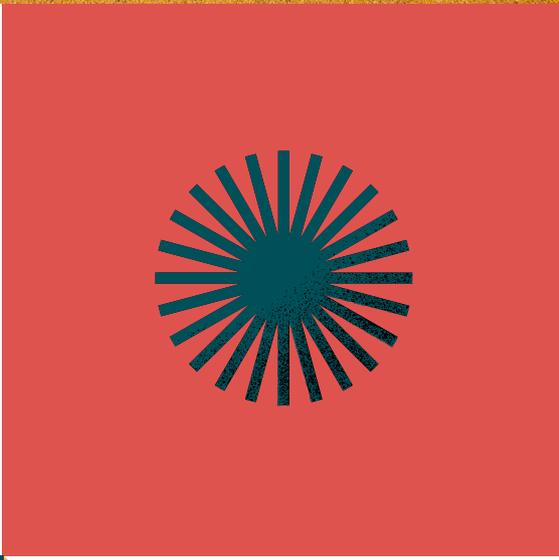
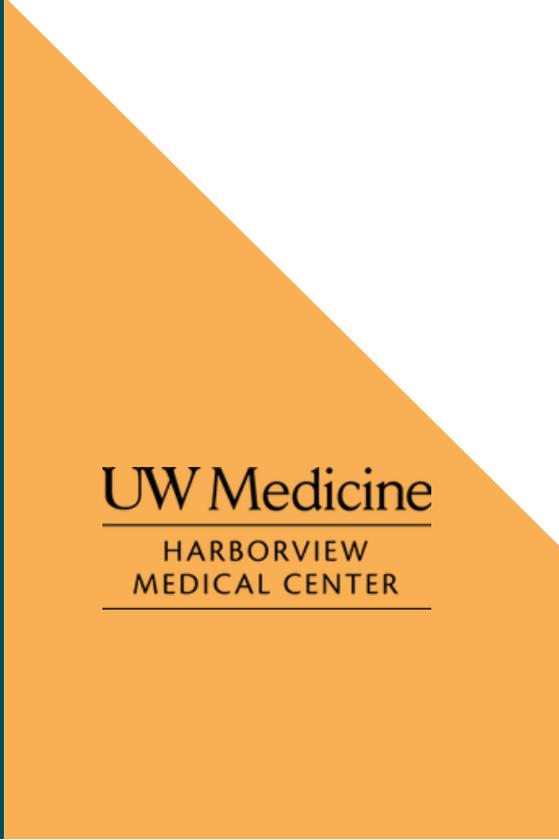


MAATII NAGEENYA QABU
ADDUNYAA NAGEENYA QABDU

Qabeenya Maattiifi guddiftoota ijjoolee
wagga 0-12 Miidhaa Walqunnamtii Saalaa
ijjoolee Ittisuu Irratti



Qoricha Yuunnivarsitti Waashington Gidu -
Galaa Wirtuu Yaala Harborview
www.uwhatc.org
206-744-1600



UW Medicine
HARBORVIEW
MEDICAL CENTER

AKKAATAA ITTI:

01

Guddina Walqunnamtii Saalaa Deeggaruu

02

Waa'ee Hayyamaa Barsiisuu

03

Haasaa Itti Fufi

04

Amaloota Ilaalchisee Hubachiisa

05

Miidhaa Fayyadameef Deebii Kennuu

Akka Maattiifi Eegdatoota miidhaa saalaa ijjoolee ittisuuf gargaaruu keessatti gahee guddaa qabdu. Ijoolleen keessan akkamitti akka qabamuu qaba fi akkamitti namoota kaan ilaalu akka qaban barsiisuuf nama hunda caaludha. Guyyaa guyyaan akka hojjetu si argatu!

Kitaaba xiqqaa kana keessatti yaada haasa'uu fi tarkaanfii fudhachuuf gargaaru ni argatta. Haa ta'u malee, maatiin waa'ee wantoota kanaa yommuu dubbatanillee, yeroo tokko tokko ijoolleen amma iyyuu miidhaa saalaa irra ga'uu danda'u. Kitaabni xiqqaan kun yoom iyyuu kun yoo ta'e maal gochuu akka qabnus ni dubbata

Maatii nageenya qabuu fi addunyaa nageenya qabu uumuu keessatti hundi keenya gahee qabna. Gargaarsa yoo barbaaddan nu qunnamaa. Yeroo hundumaa haasa'uutti ni gammadna

Wirtuu Yaala Haarborview



uwhatc.org



206-744-1600

Ijjooleen umuriin isaanii

7 - 13

gidduu jiran miidhaa saalaa ijjoolee baay'inaan isaan mudatu.

Shamarraan

5 keessa 1

Dhiira 20 keessa 1

umurii 18tti miidhaa saalaa mudatu. Kunis warra hin gabaasne hunda hin dabalatu.

Madda:
Giddugala Biyyoolessaa Miidhaamtoota
Yakka



GUDDINA WALQUNNAMT II SAALAA DEEGGARUU

**“QAAMNI KEETTII KAN KEETTII .
QAAMA KEESSAN EEGGUU FI FAYYAA
FI NAGEENYA KEETTII EEGGACHUUF
BARBAACHISAADHA.”**

**“QAAMA OFII ILAALUU FI TUQUUN
GAARRIIDHA. KUTAA ICCIISII SAN
KUTAA ITTIIN CIISTUU YKN ITTIIN
DHIIQATUUDHA.”**

**“YEROO INTALII ULFA JIRTU,
GAMMEESSAA GADAA
ISANII KEESSATTI GUDDAA,
(GARAA ISANII KEESSATTI
MITI).”**

**“GAAFFII SANA AKKAMITTI TTIIN
DEEBISUU HINBEEKU GARUU
DHUGAAN AKKATA NA GAFATTE
GAMMADHAA. WAA'EE SANAA
KITAABA NUUF FUDHAAN WALIIN
BARUU DANDEENYA”**

- Guddinni saalaa qaama guddachuu keessatti waanuma jiruudha. Ijoolleen keessan fayyaa fi hariiroo dhuunfaa isaanii akkamitti akka qabaatan akka barbaaddu yaadaa. **Ogummaawwan** isaan barbaachisaniifi **yeroon darbaa deemuun akkamitti akka isaan barachuu** danda’an yaadaa.
- Ijoollee qaama saalaa dabalatee **maqaa sirrii kutaalee qaamaa** barsiisuun barbaachisaa dha. Jechoota kana barsiisuudhaan jechoota sanatti fayyadamuun ok akka ta’e isaanitti himta. Gaaffii akka si gaafatan ykn yaaddoo tokko yoo qabaatan akka isiin himan afeeraa.
- **Ofiin of bulchuu qaamaa** jechuun yeroo namni tokko waa’ee qaama ofii murtoo kennuu danda’uudha. Kun maatii keessaniifis ta’e mucaa keessaniif hiika maal akka qabu haasa’aa. Yeroo isaan guddachaa deeman of leellistoota ta’anii **akkamitti akka isaan deggeruu dandeessu yaadi.**
- Ijoolleen yeroo baay’ee daa’imman eessaa akka dhufan, mana fincaanii, qaama isaanii fi guddachuu ilaalchisee gaaffii qabu. **Gaaffiiwwan kun deebii argachuu qabu.** Gaaffiiwwan akkamitti deebii kennuu akka barbaaddu karaa qajeelaa fi umurii wajjin walsimuun dursitee yaaduu dandeessa.
- Ijoolleen waa’ee wantoota kanaa dubbachuuf yoom qophaa’an akkamitti beekta? **Yoo gaafachaa jiran ta’e qophii ta’uu isaanii mallattoo gaarii dha!** Mucaa xiqqaa tokkoof odeeffannoo xiqqoo kennuu qofaan, sana booda gaaffii dabalataa qabaachuu isaanii ilaaluuuf eeguun gaariidha. Wanti ati dubbattu sirrii fi amanamaa ta’uu isaa mirkaneeffachuun barbaachisaadha.
- **Amalli saalqunnamtii fi tapha** darbee darbee daa’imman xixiqqoodhaaf kan barame yoo ta’u, akka gahee maatii taphachuu ykn doktora taphachuu. Qaama ofii qorachuu fi tuquunis waanuma jiruudha. Daangaa ka’uu fi seera maatii keetii barsiisuu dandeessa. Amalli daa’ima tokkoo yaadessaa ta’uu isaa yoo hin mirkaneeffanne, wiirtuu keenyatti bilbiluu dandeessu.
- **Qabeenya:** **Tarree kitaabota** gorfamaniif marsariitii keenya www.uwhatc.org [“Brochures and Resources” irratti cuqaasaa] ilaalaa. **Viidiyoowwan** www.amaze.org irraa ilaalaa. Doktarri mucaa keessaniis qabeenya guddaa ta’uu danda’a.

Carraa hayyama moodeela wali galteebardaadi . Ijoolleen akkaataa (ykn yoo) qaama isaanii qooddachuun barbaadan murteessuuf carraa argachuun isaanii gargaaruu danda'a.

"Har'a mana barumsaatti guyyaa gaarii akka qabaattan abdiin qaba. Si barbaada, yookaan high five gochuu dandeenya. Akkamitti nagaa gaafachuu danda'aa?"

"Suuraa keessan kana akkoo fi akaakayyuu keessaniif yoo erge gaariidha?"

'Lakki' fi 'eeyyee' akkamitti akka beektu, akkasumas akkamitti akka deebii kennitu barsiisi

"Yeroo baayyee sareen suuta jettee itti qabamuu jaallatti. Yoo isheen deemte hin jaallattu jechuu waan ta'eef dhaabuu qabda jechuudha."

"Yeroo isa waliin wal'aansoo qabdu fuula isaa ilaali. Ammallee yeroo gaarii dabarsaa jiru fakkaataa? Inni kolfaa, kolfaa jiraa? Yoo mirkanaa'aa hin taane, wal'aansoo itti fufuu barbaada jedhee gaafachuu dandeessa."

Ijoolleen akka gabaasan haasawa banaa dhiisi

"Namni yoom iyyuu qaama dhuunfaa kee yoo tuqe, ykn seera keenya kamiyyuu yoo cabse, yeroo hundumaa waa'ee kanaa natti haasa'uu dandeessa. Rakkoo hin mudattu."

"Hojiin koo nageenya akka si eeguuf gargaaruudha. Kanaafuu namni tokko yoom iyyuu yoo sitti dhaga'ame, gadde, burjaaja'uu ykn miira tasgabbi dhabuu sitti dhaga'amu yoo jiraate yeroo hundumaa na haasofsiisuu dandeessa. Nama ani jaalladhu ykn ati jaallattu yoo ta'ellee."

WAA'EE HEEYYAMA BARSIIISAA

Seerota nageenya qaamaa seera nageenya maatii kee kanneen biroo keessatti hammachiisi.

"Qaama saalaa nama biraa, qaama saalaa ykn jalaa tuquun, ykn kan kee namootatti agarsiisuunis gaarii miti. Kutaaleen qaamaa kun kan dhuunfaa dha. Namoonni kaanis seera kana hordofuu qabu."

"Wanti tokko nageenya akka hin qabne ykn mijataa akka hin taane yoo sitti dhaga'ame, sababa bahuu qabdu jedhu tolfachuun gaariidha."

Waan mucaa keessan barsiisaa akka jirtu warra kaanitti himi.

"Waa'ee hayyamaa barsiisuuf yaalaa jirra. Yoo isheen hin barbaanne nama akka hammattu ykn akka dhuunfaa hin dirqisiifnu."

"Waa'ee seera nageenya qaamaa barsiisaa jirra. Wanti tokko ykn namni kamiyyuu yoo isaanitti hin tolle isaan haasa'uu akka danda'an itti himneerra."

HAASAA ITTI FUFU

IJOOLLEEN WANTOOTA AKKAATAA ITTI YAADAN IRRATTI DHIIBBAA GEESSISAN HEDDUU DHAGA'ANII ARGATU. HAA TA'U MALEE, YEROO TOKKO TOKKO ERGAAWWAN KUN MIIDHAA GEESSISUU DANDA'U. MUCAAN KEESSAN EENYU WALIIN YEROO AKKA DABARSU BEEKAA. QABIYYEE GA'EESSOTAA UGGURUUF AKKAATAA TO'ANNOO WARRAA MIIDIYAA IRRATTI SAAGDU BARADHU. EENYU KARAA TAPHOOTA VIIDIYOO, APPII FI MIIDIYAA HAWAASAATIIN DAA'IMA KEESSAN WALIIN WAL QUNNAMSIISUU AKKA DANDA'U BEEKAA. MUCAAN KEESSAN YEROO NAGEENYI ITTI DHAGA'AMUTTI WANTA GOCHUU DANDA'U AKKA SHAAKALU HEYYAMI. DURSAA TA'UUN BARBAACHISAADHA! WAAN ARGANII FI DHAGA'AN, QAAMAAN FI TOORA INTERNEETII IRRATTI WALIIN HAASA'AA. WAA'EE GATIIWWAN MAATII KEESSANII FI WANTA ISIN IRRAA EEGAMU ISAAN BARSII SI.

KABAJAA FI WALQIXUMA GUDDISUU

Namni miidhaa geessisu tokko aangoo fi to'annoo nama biraa irratti fayyadamee miidhaa geessisuu danda'a. Ijoolleen waa'ee aangoo akkamitti akka baratan yaadi. Eenyutu gadi bu'aa eenyutu caala? Yaadonni kun kabaja dhabuu, doorsisuu ykn miidhaa geessisuu danda'u. Gareen miidhaa saffisa ol'aanaa ta'een isaan mudatu jiru. Isaan keessaa shamarran, dargaggoota, LGBTQ+, hawaasa halluu adda addaa qaban, godaantota, fi namoota qaama miidhamtoota ta'an ni argamu. Ijoolleen keessan akkamitti namoota hunda kabajaa fi walqixxummaan akka ilaalan barsiisuu dandeessu. Waan ilaallatu yommuu jedhan akka carraa barsiisuuf itti fayyadamaa. (Fakkeenyaaf, mucaan umuriin isaa guddaa ta'e tokko warra kaan 'ol' akka ta'an yoo yaadu, gara laafina kan hin qabne yoo ta'e, ykn 'seerawwan sun isaan hin ilaallatu' yoo itti fakkaate.) Duudhaawwan maatii keessan ijoollummaa keessan kaasee barsiisuu dandeessan . Namoota kaan akkamitti akka ilaalan akka barbaaddu isaanitti argisiisuu dandeessan . Akkamitti ilaalamuu akka qaban isaanitti argisiisuu dandeessan.

IJOOLLEE AANGOOMSUU

Warri ijoollee isaaniif seera uumuuf mirga qabu. Ijoolleenis yeroo tokko tokko lakki jechuu akka danda'an, akkasumas sagaleen isaanii akka dhaga'amu beekuun barbaachisaa dha. Kunis isaan eeguuf gargaaruu danda'a. Yeroo seera kabachiiftullee yaada isaanii akka kabajju mucaa keetti agarsiisuu dandeessan. Ijoolleen keessan yeroo tokko tokko akka isin irratti walii hin galle hayyamuu dandeessu. Lakki jechuu fi ofii isaaniitiif filannoo gochuu shaakaluu isaan barbaachisa ta'a. Ijoolleen yeroo baay'ee ga'eessonni akka to'ataniifi ijoolleen yeroo hunda waan ga'eessonni jedhan gochuu akka qaban baratu. Namni ga'eessi tokko daa'ima tokko yoo miidhe, daa'imni sun tole jedhee itti fakkaachuu danda'a, ykn nama tokkotti himuu sodaachuu danda'a. Ijoolleen yoo rakkoon isaan mudate dubbachuu danda'uun barbaachisaa dha. Ijoolleen keessan waanuma fedhe, iccitiifi wantoota nama mufachiisuu danda'an illee akka isinitti himan hayyama kennuu dandeessu.



**IJOOLLEEN KEESSAN YOMMUU
GUDDATAN, GAAFFII YKN YAADAA
YEROO QABAATAN NAMA ISAAN
WALIIN HAASA'AN TA'UU KEESSAN
AKKAMITTI ITTI FUFUU AKKA
DANDEESSAN YAADAA. NAMOOTA
AMANAMOO BIROO ISAANIS
GARGAARSA ARGACHUUF GARA
ISAANII DEEMUU DANDA'AN IRRATTI
MARI'ADHAA.**



AMALOOTA ILAALCHISEE BEEKSISA

Ijoollee waliin haasa'uun kutaa ittisaa tokko qofa. Akkasumas amala yaaddessaa **ga'eessota, dargaggootaa fi daa'imman irraa dhufu hubachuu fi deebii kennuu barbaachisaa dha.** Ijoolleen keessan eenyu waliin yeroo akka dabarsan beekaa. Ijoolleen umuriin isaanii guddaa ta'e yeroo dheeraaf daa'imman xixiqqoo to'annoo xiqqoo malee akka ilaalan gochuu irraa of qusadhaa. **Miidhaan yeroo baayyee nama mucaan beekuun kan raawwatamudha.** Yeroo baayyee dhoksaadhaan ta'a.

Ijoolleen daa'imman birootiinis ta'e ga'eessotaan miidhaa geessisuu danda'u. Kunis namoota mana keessa jiraatan, ykn illee namoota manneen barnootaa fi sagantaa dargaggootaa keessatti hojjetan dabalatee ta'uu danda'a. Amalli nama tokkoo yoo sitti hin tolle si godhe, **uumama kee amanadhu.** Mucaan keessan nama sana wajjin kophaa isaa yeroo akka dabarsu hin heyyaminaa. Ga'eessota miidhaa geessisan yeroo baay'ee baay'ee namatti tolu fakkaatu, kanaaf daa'ima tokko waliin hariiroo walitti dhiyeenyaa fi amanamaa uumuu danda'u.

FAKKEENYA AMALOOTA GA'EESA ILAALCHISEE

- **Kununsa/Wal'aansa addaa:** daa'ima tokkoof xiyyeeffannoo addaa, kennaa ykn mirga addaa kennuu, ykn seera akka cabsu hayyamuu
- **Daa'imman irratti xiyyeeffate:** yeroo taphatan yeroo baay'ee isaan tuquu; ga'eessota caalaa ijoollee wajjin walitti dhufeenya gaarii kan qaban fakkaatu; warra ykn kunuunsitoota osoo hin dabalatin daa'ima tokko waliin hariiroo cimaa uumuu
- **Daangaa gadhee:** yeroo daa'imni mijataa hin taane fakkaatu ykn yeroo dhaabbatu gaafatame dhaabuu dhiisuu; waa'ee waan saalqunnamtii ykn hariiroo dhuunfaa haasa'uu
- **Iccitii:** daa'imni iccitii akka qabatu gaafachuu; iddoo fi haala daa'ima waliin kophaa ta'uuf barbaaduu

NAMA AMALA ILAALCHISEE QABU WALIIN HASA'UU

"Kana booda tapha sanatti dhuguma waan itti hin gammadne fakkaata."

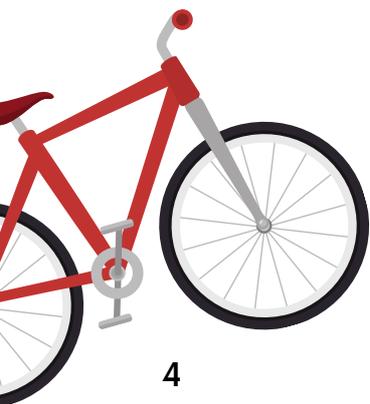
"Waa'ee _____ ijoollee wajjin yeroo haasoftu miira tasgabbii dhabuun natti dhaga'ama"

"Maaloo yeroo taphattan balballi banaa godhaa. Ammallee isaan arguun na barbaachisa."

"Waa'ee qaama isaanii yeroo dubbattu fi 'wal-qunnamtii saalaa' jettee yeroo waamtu baay'ee na dhiphisa."

HORDOFACHUU

Karaan miidhaa saalaa ittisuu dandeessan tokko amalaafi daangaa ilaalchisee yeroo argitan dubbachuudha. Kun akka ati kana gootu arguuf mucaan kee fakkeenya guddaa ta'uu danda'a. Namoonni baay'een hubatanii amala yaaddessaa ta'e ni dhaabu. Gama biraatiin, namni miidhaa geessisuu tokko ofirraa ittisuu ykn garmalee miira keessa galchaa jirta jechuu danda'a. Amala sana itti fufuu danda'u, ykn caalaatti dhoksa ta'uu danda'u. Yoo kun ta'e nama kana yoo naannoo daa'immanii jiran ilaalaa. Hiriyaa ykn miseensa maatii kee wajjin haasa'i. Gorsa argachuuf wiirtuu keenyatti (ykn wiirtuu miidhaa saalaa naannoo keessanii) bilbilaa.



MIIDHAA KEESSATTI DEEBII KENNUU

Qabeenya daa'immanii fi maatiidhaaf

AMMA jalqabuu dandeessu. Ijoollee keessanitti hamma xiqqaa ta'us, yeroo isaan gaaffii ykn yaaddoo qaban kamitti iyyuu akka isaaniif jirtu argisiisi. Yeroo isaan rakkina qabatanii gara kee dhufan, isaan sitti himanitti akka gammadde dursitee itti himi. Rakkoo guddaa qabatanii gara keessan deemuun isaani caalaatti mijataa ta'uu danda'a, yoo kanaan dura rakkoo xixiqqoodhaan akka isaan dhageesse itti dhaga'ame ta'a.

Ijoollee eeguuf carraaqqii guddaa yoo goonullee, miidhaan saalqunnamtii amma iyyuu raawwatamuu danda'a. Deebii fi deeggarsi keessan baayyee barbaachisaa dha. **Ijoolleen miidhaa saalaa irraa fayyuu danda'u, ni danda'us.** Gargaarsi mucaa keessaniif, siifis jira

- Mucaan keessan miidhaa saalaa irra gaheera jettanii yoo shakkite, garuu mirkanaa'aa hin taane, itti dhiyeenyaan to'adhaa. Jijjiirama miira isaanii irratti mul'atu ilaalaa. Haasaa banaa dhiisuuf yaali: "waan tokko yoo si dhiphisu yeroo hundumaa natti haasa'uu dandeessa." Gorsa argachuuf wiirtuu keenyatti (ykn wiirtuu miidhaa saalaa naannoo keessanii) bilbilaa.
- Mucaan keessan miidhaa saalaa akka irra gahe yoo sitti hime, mufachuun ykn amantii dhabuun isaa waanuma jiruudha. Tasgabbaa'anii isaan deeggaruun barbaachisaadha. Isaan sitti himanitti akka gammaddan itti himuu dandeessa. Mijataa fi nageenya isaaniif kennuu dandeessa.
- Miidhaan daa'ima tokkoon yeroo gabaafame, nama miidhaa geessise waliin to'annoo malee wal qunnamuu hin hayyaminaa. Gargaarsa argachuuf wiirtuu keenyatti (ykn wiirtuu miidhaa saalaa naannoo keessanii) bilbiluu dandeessu. Doktara daa'imaa, hiriyyaa amanamaa ykn miseensa maatii irraa deeggarsa barbaadi. Poolisii naannoo keessanii ykn Daa'imaa bilbiluu dandeessu.
- Mucaan keessan saalqunnamtii raawwachuu isaa ykn namoota biroo haala hin malleen tuquu isaa yoo isin yaaddesse, gargaarsa ogeessaa barbaadi. Waa'ee seera nageenya qaamaa fi tuqaan gosa akkamii ok fi ok akka hin taane daa'ima waliin haasa'i. Seerota akkuma seera biroo kamiyyuu waa'ee nageenyaa fi kabajaa barsiisuu fi kabachiisuu. Gorsa argachuuf wiirtuu keenya 206-744-1600 bilbili (ykn wiirtuu miidhaa saalaa naannoo keessan jiru qunnamaa)

Giddugala miidhaa saalaa naannoo keessanii argachuuf:
Giddugala Qabeenya Miidhaa Walqunnamtii Saalaa Biyyaalessaa
www.nsvrc.org/find-help



GARGAARUUF ASIN JIRRA

Wirtuu Yaala Harborview Waajjiraalee
Seattle, Bellevue, fi Shoreline keessatti argaman
Tajaajiloonna kanneen akka: deeggarsa muddama, qormaata
fayyaa, abukaatummaa, fi gorsa miidhaan qaamaa (trauma
counseling) of keessatti qabata

www.uwhatc.org
206-744-1600

UW Medicine

HARBORVIEW
MEDICAL CENTER