Waa maxay rabshadaha guriga iyo qoyska sidoo kalena waa maxay xadgudubka galmo?

Rabshadaha guriga iyo qoyska waa marka qof xiriir kula leh uu sameeyo gacan ka hadal, ama hanjabaad ama xadgudub si uu kuu xakameeyo.

Qofkani wuxuu noqon karaa qof aad xidhiidh hoose leedihiin ama jacayl uu kaala dhaxeeyo, lamaane hore, ama qof kale oo qoyskaaga ka tirsan. Waxa kale oo uu noqon karaa qof aad la nooshahay oo gacan ka hadal sameeya ama xadgudub si uu qofkaas kuu xakameeyo, sida daryeele aan rasmi ahayn (sida xubin qoyska ah ama saaxiib ku siinaya daryeel).

Rabshadaha guriga waxay kugu dhalin karaan cabsi iyo ammaan darro. Qasabna maaha inay markasta ku lug leedahay gacan ka hadal.

Xadgudubka galmada waa fal kasta oo galmo ah oo aadan rabin oo lagugu sameeyo iyadoo xoog la isticmaalayo ama ayadoon adiga ogolaansho lagaa helin.

Tani waxay ka dhigan tahay in lagugu qasbi karo, ama lagugu qalqaalin karo ama lagaa faa'iideysan karo si laguula yeesho fal galmo ah oo aadan rabin.

Ogolaansho macnaheedu waa in si xor ah loogu heshiiyo waxyaabaha sida fal galmo ah.

Calaamadaha lagu garto rabshadaha guriga iyo qoyska

Qaar ka mid ah calaamadaha lagu garan karo qof la kulma rabshadaha guriga iyo qoyska waxaa ka mid ah:

- inay ka baqayaan ama ka cabsanayaan lammaanahooda, lammaanahoodii hore, qoyska ama daryeelaha aan rasmiga ahayn
- in jug laguu geystay oo aad qarinayso nabarro ama dhaawacyo kale
- inaad fikrad yar ama aadanba wax fikrad ah ku darsan karin sida lacagtaada loo isticmaalo
- in laguugu khasbo in aad joojiso aragtida aad arkayso iyo la kulanka aad la kulmeyso saaxiibadaa iyo qoyskaaga, aadna dareemayso inaad cidlo ku sugan tahay
- inaad had iyo jeer xanaaqsan tahay oo aad murugoonayso, niyad jab dareemayso, aamusnaan aan caadi ahayn ay jirto ama aad lumisay kalsoonidii oo aadan ka helin waxyaabihii aad hore uga heli jirtay.
- inaad leedahay lammaane marar badan kugu eedeeya inaad khiyaantay ama si joogto ah dabagal kuugu sameeya
- inaysan doonayn inay caruurtooda uga tagaan lammaanahooda
- inuu qofku dareemayo in la daba socdo ama meeshuu tagaba la daba taagan yahay.

Xaaladaha degdega ah

Haddii adiga ama qof aad taqaan uu ku sugan yahay xaalad ay naftu halis kujirto, wac lambarka Saddexda Ebar (000) ama aad qaybta gurmadka degdegga ah ee isbitaalka degaankaaga.

24 saacadood maalintii, 7 maalmood usbuucii

Aambalaasta 000

Taageero degdeg ah

Haddii aad dareemayso walwal oo aad rabto in aad si degdeg ah qof ula hadasho, wac mid ka mid ah lambaradan:

24 saacadood maalintii, 7 maalmood usbuucii

Lifeline
13 11 44

1300 MH CALL
1300 642 255

Khadka Caawinta Is-dilka Adeegga Dib-usoo-wicista (Suicide Helpline Call Back Service)
1300 659 467

Khadadka talooyinka lacag la'aanta ah si aad u hesho taageero

DV Connect
DV Womensline
1800 811 811 *(24 saacadood maalintii, 7 maalmood usbuucii)*

DV Mensline
1800 600 636 *(9-ka subaxnimo ilaa saqda dhexe, 7 maalmood todobaadkii)*

Khadka Caawinta Weerarka Galmada (Sexual Assault Helpline)
1800 010 120 *(7:30 subaxnimo - 11:30 galabnimo, 7 maalmood todobaadkii)*

1800 RESPECT
1800 737 732 *(24 saacadood maalintii, 7 maalmood usbuucii)*

Adeegga Taageerada Haweenka Soo-galootiga (Immigrant Women's Support Service)
07 3846 3490 *(Isniin ilaa Jimco, 9-ka subaxnimo ilaa 4-ta galabnimo)*

Khadka isku xirka dhaqamada kala duwan (Multicultural Connect Line)
1300 079 020 *(Isniin ilaa Jimce, 9-ka subaxnimo ilaa 4:30 galabnimo)*

Khadka caawinta carruurta (Kids Helpline)
1800 551 800 *(24 saacadood maalintii, 7 maalmood usbuucii)*

Waa lacag la'aan codsashada turjubaanka

SC2400719 8/24

Caafimaadka Queensland (Queensland Health)
Somali

Waxaad xaq u leedahay inaad dareento ammaan

Daryeel caafimaad oo lacag la'aan ah oo loogu talagalay qof kasta oo la kulma rabshadaha guriga iyo qoyska iyo/ama xadgudubka galmada

Queensland Government

Sheekada May

May way jeceshahay qoyskeeda. Laakiin maalmahan dambe, ninkeeda ayaa aad ugu qeylin jiray. Mararka qaar waxay dareentaa cabsi ay isaga ka cabsaneyso. Xaaladu way ka sii dartay markii uu bilaabay in uu gacanta qabto oo uu gacan u qaado.

May waxay ka cabsaneysay inay qof la wadaagto sababtoo ah ninkeeda ayaa ah qofka kaliya ee shaqeeya qarashka ku baxayana bixin kara.

Talo: Haddii aad la kulanto rabshada guriga iyo qoyska iyo/ama faraxumaynta, la hadal qof aad ku kalsoon tahay. Waxay kaa caawin karaan inaad ogaato waxa xiga ee aad samayn karto.

Haddii ay u muuqato in qofku leeyahay calaamado tilmaamaya inuu la kulmayo rabshado guriga iyo qoyska ah, wax ka qabo arinkaas - waxaa laga yaabaa inaad tahay qofka kaliya ee wax ka qabta. Caawintaadu waxay samayn kartaa isbeddel.

Helitaanka caawimaad

Maalin maalmaha ka mid ah, ninkeeda ayaa gacan u qaaday May kabacdina dhaawac xun ayuu gaarsiiyay. Waxay go'aansatey in ay aado qaybta gargaarka degdega ah ee cisbitaalka ku yaal xaafadeeda.

Dhakhtarku waxa uu isku dayay in uu fahmo xadgudubka May loo geystay waxayna noqotay in ay ka jawaabto dhowr su'aalood. Taas waxay ka caawisay in uu fahmo taageerada ugu fiican ee loo heli karo.

May waxay ka cabsaneysay inay la hadasho dhakhtarka laakiin waxay sheegeen in caawinaad la codsado ay tahay talaabadii ugu horaysay ee lagaga xoroobay rabshadaha.

Talo: Waxaad codsan kartaa turjubaan lacag la'aan ah. Waad u sheegi kartaa shaqaalaha daryeelka caafimaadka haddii uu jiro turjubaan aad rabto si gaar ah u codsanayso oo aad rabto inay kuu turjubaan iyo haddii uu jiro mid aadan rabin. Waxaad sidoo kale codsan kartaa turjubaan taleefanka kaaga turjuma oo ku sugan meel ka baxsan Queensland.

Daryeel caafimaad oo lacag la'aan ah ayaad helaysaa haddii aadan haysan kaarka Medicare-ka

May waxay cisbitaalada dadweynaha ka heli kartaa daryeel caafimaad oo lacag la'aan ah iyo adeegyada caafimaadka oo ay u heli karto xaaladihii ay soo martay xitaa haddii aysan heli karin kaarka medicare-ka.

Dhakhtarka ayaa wuxuu u diyaariyay shaqaale bulsho si ay May uga caawiso wixii ay lasoo kulantay. Waxay sidoo kale daweeyeen dhaawaceeda intii ay isbitaalka ku jirtay.

May iyo shaqaalaha bulshadu waxay dejiyeen qorshe lagu xaqiijinayo sidii ay si nabad ah ugu ag noolaan laheed ninkeeda.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan rabshadaha guriga iyo qoyska