



It's Up to Us®

inaan abuurno San Diego Caafimaad iyo Taageero leh

Waxyaabaha ku saabsan wararka Arintaanu waxay dadka reer San Diego ka caawinaysaa inay fahmaan saameynta xaaladaha xun (ACEs) iyo kurbada sunta ah. Baro sida ACEs ay u qaabeeyaan caafimaadka qofku inta uu noolyahay—iyo sida ay gacan uga gaysan karaan ilaalinta jiilka soo socda.



Ku Iftiimi: Kurbada Sunta ah

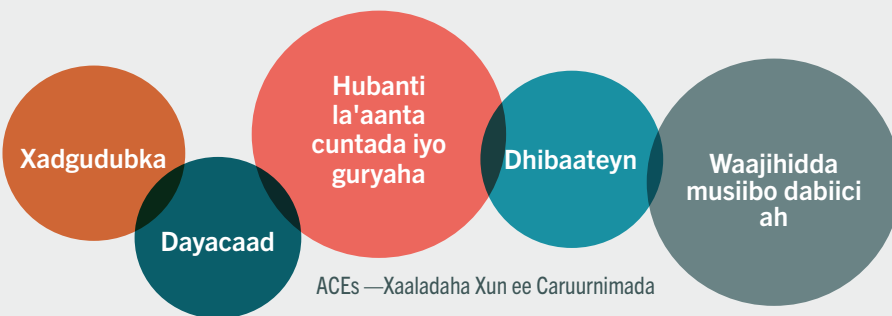
Kurbada oo dhan ma ahan mid xun. Laakiin qaar kamid ah kurbooyinka la wajahu xiliga caruurnimada ayaa horseedi kara dhibaatooyin caafimaad oo nolosha danbe qofku la kulmo. Kurbadu waxay jirkeena sun ku noqonaysaa marka ay xumaato mudadeeduna dheeraato.

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 Xaaladaha Xun ee Caruurnimadu?

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



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

Up2SD.org



ISKAANKA
MARI SI AAD U
AKHRIDO WAX
BADAN OO
MAQAALKA AH.

Khadka Helitaanka Gurmada iyo Masiibada ee San Diego (ACL)

888-724-7240

Ilaha Khayraadka Bulshada
211

ACL waa Farac Shabakadeed oo maxalli ah oo ah 8

Garaac 988 si aad ula xiriirto shabakadda Khadka Isdiilka iyo Dhibaatooyinka qaranka. Wicitaanada gudaha ee ka imaanaya koodhka aagga San Diego waxaa loo gudbinayaa ACL 7 maalmood gudahoos todobaadkii/24 saacadood maalinkii luuqad walba oo uu yahayba. Iskaan garee koodhka QR-ka si aad wax badan uga ogaato.

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE

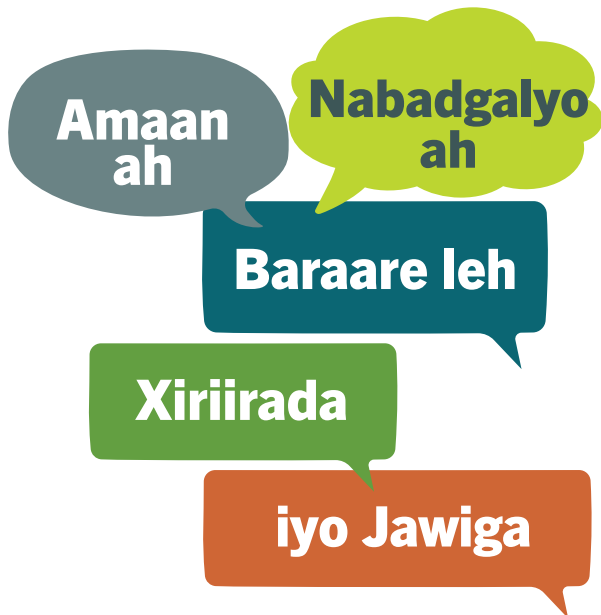


Akhri:

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 caruurta 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 carruurta 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

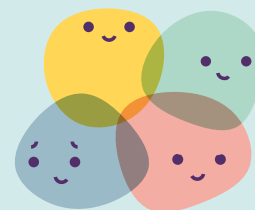
Akhriska, cayaarta, iyo la sheekaysiga carruurta waxay gacan ka gaysanayaan xiriirka kaala dhexeeya.

Tus Dareen

Inaad jacayl afka ah iyo mid adinkaba ah u muujiyo 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 noloshada. Kaddibna waxaad bilaabi kartaa soo bogsashada.

Wax badan ka baro: livebeyondca.org

Waxyaabaha ku saabsan *It's Up to Us*

Maqaalkan wuxuu qayb ka yahay ol-olaha *It's Up to Us*, oo lagu abuuray County of San Diego Health and Human Services Agency (Wakaaladaha Caafimaadka iyo Adeegyada Bulshada ee San Diego) wuxuuna taageerayaa higsiga County's Live Well San Diego si loo hormariyo bulsho caafimaad qabta, badqab leh, oo kobcaysa. Ayadoo kor loo qaadaayo wacyi gelinta, lana dhiiri gelinaayo wada hadalka, lana bixinaayo helitaanka khayraadka maxaliga ah, waxaan doonaynaa inaan kobcino faya qabka, oo aan yarayno takoorka, aana kahortagno isdilka dhammaan dadka San Diego, anagoo muhiimad gaar ah siinayna bulshooyinka San Diego ee saamaynta ugu xun ku dhacday iyo kuwa khatarta ugu badan ku jira.

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 carruurnimada 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

