

SUBJECT: Macluumaad ku saabsan Bisha Ka -hortaga Is -dilka

Gacaliyeyaal Bulshada Dugsiyada Cherry Creek,

Sebtember waxay calaamad u tahay bisha Ka -hortagga Is –dilida (suicide) ee aduunka oo dhan waxayna ii tahay fursad inaan idinka la hadlo arrintaas muhiimka ah. In kasta oo aan u isticmaalno bishaan si aan u kordhino aqoonta iyo wacyigalinta ulana dagaalano dhaleeceynta ku saabsan is -dilka, waxaan rabaa inaan idiin xaqiijiyo in ka -hortagga is -dilka uu ka mid yahay hawl -maalmeedyada dugsiyadeenna.

Taageerooyinkeena joogtada ah ee dhammeystiran ee ardayda waxay ku salaysan yihiin dhaqanada ugu wanaagsan, oo kaliftay in la helo fahamka iyo fursadaha lagu taageerayo koritaanka ardayga waxaana muhiim ah inla sameeyo waxa ugu wanaagsan ilmo kasta.

Heerka dugsiiga hoose, waxaan xooga saarnaa barashada xirfadaha dareenka shucuureed, maadaama la ogaaday inay ku xiran yihiin yareynta halista is-dilka. Heerka dugsiiga dhexe, waxaan ku soo bandhignaa *Calaamadaha Isdilka*, oo ah barnaamij ardayda Bara sida loo garto loogana jawaabo calaamadaha is -dilka iyo niyad -jabka naftooda iyo kuwa ay isku fasalka yihiin. Waxay kaloo ay u tilmaantaa sida caawimaad looga helo qof weyn oo lagu kalsoon yahay dugsiiga, guriga ama bulshada dhexdeeda. Shaqaalaha dugsiiga waxay qaataan tababar ku saabsan sida loo kasbado kalsoonida taas oo u diyaarineysa inay uga jawaabaan siyaabo waxtar leh ardayga u baahan taageerada.

Gudaha Dugsiyadeena sare, waxaan ku fidinaa barnaamij leh Ilo Xoogan, oo ku saabsan faydada oo ay ardaydu hogaamiyaan oo loogu talagalay in lagu dhiso adkeysiga, kordhinta isku-xirnaanta, bedelida caadooyinka aan u fiicneyn caafimaadkooda, iyo sidii ay caawimaad u raadsan-lahaayeen, xaaladaha ku saabsan sirta wax qarinta iyo aamusnaanta, iyo in la baro xeeladaha sida loola tacaalo dhibaatooyinka . Kooxo kala duwan oo isugu jira xirfadlayaal caafimaad iyo arday yaa la shaqeeya la-taliyayaal sannadka oo dhan iyagoo qaadanaya fasal tababar ah si ay u qorsheeyaan barnaamij lagu taageero ardayda oo ku saabsan ka-hortaga is-dilka ee bulshadeena.

Ka-hortagga is-dilka yaa sidoo kale ah hawl ka dhex socota dugsiyadeena, shaqaalaha yaa ku dadaalaya dhisida kalsoonida iyo xiriirada, qaabaynta fikirka kobcinta iyo yaraynta dhaleeceynta iyadoo caadi laga dhigayo wadahadalada ku saabsan caafimaadka maskaxda.

Maadaama baahiyaha caafimaad maskaxeed ee muhiimka u ah ardaydeena ay sii ahaanayaan mudnaanta koowaad, iskaashiga aan la leenahay bulshadeena oo ah mid aad muhiim u ah, marka waxaan rabaa inaan idinka ka codsado inaad isticmaashaan siyaabaha soo socda.

- Booqo boga [ka hortaga Is-dilka](#) qayb ka mid ah websaydka si aad naftaada u barato waxyaabaha ku ilaalinaya iyo kuwa halista ah, calaamadaha digniinta, talaabooyinka ficilka iyo macluumaadka.
- Ka faa'iidayso macluumaadka dheeraadka ah ee ku jira boga [caafimaadka maskaxda](#) iyo boga [macluumaadka teegeerada fayooabaanta](#) .
- Daawo [filimkan qiimaha leh](#) waxaa soo saaray ardayda iyo shaqaalaha CCSD si ay noogu dhiiri galiyaan dhamaanteen inaan kaalinteen ka qaadano ka hortagga is -dilka.

- Wax ka ogow [Safe2Tell](#), nidaamkeena warbixinta qarsoodiga ah, iyo warbixinta laga heli karo [adeegyada dhibaataada ee Colorado](#), (Colorado Crisis Services) si aad u hubiso inaad taqaanid qofka aad wacayso si aad u soo sheegto walaacaga-dareenkaaga ama aad u hesho taageero.

Tan ugu muhiimsan, la hadal dhalinyarada noloshaada ay saameyso. U sheeg inay muhiim yihiin. U sheeg inay heli karaan taageero, daryeel iyo jacayl. Gudbi farriinta ah in iyada oo wakhtiyada adag ee noloshu ay lama huraan yihiin, laakiin is -dilidu ma'aha lama huraan. Wadajir, waxaan isbeddel ku samayn karnaa nolosha mid kasta oo ka mid ah ardaydeena.

Si daacad ah,

Christopher Smith

Kormeeraha guud