

Rabshada waxa lagu qeexaa inay tahay xadgudub jirka ah, galmo ah ama nafsiya ee uu ku sameeyo qof ka mid ah dadka guriga kuwada nool ama qoyska qof kale oo ka mid ah dadka guriga ku wada nool ama qoyska.

### CALAAMADAHA KU TUSINAYA XADGUDUBKA

**Xadgudubka Jirka:**

Riixid, riixid xoog leh, feedhid, ceejin

**Xadgudub galmo ah:**

Ku qasbid galmo aanu qofku doonayn, kufsasho, u tagida qof aadan gayin

**Xadgudubka Nafsiya ah:**

Hanjabaad, aflagaado, iyo ku qasbida qabashada waxyaalaha liita

**Takoorid:**

In la iska hortaago xiriirka qoyska iyo saaxiibada iyo hinaasaha xad dhaafka ah

**Cabsi galin:**

Feerida gidaarka, wax jajabinta, iyo waxyeelaynta xayawaanada guryaha lagu haysto.

### MA DANBI BAA?

Haa rabshaduhu waa **dambi** marka qof:

- Isaga oo og uu sabab u noqdo ama iskudayo inuu sabab u noqdo waxyeelo jirka ah oo gaadha qof ka mid ah qoyska ama dadka guriga kuwada nool.
- Taxadar la'aan sababa waxyeelo jirka ah oo halis ah oo gaadha qof ka mid ah qoyska ama dadka guriga kuwada nool.
- Ku hanjabo xoog, isaga oo ognaa uu ku sababo qof ka mid ah qoyska ama dadka guriga kuwada nool inuu aamino in dambiihuhu uu ku sababi. doonowaxyeelo jirka ah wakhti dhow.

### SOO NOQ NOQOSHADA RABSHADAH (WAREEGA RABSHADA)

Dhibanayaal badani waxay u soo maraan xadgudubka saddex weji.

- Wejiga koowaad, xiisada ayaa ku badanaa xiriirka ama calaaqada. waxa jirta diidmo ah in wax rabshadi dhici doonto.
- Wejiga labaad, rabshada ayaa dhacda. Xad gudubuhu wuxuu diidaa masuuliyada.
- Wejiga saddexaad, oo badanaa lagu magacaabo "wejiga sida ayaamaha hore ee arooska," xadgudubuhu wuxuu diidaa damaanta xadgudubka wuxuuna ku ballan qaadaa in aanay dib u dhacayn.

Xadgudubku wuu soo noqnoqdaa. Laakiin dhibanayaasha qaarkood, rabshaduhu uguma dhacaan sidan oo kale.

### AYAA QALADKA LEH?

Rabshad samayntu waa dabeecada qofka.

Xadgudubaha oo keliya ayaa xukumii kara dabeecadiisa.

Rabshadu maaha dhibanaha qaladkiisa.

### WAA MAXAY INAY DHIBANAYAASHU SAMEEYAAN HADII AY KHATAR KU JIRAN?

Hadii ay noloshadu ama nolosha caruurtaadu ay ku jirto khatar deg deg ah, wac 911. Hadii aadan ku jirin khatar deg deg ah, waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad wacdo hooyga dadka rabshadaha wax ku noqda ee ugu dhow. Si laguugu xiro hooyga ugu dhow, wac laynka telefoonka ee National Domestic Hotline (800 799 - 7233). Maalmaha shaqada inta lagu jiro saacadaha shaqada wac ACTION

Mashruucan waxaa ka dhigay suura gal lacag ay ku deeqday hay'ada International Rescue Committee.



# Caruurta Arkaysa Rabshadaha



## ACTION OHIO

Oo u dooda dhibanayaasha, dadka ka badbaaday rabshadaha iyo qoysaska ay ku dhacday rabshaduhu

36 W. Gay St., Suite 311  
Columbus, OH 43215  
Phone: 614-221-1255  
Toll-Free: 1-888-622-9315  
Fax: 614-221-6357  
Email: [actionoh@ee.net](mailto:actionoh@ee.net)  
[www.actionohio.org](http://www.actionohio.org)

### ACTION OHIO

Coalition For Battered Women  
36 W. Gay St., Suite 311  
Columbus, OH 43215  
614.221.1255/1.888.622.9315  
[www.actionohio.org](http://www.actionohio.org)

## Raadka ay ku Leedahay Rabshadu Caruurta Aragta ee ku dhexnool

Caruurta aragta rabshadu waxay:

- Badiyaa muujiyaan dagaal badnaan iyo dabeecado ka soo horjeedo bulsho dhexgalka
- Badiyaa muujiyaan cabsi iyo dabeecado diidmo ah
- Badiyaa waxa ka muuqda tartankooda bulshada dhexdeeda oo hooseeya
- Badiyaa waxay yeeshaan dhibaatooyin la xiriira walwal, niyad jab, cadho, iyo dabciga
- Badiyaa waxay ogolaadaan rabshadaha (wiilasha)
- Badiyaa waxay isku dayaan inay isdilaan, khamriga iyo mukhaadaraadkana si xun u isticmaalaan
- Badiyaa gurigay ka cararaan
- Badiyaa waxay noqdaan dhalinta jirkooda gadata
- Badiyaa waxay sameeyaan danbiyo faro xumayn ah

### Tixraac:

Edleson, J.L., (1999), Problems associated with children's witnessing of domestic violence.  
Wolfe, D.A., et al. (1995), Strategies to address violence in the lives of high risk youth.

## Ka Guulaysiga Jaahwareerka Iyada oo la Bogsiinayo (Overcoming Trauma With Resilience)

Marka rabshadu ay dhacdo, waxay raadaysaa dhamaan xubnaha goyska oo dhan, marka lagu daro caruurta. Xitaa hadii ayna caruurta arag ama ayna maqal sida ay wax u dhacayeen ama u burburayeen, waxay arki karaan dhibanah dhaawaciisa, lafaha jajaban iyo nabarada, ama alaabta jajaban iyo burburka gaaray guriga.

Marka loo eego waaxda Caafimaadka iyo Adeega Dadka ee Maraykanka (U.S. Department of Health and Human Services), Sannad walba ... in ku dhow 700,000 oo ah shil rabshadeed dokumentiyaysan ... ayaa khatar ku haya wanaaga caruurta iyo goysaska wadankeena dhexdiisa.”\*

Caruurtani waxay dareemaan xiisada ka dhex oogan goyska dhexdiisa, waxay maqlaan carada qofka wax dilaya waxayna arkaan cabsida ka muuqata indhaha dhibanaha. Inkasta oo caruurta qaarkood is arkaan iyaga oo ku dhacay sida dadka waaweyn dabinka xadgudubka oo iyana ay dadka ku xadgudbaan, in badani waxay noqon doonaan caadi, waxayna noolaan doonaan nolol caafimaadqabta. Qodobka ugu muhiimsani waa bogsashada (resilience). Bogsashadu waa awooda lagu noqdo qof isku kalsoon oo rajeyaya wax fiican (positive) xitaa ka dib marka uu ku dhaco jahwareerka iyo xanuunku. Waa awooda dib loogu soo kaco ka dib marka la dhaco (kufo) ee hore loogu socdo iyada oo la qabo rajo iyo kalsooni.

\*10/08/03 Press Release, <http://www.hhs.gov/news>

How to Help Build Resilience In Children\*

- **Ku dhiirigeli** inay la sameeyaan xiriir xubnaha goyska iyo saaxiibada.
- **Ka caawi** inay u arkaan dhibaatooyinka waxyaalo kumeelgaara oo dib kuu dhigaya lagana baxayo.
- **Bar** in isbadalku uu yahay qayb ka mid ah nololaha.
- **U tilmaan** sida loo sameeyo ahdaafta loona gaaro.
- **Ku dhiirigeli** go'aan qaadashada iyo hore u socodka.
- **Ka caawi** sida ay u arki lahaayeen meelaha ay awooda badan ku lee yihiin iyo meelaha weli u baahan koritaanka.
- **Ku barbaari** inay ka qaataan naftooda sawir fiican.
- **U soo bandhig** dhinaca rajada fiican ee aduunka iyo mustaqbalkooda.
- **Bar** sida ay ugu dabooli lahaayeen baahidooda dariiqo caafimaad qabta.

“Wadada Bogsashda” Hay'adad Cilmi Nafsiyada ee Maraykanka' (“The Road to Resilience” American Psychological Association)

## Maxay Macno u Samaynaysaa Danbiilayaasha Rabshaduhu (DV) Ohio

Ohio dhexdeeda, hadii ay rabshadi ka dhacdo gurigaaga dhexdiisa ama in u jirta 30 fiit caruurta, maxkamadu waxay u tixgalinaysaa danbiga “mid aad halis u ah” marka la xukumayo qofka galay danbiga. Hadii ay nu ku sheegno kalmado kale, rabshada waxa loo tixgaliyaa “mid aad halis u ah” marka caruurta ay arkayso. Qofka rabshada sameeyeyna waxay u badan tahay in lagu xukumdo ciqaab adag ama jeel dheer.