



Talooyin iyo ilo ku saabsan Bisha Ka Hortagga Is-dilka

Sebtembar waa Bisha Ka Hortagga Is-dilka qaran ahaanna, arintan waxay leedahay muhiimad gaar ah gudaha Oregon. Marka la eego tirakoobka guud ee ay soo aruurisay Maamulka Caafimaadka Oregon, is-dilku waa sababta labaad ee sababa dhimashada dadka deggan Oregon ee jira 15-24. Amy Ruona, Taageerooyinka Maskaxda/Fayaqabka Maskaxda iyo Maamulaha Sare ee Nidaamka Dugsiyada Dadweynaha Portland, iyo Mila Rodriguez-Adair, Shaqaalaha Bulshada Dugsiga Ruqsada leh, waxay soo bandhigeen xoogaa fikrado ah iyo ilo:

In kasta oo ka hortagga is-dilka ay muhiim u tahay in wax laga qabto sannadka oo dhan,, [Sebtembar waa Bisha Wacyigelinta Ka-hortagga Is-dilka](#) oo waxay siisaa waqti cayiman si ay isugu imaadaan ayagoo leh dareen wadareed iyo xoog ku saabsan mowduuc adag.

Dhamaanteen waan ka faa'iidaysan karnaa wada hadalka daacadda ah ee ku saabsan xaaladaha caafimaadka maskaxda iyo isdilitaanka maxaa yeelay hal wadahal oo keliya ayaa beddeli kara nolosha. Weydiinta saaxiib ama qof aad jeceshahay haddii ay ka fakarayaan is-dilid ma gelinayaan maskaxdooda, waxay u sheegi doontaa inaad tahay qof diyaar u ah inuu kala hadlo.

Kheyraadka qaar:

Ka bilaabato [Isbahaysiga Qaranka ee Cudurka Maskaxda](#), calaamadaha digniinta isdilka – haddii qofku:

- Wuxuu sameeyaa hanjabaado ama faallooyin ku saabsan isdilitaanka naftooda, oo sidoo kale loo yaqaan fikirka isdilka. Tani waxay ku bilaabmi kartaa fikradaha umuuqdo inay waxyeello lahayn "Waan jeclaan lahaa inaan joogin halkan" laakiin waxay noqon kartaa mid tan ka sii badan oo qatar ah
- Qabo isticmaalka khamriga iyo daroogada oo sii kordha
- Muujinaya dabeecad qalafsan
- La kulmaya ka-gu'ida bulshada ee ah asxaabta, qoyska iyo bulshada
- Muujinaya isbeddelo xaaladeed
- Uu ka hadlaya, qoraya ama ka fakiraya dhimashada
- Ku lug yeesho dhaqan xasaasi ah ama taxadar la'aan ah
- Ka qaadanaya alaab sharaf leh

U adeegso calaamada afargeesta baraha bulshada:

- [#BeThe1To \(Inay Nogoto Mida 1Ku\)](#) waa Fariinta Tilmaamaha Ka-Hortagga Is-dilka Qaranka ee Bisha Ka-hortagga Is-dilka ee Qaranka iyo wixii ka dambeeya, kaas oo gacan ka geysta faafinta ereyga ku saabsan ficillada aan dhammaanteen qaadi karno si looga hortago is-dilka. Shabakadda Lifeline iyo la-hawlgalayaasheeda ayaa ka shaqeynaya sidii ay u beddeli lahaayeen wada-hadallada is-dilka iyo ka-hortagga is-dilka, iyo ficillada dhiirrigelin kara bogsashada, caawinta iyo rajo siiya.

Calaamadaha aad iska ilaalinaysid [Qaado 5 si aad u Badbaadiso Bogagga Save Lives](#):

1. Baro calaamadaha
2. Baro sida loo caawiyo
3. Ku dhaqan is-daryeelid
4. La xiriir
5. Faafi erayga

Qoysasku waxay ardaydaadda xasuusiyaan:

- Haddii saaxiibkaa kuu sheego inay ka fakirayaan inay is-dilaan, aad ayey u badan tahay inay keligood qaadaan. Lawadaag qof weyn oo aamin ah ama la xiriir khadka caawinta (hoos ku taxan). Saaxiibkaa ayaa laga yaabaa inuu kugu xanaaqo marka hore, laakiin saaxiib waalan ayaa ka wanaagsan saaxiib dhintay.
- Qof weyn oo lagu kalsoon yahay ayaa noqon kara qof kasta, oo aan ahayn lataliye, shaqaale bulsho, ama dhakhtae cilmi nafsi.
- Mararka qaarkooda dadka waaweyn ee la aamini karo way jahawareeraan mana siiyaan wax taageero ah Haka quusan, la xiriir qof kale.

Taageerada ka hortagga is-dilka

- [Khadka Ka Hortagga Is-dilka Qaranka](#): 1-800-273-8255
- [Khadka Ka Hortagga Is-dilka Qaranka ee loogu talagalay dadka ku hadla Isbaanish](#): 1-888-628-9454
- [Oregon Youthline](#): ka wac 1-877-968-8491; qoraalka “Teen2Teen” udir 839863
- [Trans Lifeline](#) loogu talagalay dhalinyarada jinsiga badaleen: 1-877-565-8860
- [Mashruuca Trevor](#): wixii ah dhalinyarada LGBTQ: ka wac 1-866-488-7386; qoraalkan “TREVOR” udir 1-202-304-1200