍጣር ኩላትና ተራ ንጻወት።ሓገዝ ምስ እትደልዩ ርኽቡና።ንምሕጋዝ ሕጉሳት ኢና።

Harborview Abuse & Trauma Center
uwatc.org
206-744-1600



ካብ

7 - 13

ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናት ዝለዓለ መጠን ጾታዊ ዓመጽ ህጻናት የጋጥሞም።

ካብ 5 ኣዋልድ 1 ካብ 20 ኣወዳት 1

ክሳብ 18 ዓመት ዕድሜ ጾታዊ ዓመጽ የጋጥሞም።እዚ እቶም ዘይተጸብጸቡ ኹሎም ዘየጠቓልል እዩ።

ፍልፍል፡
ሃገራዊ ማእከል ግዳያት ገበን



ጾታዊ ምዕባለ ምድጋፍ

- ጾታዊ ምዕባለ ንቡር ክፋል ናይ ምዕባይ እዩ። ደቅኹም ውልቃዊ ጥዕንኻምን ዝምድናታቶምን ብኸመይ ክሕዙ ከም እትደልይዎም ሕሰቡ። ብዛዕባ ዘድልዮም ክእለታትን ምስ ግዜ ብኸመይ ክመሃርዎም ከም ዝኸእሉን ሕሰቡ።
- ንህጻናት ግቡእ ኣስማት ክፍሊታት ኣካላት፣ እንተላይ ኣካላት ብልዕቲ ምምሃር ኣገዳሲ እዩ። ነዞም ቃላት ብምምሃር፣ እዞም ቃላት ምጥቃም ትኸኽል ምዃኑ ትሕብርዎም። ሕቶታት ክሓቱ ወይ ስክፍታ እንተሃልይዎም ክነግርኹም ዓድዎም።
- ኣካላዊ ርእሰ-ምሕደራ (Bodily autonomy) ማለት ሓደ ሰብ ብዛዕባ ናይ ገዛእ ርእሱ ኣካላት ውሳኔታት ክወስድ ምኽኣል ማለት እዩ። እዚ ንስድራቤትኩምን ንውላድኩምን እንታይ ማለት ምዃኑ ተዘራረቡ። ንነብሶም ተጠበቓቲ (self-advocates) ንኸኹኑ እንትዓብዩ ብኸመይ ክትሕግዎም ከም እትኸእል ሕሰቡ።
- ህጻናት መብዛሕትኡ ግዜ ዕሽላት ካበይ ከም ዝመጹ፣ ብዛዕባ ሽቓቕ፣ ብዛዕባ ኣካላትን ዕብየትን ዝምልከት ሕቶታት ኣለዎም። እዞም ሕቶታት ክምለሱ የድልዮም። ነቶም ሕቶታት በቅኑዕን ምስ ዕድመ ብዝሰማማዕን መንገዲ ክትምልሱ ክትሓሰቡ ትኸእሉ ኢኹም።
- ቆልዑ ብዛዕባ እዞም ነገራት ክዛረቡ ድለዎት ምዃኖም ብኸመይ ትፈልጡ? ዝሓቱ እንተኾይዎም ድለዎት ምዃኖም ጽቡቕ ምልክት እዩ! ንሓደ ንእሽቶ ቆልዓ ንእሽቶ ሓበሬታ ምሃብ ጽቡቕ የድሕራኡ ተወሰኸቲ ሕቶታት እንተሃልዩ ንምርኣይ ምጽባይ። እቲ እትዛረብዎ ነገር ልክዕን ቅኑዕን ምዃኑ ምርግጋጽ ኣገዳሲ/ዩ።
- ሓሓፊ ዝመጽእ ጾታዊ ባህርያትን ጸወታን ንእሽቱ ህጻናት ልሙድ እዩ። ከም ስድራቤት ወይ ከም ሓኪም ኮይንካ ምውሳኔ። ናይ ገዛእ ርእሶም ኣካላት ምድህሳስን ምትንካፍን እውን ልሙድ እዩ። ገደብ ከተቐምጥን ሕግታት ስድራቤትካ ክትምህርን ትኸእል ኢኹ። ናይ ሓደ ህጻን ባህሪ ዘተሓሳስብ ምዃኑን ዘይምዃኑን ርግጽታት እንተዘይኮይንኩም፣ ናብ ማእከል ክትድውሉ ትኸእሉ ኢኹም።
- ምንጭታት፡ ዝምከሩ ዝርዝር መጻሕፍቲ ንምርካብ መርበብ ሓበሬታ www.uwhatc.org ["Brochures and Resources" ዝብል ጠውቕ] ተመልከቱ። ኣብ www.amaze.org ዝርከቡ ቪድዮታት ርኣዩ። ናይ ውላድኩም ሓኪም 'ውን ዓቢ ጸጋ ክኸውን ይኸእል/ዩ።

“ኣካላትካ ናትካ እዩ። ንኣካላትካ ምሕብሓብን ናይ ኣካላትካ ጥዕናን ውሑስን ምሕላው ኣገዳሲ/ዩ።”



“ንገዛእ ኣካላትካ ምርኣይን ምትንካፍን ጸገም የብሉን። ኣብ መደቀሲኻ ወይ ኣብ ሽቓቕካ ከምኡ ክትገብር ትኸእል ኢኹ።”



“ሓደ ሰብ ጥንሲ እንትሕዝ፣ እቲ ዕሽል ኣብ ማህጸን ይዓቢ፣ (ኣብ ከብዲ ኣይኮነን)።”

“ነዛ ሕቶኪ ኣብኸመይ ከም ዝምልሳ ርግጽኻ ኣይኮነኩን ግን ዝሓቲትካ ኒብሓቁ ተሓጉሰዮ። ብሓባር ንኸንመሃር ብዛዕባኪ ዝገልፅ መጽሓፍ ከደለ እየ።”

ብዛዕባ ፍቓድ ምሃብ ምስትምሃር

ናይ ፍቓድ ኣወሃህባ ሞዴል ንምኃን ዕድላት ምድላይ። ህጻናት ብኸመይ (ወይ እንተኾይኑ) ኣካላቶም ክካፈሉ ከም ዝደልዩ ናይ ምውሳኔ ዕድል ምርካቦም ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል እዩ።

"ሎሚ ኣብ ቤት ትምህርቲ ብሉፅ መዓልቲ ንኽኾነልካ ተስፋ እገብር። ክሓቐፈካ ደስ ይብለኒ። እንተዘይኮይኑ ሃይ ፋይቭ ክንጥቀም ንኽእል ኢና። ከመይ ጌርካ ክትፋነው ትደሊ?"

"እዛ ስእልኻ ናብ ኣኮታትካን ሓትፍታትካን እንተሰዲደ ጽቡቕ ድዩ?"

‘ኣይፋል’ን ‘ኣው’ን ብኸመይ ከምዝፍለገን፣ ብኸመይ ከምዝምለስን ምስትምሃር።

"ድሙ መብዛሕትኡ ግዜ ቀስ ኢቢልካ ክትሕብሕባ ትፈቱ። እንተኾይደ፣ ኣይፈተወቶን ማለት ዮ፣ ደው ክተብል ዮ ድልዎካዮ።"

"ምስኡ ክትቃለስ ከለኻ ገጹ ርኡ። ሕጂ ውን ጽቡቕ ግዜ ዘሕልፍ ዘሎ ድዩ ዝመስል? ፍሽኽ ይብል ኣሎ ዶ፣ ይስሕቕ ይብል ኣሎ ዶ? ርግጸኛ እንተዘይኮይኑ ክትቃለስ ክትፈልግ እንተደልዩ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ።"

ሕግታት ድሕነት ኣካላት ኣብቶም ካልኣት ሕግታት ድሕነት ስድራቤትካ ኣካትት።

"ናይ ካልእ ሰብ ብልዕቲ፣ ሻልሻ ወይ ታሕተዎይ ክፋል ምትንካፍ፣ ወይ ናትካ ንሰባት ምርኣይ ጽቡቕ ኣይኮነን። እዞም ክፍሊ ኣካላት ናይ ብሕት እዮም። ካልኣት ሰባት እውን ነዞም ሕግታት ክኸተሉ ይግባእ።"

"ሓደ ነገር ውሑስ ዘይኮነ ወይ ዘይምቐው ኮይኑ እንተተሰሚዑካ፣ ክትከይድ ከምዘለካ ምኽንያት ምፍጣር ጽቡቕ እዩ።"

ቆልዑ ንኽሕብሩ ነቲ ዕላል ክፉት ግባርዎ።

"ዝኾነ ሰብ ናይ ብሕት ኣካላትካ እንተተንኪፉ፣ ወይ ዝኾነ ሕግታትካ እንተጥሒሱ፣ ኩሉ ግዜ ብዛዕባኡ ክትዛረብኒ ትኽእል ኢኻ። ኣብ ሸግር ኣይክትኣቱን ኢኻ።"

"ስርሐይ ድሕነትካ ዝተሓለወ ንኽኸውን ምሕጋዝ እዩ። ስለዚ ዝኾነ ሰብ ጉድኣት፣ ጓሂ፣ ምድንጋር ወይ ዘይምቐውነት ዝፈጥረልካ እንተኾይኑ ኩሉ ግዜ ክትዛረብኒ ትኽእል ኢኻ። ዋላውን ኣነ ዝፈትዎ ወይ ንሰኻ እትፈትዎ ሰብ እንተኾነ።"

ንውላድካ እንታይ ትምህር ከም ዘለኻ ንኽልኣት ንገር።

"ብዛዕባ ፍቓድ ምሃብ ክንምህራ ንፍትን ኣለና። እንተዘይደልዩ ንዝኾነ ሰብ ክትሓቐፍ ወይ ክትሰዕም ኣይነገድድን ኢና።"

"ብዛዕባ ሕግታት ድሕነት ኣካላት እንምህርዎ ዘለና። ዝኾነ ነገር ወይ ዝኾነ ሰብ ምቕት ዘይፈጥረሎም እንተኾይኑ ክዛረቡና ከምዝኽእሉ ነገርናዮም ኣለና።"

ዕለል ንኸኛፀል ግበሩ

ህጻናት ንኣገባብ ኣተሓሳስባ ዝጸልፈ ብዙሕ ነገራት ይሰምዑን ይርእዩን እዮም። ይኹን እምበር፣ ሓድሓደ ግዜ እዚኦም መልእኽትታት እዚኦም ጎዳእቲ ኪኾኑ ይኸእሉ እዮም። ውላድካ ምስ መን ከም ዘሕልፍ ፍለጥ። ትሕዝቶ ዓበይቲ ኣብ ሚድያ ንምዕጋት ናይ ወለዲ መቆፃፀሪ ከመይ ጌርካ ከም እተቐምጥ ተማሃር። ውላድኩም ብቪድዮ ጸወታታት፣ ኣፕታትን ማሕበራዊ መራኽቢታትን ኣቢሉ ምስ መን ክራኽብ ከም ዝኸእል ኣስተውዕሉ። ውላድካ ውሕስነት ኣብ ዘይስምዖ እዋን እንታይ ክገብር ከም ዝኸእል ክለማመድ ፍቐደሉ። ንጡፍ ምዃን ኣገዳሲ እዩ! ብዛዕባ ዝረኣይዎን ዝሰምዕዎን ብሓባር ተዘራረቡ፣ ብኣካልን ብኢንተርኒትን። ብዛዕባ ክብርታትን ትጽቢታትን ስድራ ቤትካ ምሃርዎም።

ምክብባርን ማዕርነትን ምድንፋዕ

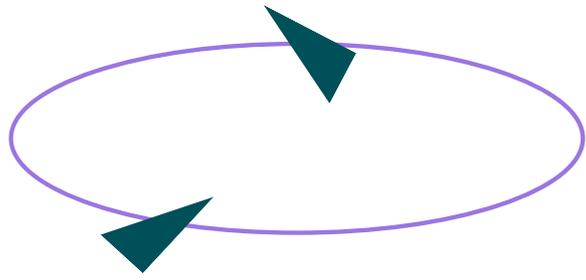
ሓደበደለኛኣብ ልዕሊ ካልእ ሰብ ስልጣንን ምቁጽጽርን ተጠቐሙ ጉድኣት ከስዕብ ይኸእል። ህጻናት ብዛዕባ ስልጣን ብኸመይ ከም ዝመሃሩ ሕሰብ። መን ይትሕት መን ይበልጽ? እዞም ሓሳባት እዚኣቶም ናብ ዘይምኽባር፣ ምጽራፍ ወይ ምግሃስ ከብጽሑ ይኸእሉ። ብዝለዓለ መጠን ግህሰት ዘጋጥሞም ጉጅለታት ኣለዉ። እዚኦም ድማ ኣዋልድ፣ መንእሰያት፣ LGBTQ+፣ ዝተወሰኑ ሕብራዊ ማሕበራት፣ ስደተኛታትን ስንኩላንን ይርከብዎም። ንደቅኻን ኹሎም ሰባት ብኸመይ ብኣኸብሮትን ብማዕርነትን ከም ዚሕዘዎም ክትምህርዎ ትኸእል ኢኻ። ገለ ዘተሓሳስብ ነገር ክብሉ ከለዉ ንምምሃር ከም ኣጋጣሚ ተጠቐሙሉ። (ንኣብነት ሓደ ዓቢ ህጻን 'ልዕሊ' ካልኣት ዝመስሎ እንተኾይይ፣ ርህራሄ ዘጎደሎ እንተኾይይ፣ ወይ ድማ እቲ 'ሕግታት ኣይምልከተን' ዝብል ሓሳብ እንተሃልይዎ።) ንስድራ ቤትካ ካብ ንእስነትካ ኣትሒዝካ ኸብርታት ክትምህር ትኸእል ኢኻ። ንኻልኣት ብኸመይ ኪሕዙ ከም እትደልዮም ኸተርእዮም ትኸእል ኢኻ። ከመይ ጌሮም ክሕዙ ከም ዘለዎም ከተርእዮም ትኸእል ኢኻ።

ንህጻናት ምብርታዕ

ወለዲ ንደቆምሕጊ ናይ ምድላው መሰል ኣለዎም። ቆልዑ ሓደ ሓደ ግዜ ኣይፋል ክብሉ ከም ዝኸእሉን፣ ድምጽም ከም ዝስማዕን ክፈልጡ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ንኸከለኸሉ ክሕግዎም ይኸእል እዩ። ንውላድካ ዋላ ሕግታት ከተኸብር ከለኻ ንርእይቶታቶም ከም እተኸብር ከተርእዮም ትኸእል ኢኻ። ደቅኻ ሓድሓደ ግዜ ምሳኻ ክከራኸሩ ክትፈቐደሎም ትኸእል ኢኻ። ኣይፋል ምባልን ባዕሎም ምርጫታት ምግባርን ክለማመዱ ከድልዮም ይኸእል እዩ። መብዛሕትኡ ግዜ ህጻናት ኣብ ትሕቲ ዓበይቲ ሰባት ቁጽጽር ከምዝኾኑን ህጻናት ኩሉ ግዜ ዓበይቲ ዝብልዎ ክገብሩ ከምዘለዎምን ይመሃሩ። ሓደ ዓቢ ሰብ ንሓደ ቆልዓ እንተ በዲሎም፣ እቲ ቆልዓ ጽቡቕ እዩ ኢሉ ክሓስብ ይኸእል። ወይ ንሓደ ሰብ ንኸነግር ክፈርሕ ይኸእል። ህጻናት ጸገም እንተ ኣጋጢዎምም ክዘረቡ ክኸእሉ ኣገዳሲ/ዩ። ደቅኻ ዝኾነ ነገር ክነግሩኻ ፍቐድ ክትህበዎም ትኸእል ኢኻ። ዋላ እውን ምስጢራትን ከሕርቐኻ ዝኸእሉ ነገራትን ክነግሩኻ ይኸእሉ ኢኹም።



ደቅኻ እናዓበዩ እንትኸዲ፣ ሕቶታት ወይ ስክፍታታት ምስ ዝህልዎም ዝዘረብዎ ሰብ ኮይንካ ብኸመይ ክትቅጽል ከም እትኸእል ሕሰብ። ካብ ካልኣት ኣሙናት ሰባት እውን ሓገዝ ንምርካብ ናብኡም ክኸዲ ከም ዝኸእሉ ተዘራረቡ።



ዘተሓሳስብ ባህርያት ምፍላጥ

ምስ ቆልዑ ምዝርራብ ሓደ ክፋል ምክልኻል እዩ። ካብ ዓበይቲ፣ መንእሰያትን ህጻናትን ዝመጽእ ዘተሓሳስብ ባህርያት ምፍላጥን ምላሽ ምሃብን እውን ኣገዳሲ እዩ። ደቕኻ ምስ መን ጊዜ ከም ዘሕልፉ ፍለጥ። ዓበይቲ ህጻናት ንንኣሽቱ ህጻናት ብውሑድ ክትትል ንነዊሕ እዋን ክዕዘቡ ካብምግባር ተቐጠብ። መብዛሕትኡ ግዜ በደል ብሓደ ነቲ ቆልዓ ብዝፈልጦ ሰብ እዩ ዘጋጥም። መብዛሕትኡ ግዜ ብሕቡእ እዩ ዘጋጥም።

ህጻናት ብኻልእት ህጻናትን ብዓበይትን ክግፍዑ (ክብደሉ) ይኽእሉ እዮም። እዚ ኣብ ገዛ ዝነብሩ ሰባት፣ ወይ'ውን ኣብ ኣብያተ ትምህርትን መደባት መንእሰያትን ዝሰርሑ ሰባት ከይተረፉ ከጠቓልል ይኽእል። ናይ ሓደ ሰብ ባህርያት ዘይምቐው እንተ ጌሩ ካ፣ ብባህርያዊ ድሌታትካ ተኣመን (trust your instincts)። ውላድካ ምስ'ቲ ሰብ በይኑ ግዜ ከሕልፍ ኣይትፍቀደሉ። ዓበይቲ በደለኛታት ምእንቲ ምስቲ ቆልዓ ጥቡቕን ምትእምማንን ዝምድና ከማዕብሉ መብዛሕትኡ ግዜ ኣዝዮም ጥዑያት ይመስሉ።

ኣብነታት ኣስጋእቲ ባህርያት ዓበይቲ

- **ፍሉይ ኣተሓሕዝ:** ንቆልዑት ፍሉይ ኣቓልቦምሃብ፣ ህያባት ወይ ፍሉይ ሓላፊነት ምሃብ፣ ወይ ድማ ሕግታት ክጥሕሱ ምፍቃድ
- **ኣብ ህጻናት ዘተኮረ (Child focused):** እናተጸወቱ ብተደጋጋሚ ምትንካፍ፣ ካብ ዓበይቲ ምስ ህጻናት ዘሓሸርክብ ዘለዎም ዝመስሉ፣ ወላዲ ወይ ኣለይቲ ከይሓወሰ ስሓደቆልዓ ጥቡቕ ዝምድና ምምዕባል
- **ድኹም ደባት (Poor boundaries):** ቆልዓ ዘይመቐዎ ክመስል ከሎ ወይ ደው ክብል ምስ ዝሕተት ደው ዘይምባል፣ ብዛዕባ ጸታዊ ነገራት ወይ ውልቃዊ ዝምድናታት ምዝራብ
- **ምስጢር ምዕቃብ:** ነቲ ቆልዓ ምስጢር ክሕዝም ሕታት፣ ምስቲ ቆልዓ በይንኻ ክትከውን ቦታታትን ኩነታትን ምድላይ

ምስ ሓደ ዘተሓሳስብ ባህርያት ዘለዎ ሰብ ምዝርራብ

- “ነቲ ጸወታ ዘየስተማቕሮ ዘሎ ይመስል።”
- “ምስቶም ቆልዑ ብዛዕባ _____ ክትዛረብ ከለኻ ምቐት ኣይስምዐንን”
- “ክትጸወቱ ከለኹም ማዕጸ ክፉት ግበሩ። ክርእዮም ይደሊ እዮ።”
- “ብዛዕባ ኣካላቶም ክትዛረብ ከለኻ ብሓቂ ይርብሽኒ እዮ።”

ክትትል ምግባር

ሓደ ካብቲ ጸታዊ ዓመጽ ንምክልኻል ዝሕግዝ መንገዲ፣ ዘሰግኡ ባህርያትን ምቕርራብን (boundaries) ክትዕዘብ ከለኻ ምዝራብ እዩ። እዚ ንውላድካ ከምዚ ክትገብር ክርእዮ ከሎ ዓቢ ኣብነት ክኸውን ይኽእል እዩ። መብዛሕትኡም ሰባት ርድኢት ክህልዎምን ነቲ ዘተሓሳስብ ባህር ደው ከብሉን እዮም። ብኻልእ ወገን ድማ ሓደ በዳሊ ሰብ ተኸላኸሊ ወይ ድማ ኣዚኻ ስምዒታዊ እናኸንካ ኢኻ ክብል ይኽእል እዩ። ነቲ ባህር ክቕጽልዎ ይኽእሉ እዮም፣ ወይ ድማ ዝያዳ ምስጢራዊ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። እዚ እንተ ኣጋጢሙ፣ ነዚ ሰብ ኣብ ከባቢ ህጻናት እንተ ሃልዩ ተዓዘብም። ምስ ዓርክኻ ወይ ኣባል ስድራቤትካ ተዘራረብ። ምኽሪ ንምርካብ ናብ ማእከል (ወይ ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ ማእከል ጸታዊ መጥቓዕቲ) ደውሉ።



ንበደል መልሲ ምሃብ

ንህጻናትን ስድራቤታትን ጸጋታት

ሕጂ ክትጅምሩ ትኽእሉ ኢኹም። ደቅኻ ኣብ ዝኾነ ኣዋን ሕቶ ወይ ስክፍታ ኣብ ዝህልዎም ኣዋን፣ ክንደየናይ ንኣሸቶ ይኹኑ ብዘየገድስ፣ ኣብ ጎኖም ከም ዘለኻ ኣርእዮም። ጸገም ሒዞም ክመጹኻ ከለዉ፣ መጀመርታ ስለ ዝነገሩኻ ከም ዝተሓሳስካ ንገሮም። ኣብ ዝሓለፈ ንኣናጸሽቱ ጸገማት ከምዝሰማዕካዮም ኮይኑ እንተተሰሚዕዎም፣ ዓቢ ጸገም ሒዞም ናባኻ ንኸመጹ ዝያዳ ምቹእነት ክስምዎም ይኽእል እዩ።

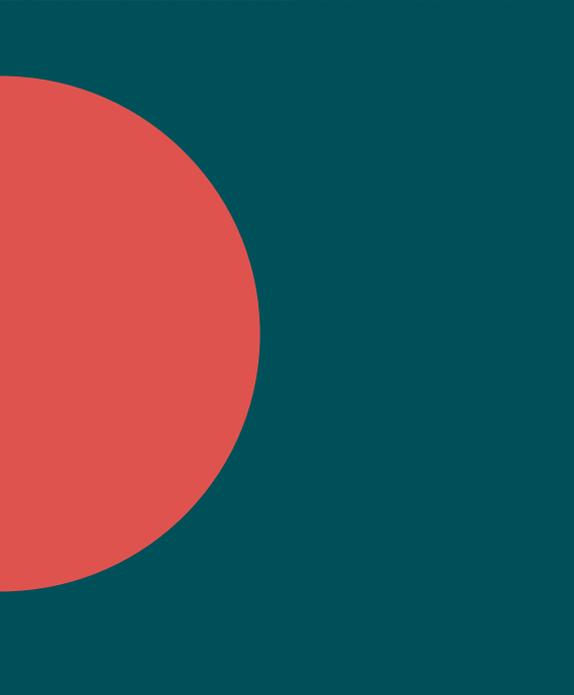
ንቈልዑ ንምክልኻል ዝከኣለና ጸዕሪ እኳ እንተገበርና፣ ጸታዊ ዓመጽ ገና ከጋጥም ይኽእል እዩ። ናትኩም ግብረ መልሲን ደገፍን ኣዘዩ ኣገዳሲ እዩ። **ህጻናት ካብ ጸታዊ ዓመጽ ክሓውዩ ይኽእሉ እዮም፣ ይሓውዩ እውን እዮም።** ንውላድካ ሓገዝ ኣሎ፣ ንዓኻ እውን።

- ውላድካ ጸታዊ ዓመጽ ከምዝበጽሖ እንተጠርጠርካ፣ ግንገግ ጸኛ እንተዘይኮንካ፣ ብቐረባተ ከታተሎ ። ኣብ ስሚዒቶም ዝመጽእሎ ጠቓሕኻ ትክታተሎ። እቲ ዝርርብ ክፈትን ክከውን ፈትን።
“ዝኾነ ነገር ዘሸግረካ እንተኾይኑ ኩሉ ግዜ ክትዛረቡ ንኸእልኢኻ።”
ምኽሪ ንምርካብና ብማእከልና (ወይ ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ ብማእከል ጸታዊ መጥቃዕቲ) ደውሎ።
- ውላድካ ጸታዊ ዓመጽ ከምዝበጽሖ እንተነገሩካ፣ ምንዳ ድወይ ዘይምእማንን ቡርዮ። ህድእ ኢልካ ምድጋፍ ኣገዳሲ ዩ። ብምንጋሮም ከምእተሓሳስካ ክትነግሮም ትኽእልኢኻ። ምቐትን ውሕስነትን ክትህቦም ትኽእልኢኻ።
- ሓደ በደል በቲ ህፃን እንተተገለጹ፣ እቲ ተበዳሊ ምስቲ ተበዳሊ ብዘይክትትል ንኸራኽቡ ኣይትፍቀድ። ሓገዝን ምርካብና ብማእከልና (ወይ ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ ብማእከል ጸታዊ መጥቃዕቲ) ክትድውሎ ትኽእሉ ኢኹም። ካብ ሓኪምና ደቲ ቆልዓ፣ ካብ እትኣምኖ ዓርክኻ ወይ ካብ ኣባል ስድራቤ ትካደገፍ ድለ። ሪፖርት ንምግባር ንፖሊስ ናይ ቲ ከባቢ ወይ ንኣገልግሎት ሓለዋ ህጻናት ክትድውሎ ትኽእሉ ኢኹም። ሰውነት ናይቲ ህጻን ጽቡቕ ከምዘሎ ንምርግጽ ንመርትዖን ምእካብን ሕክምናዊ መርመራ ክትገብር ትኽእልኢኻ።
- ብዛዕባ ናይ ውላድካ ጸታዊ ባህርይ ወይ ንኸእልኡት ብዘይግቡእ ምትንክፍ እንተተጨኒቐካ ናይ በዓል ሞያ ሓገዝ ሕትት። ምስቲ ቆልዓ ብዛዕባ ሕግ ታትድ ሕነት ኣካላትን ግቡእ ዝኾነ ንግቡእ ዘይኾነ ንዓይነታት ምትንክፍ ተዘራረብ። ከምቲ ምክልኻት ሕግ ታትብ ዛዕባ ድሕነትን ምክብባርን ኣምህርን ተግባርዎ ገበርን። ምኽሪ ንምርካብና ብማእከልና ብቐጽራ ስልኪ 206-744-1600 ደውሎ (ወይ ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ ማእከል ጸታዊ መጥቃዕቲ ተወከሱ)።



ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ ማእከል ጸታዊ መጥቃዕቲ ንምርካብ፡
ሃገራዊ ማእከል ጸጋታት ጸታዊ ዓመጽ
www.nsvrc.org/find-help





ክንሕግዝ ኣብዚ ኣለና።

ማእከል በደልን ስንባደን ሃርቦርቪው

(Harborview Abuse & Trauma Center)

ኣብ ሲያትል፣ቤልቪውን ሾርላይንን ዝርከብ ኣብያተ ጽሕፈት

ዝወሃቡ ግልጋሎታት፡ ናይ ቅልውላው ደገፍ፣ሕክምናዊ

መርመራታት፣ ምጥባቕን ምኽሪ ስንባደን(trauma)

www.uwhatc.org

206-744-1600

UW Medicine

HARBORVIEW
MEDICAL CENTER

