HSC Bereavement Network

Marka qof qaraabadaa ah uu dhinto

Hage la hadalka iyo taageerista carruurta

Marka qof qaraabadaa ah uu dhinto

Hage la hadalka iyo taageerista carruurta

Waxaanu jecelnahay inaanu kuu fidino beernugaylka aanu idiin qabno adiga, qoyskaaga iyo saaxiibadaa oo ay saamaysay kan idiinka baxay si murugo leh. Waxaanu ka garaabaynaa xanuunka iyo murugada la dareemo marka qof la jeclaa uu dhinto.

Dhimashadu waxay dhici kartaa markasta nolosha. Marmarka qaar waa wax la filayo, xanuun ama da' dartood. Marmarka qaar waxay u dhacdaa si kadis ah digniin la'aan.

Buug-yarahan waxa loogu talogalay waalidiinta/daryeelayaasha si ay ugu sharxaan carruurta iyo kurayda fahamka iyo jawaabaha dhimashada kediska ah. Siddoo kale waxay bixinaysaa tallooyin ka caawinaya taageerista carruurta marka qof ku dhaw dhinto.

Buug-yarahan waxa soo saaray koox aqoon kala duwan leh oo ka tirsan Ururka Daryeelka Caafimaadka iyo Bulshada Belfast wuxuuna ku salaysan yahay buug-yare hore loogu sameeyey isticmaalka Royal Belfast Hospital for Sick Children, DrNichola Rooney, Dakhtar Caafimaadka Nafsiga.

Qoraalka Tusmada

	Bogga
Fahamka carruurta ee dhimashada	4
U sheegista carruurta dhimashada qof u dhaw	8
Ka caawinta carruurta inay dhahaan nabadgalyo	10
Baahiyaha carruurta kadib dhimashada qof ay jeclaayeen	13
U raadinta taageero carruurta	16

U sharraxidda geerida ilme way adagtahay. Carruurta si aad ah ayey u saamaysaa geerida qof ay jeclaayeen. Si kastaba ha ahaatee, taageero xasaasi ah, waalidiinta iyo daryeelayaashu waxay ka caawin karaan carruurta inay la qabsadaan xaqiiqda dhimashada iyo inay maareeyaan khasaaraha iyo xanuunka ku lammaan.

Dadka waawayn marmarka qaar waxay dareemaan Inay fiican tahay in la ilaaliyo carruurta oo aan geerida lagala hadal. Waa caadi waalidiinta/daryeelayaashu inay dareemaan hubanti la'aan waxa ay ku dhahayaan carruurta marka ay u caddaynayaan warka dhimashada qof ay jeclaayeen. Si kastaba ha ahaatee, cilmi-baadhis iyo warbixino laga keenay qoys iyo carruur laftooda ayaa muujinaya in carruurtu ay maareeyaan oo ula qabsaan si ka fiican haddii la siiyo xog ku habboon sidda ugu dhakhsaha badan ee suurogalka ah.

Fahamka carruurta ee dhimashada

Carruurtu waxay la kulmaan dareeno iyo caadifado la mid ah ka dadka waawayn marka qof u dhaw uu dhinto. Sidda ay u muujiyaan dareenadan iyo caadifaha ayaa, si kastaba ha ahaatee, badanka ka duwan tanna wareer ayey ku keeni kartaa waalidiinta, daryeelayaasha iyo dadka kale ee waa wayn. Carruurta yaryar ma awoodaan inay murugaysnaadaan muddo dheer, markaa waxa dhici karta inay aad u kacsanaadaan muddo kooban oo ay kadib ciyaaraan oo qoslaan inyar kadib. Marmarka qaar aad ayey u aqbalaan dhimashada ugu horaynta muddo kadibna aad ayey u kacsanaan karaan. Tan waxaan u naqaan "bootada dhijaanta" ee galista iyo ka bixista uur-ku-taalada. Jawaabtan waa caadi waxaana muhiim ah in la siiyo fursadda ay ku muujinayaan uur-ku-taaladooda wakhti ay iska leeyihiin. Qofka wayn waa ku adkaan kartaa inuu ka qaalib noqdo isbeddeladood xagga xaaladda marka aynu mar walba dhanka murugada u badano.Fahamka carruurta ee dhimashadu waxay sida badan ku xidhan tahay da'dooda Iyo awoodooda.

Jawaabta carruurta ee waayida qof waxa saamayn doona fahamkooda geerida, sidda ka muuqata qaybaha soo socda. carruurtu, si kastaba ha ahaatee, waxay u kobcaan heerar kala duwan oo fahamkooda geeriduna waxa dhici karta inuu ka yaraado ama ka waynaado da'dooda.

0-2 sano

Carruurta aadka u yaryar faham kama haystaan waxa geeri ka dhigan tahay laakiin aad ayey u dareemaan murugada dadka ku dhawdhaw. Waxay la falgali waayista qofkii ay jeclaayeen waxaana dhici karta inay raadiyaan ruux ahaan ama haddii ay hadlayaan, magacooga ugu yeedhaan. Sabiyada iyo carruurta yaryar waxay ku muujin karaan murugadooda cadho, aad uga daal badan sidda caadiga ah, habsiin ama si fudud looga nixiyo. Inkastoo carruurta da'dan aanay fahamsanayn macnaha geerida, waxa weli muhiim ah in lagala hadlo wax ku saabsan. Waxay bilaabi doonaan inay macno u sameeyaan erayada ayna aqoon markay korayaan oo ay kobcayaan.

2-5 sano

Carruurta u dhaxaysa da'ahan waxa dhici karta inayna awoodin fahamka in dhimashadu ay tahay joogto iyo inay haleesho wax kasta oo nool. Fahamkooda gaaban dartii, waxa dhici karta inayna dareen badan siin marka loo sheego inuu qofi dhintay. Carruurta da'dan fahamkoodu aad ayuu u 'toosan' yahay markaa luuqadda la isticmaalayo ayaa muhiim ah. Waxa muhiim ah inaad ka dheeraato ku bixinta sharraxaadda geerida sida 'xijaabtay' ama 'ama seexday' maadaama kuwan abuurayaan wareer. Waxa ka fiican in la dhaho 'geeri' iyo 'dhintay', inkastoo erayadan ay adag tahay in lagu dhaho qof yar. Carruurta yaryar waxa ku adag inay fahmaan in qof dhintay aanu soo laaban karin mustaqbalka markaa waxay u baahan yihiin in loogu celceliyo in marka qofku dhinto aanu soo laabanayn weligii. Waxay warsan karaan su'aalaha ay kamid yihiin:

- Baaskiil samada ma ku socon kartaa?
- Ayeeyo wali ma i arki kartaa?
- Hooyo/aabo halkaas ma joogi doonaa marka aan fasax aadno?

Kani waa qaabka ilmuhu isugu dayayo inuu macno uga sameeyo waxa dhacay. Inkasta oo ay adag tahay ka jawaabista su'aalahani, waxa muhiim ah in loogu jawaabo sida ugu dulqaad iyo daacadnimo badan, Iyada oo la xasuusinayo ilmaha inayna suurogal ahayn qofkii ay jeclaayeen inaanu soo laabanayn ka dib dhimashada.

Qoysaska oo dhan waxay yeeshaan dood iyo halxidhaale, mararkan oo kale, carruurtu waxay dhihi karaan Inay qof ay karheen ama jeclaayeen uu dhintay. Carruurta da'dan waxa kobcaya mala-awaalkooda waxayna inta badan ku mashquulsan yihiin fikir khiyaali ah' oo waxaa dhici karta inay rumaystaan in erayadooda ama rabitaankooda markii doodu dhacday ay keentay dhimashada. Waxa aad u muhiim ah in carruurtu fahamto oo maqasho in wax aynu dhahno ama ku fakarno aanu ku keeni karin qof inuu dhinto, maadaama marmarka qaar carruurtu ay iscanaantaan marka qof ku dheeraa uu dhinto.

5-11 sano

Marka carruurtu yara waynaadaan si tartiib-tartiib ah ayey u soo fahmaan waxa ' ilaa waligeedb' ka dhigan tahay iyo in dhimashu ay tahay joogto. Si kastaba ha ahaatee, waxa dhici karta, inay wali dareemaan ama rajeeyaan inay dib u soo celin karaan waxii dhacay ("Haddii aan sameeyo wixii hooyo i fartay, [Magaca] waxa dhici karta inuu soo laabto"). Marka aynu carruurta yaryar la joogno waxay inooga baahan doonaan inaynu u sheegno in wax aynu dhahnay ama ka fakarnay aanu ku keeni karin qof dhimasho.

Carruurtu wax badan ayey ka fahmaan dhimashada marka ay yihiin siddeed ilaa toban jir. Si tartiib tartiib ah ayey u soo fahmaan in dhimashadu ay leedahay sabab iyo in dhammaan nooluhu uu dhimanayo. Waa wax u caadi ah inay su'aalo dhimashada ku saabsan warsdaan xiitaa haddii ayna la kulmin dhimasho qof dhaw. Carruurtu waxay muujin karaan jeclaansho ogaansho wax waxayna warsan karaan su'aalo ku saabsan waxa dhacay marka geerida ama kadib aaska. Waxa muhiim ah in qofka aanay dhibayn su'aalahani Inuu u jawaabo. Waxa dhici karta Inay kugu adkaato inaad ka jawaabto su'aalahan waxaanad rabi kartaa inuu ku lug yeesho qof aan ahayn qoyskaaga dhaw.

Kurayda

Fahamka kurayda ee dhimashu waxay la mid tahay ta dadka waawayn. Dhimashada qof dhaw waxay si gaar ah ugu adkaan kartaa kurayda, maadaama ayna wali gaadhin heerka niyadeed ee dadka waawayn. Waa fahamsan yihiin gunaanadka dhimashada waxayna qaddarinayaan raadka muddada fog ee ay ku yeelan doonto noloshooda Iyo nolosha qoyskooda. Da'dan, waxay marayaan Isbeddelo waawayn oo jidheed, niyadeed iyo bulsheed, taasi oo ka dhigi karta inay aad ugu nuglaadaan oo ay si gaar ah baahi ugu qabaan taageerada qoyska iyo ciddii kale ee muhiimka ah. Kuraydu waxay sidda badan la sheekaystaan saaxiibadood halkii ay kala hadli lahaayeen waalidkood/daryeelayaashodu wax ku saabsan khibradahooda iyo dareenkooda. Waalidiinta/daryeelayaashu waxay ka walaaci karaan da'yartooda iyo siday u maaraynayaan. Waxa waxtar yeelan kartaa In lala xidhiidho waalidiinta saaxiibada, macalimiinta dugsiga iyo dadka waawayn ee kale ee muhiimka ah si loo hubiyo inay la hadlayaan qof.

U sheegista carruurta qof qaraabo u ahaa oo dhintay

waalidiinta/daryeelayaashu sida badan waxay muujiyaan dareeno aan hubanti lahayn oo khuseeya sidda ay ugu sheegayaan carruurta dhimasho. Inkasta oo ayna jirin qaaciido sida tan loo sameeyo, haddana tilmaamaha soo socda ayaa faa'ido yeelan doona.

- Waxa fiican waalidiinta/daryeelayaashu inay ka wada hadlaan waxay rabaan inay u sheegaan carruurta ka hor intayna la hadal. Tani waxay ka caawinaysaa inay ka helaan sharax isku mid ah qof kasta.
- Ula hadal carruurtaada sidda ugu dhakhsaha badan. Haddii aad muddo dheer sugto, waxa jira halista inay ka ogaadaan dadka kale ama dareemaan inay wax si' yihiin oo warwar leeyahay.
- Waxa muhiim ah inaad daacadnimo muujiso oo aad sida cad ugu sharraxdo wixii dhacay luuqad carruurtu fahmi karaan.
- Xaddiga xogta carruurtu u baahan yihiin waxay ku xidhan tahay da'dooda iyo awooddooda. carruurta yaryar uma baahna sharraxaad isku murugsan waxaana ku fillaan kara Inaad dhahdo wax sida "[Magaca] wuxuu xanuunsanayey muddo dheer, dhakhaatiirta iyo kalkaalisooyinkuna waa ku dadaaleen inay daaweeyaan laakiin aad ayey u xanuusanayd waana dhimatay". Carruurta waawayn iyo kuraydu waxay u baahan doonaan sharraxaad faahfaahsan.
- Marka ugu horayn dhimashada wax looga sheego, carruurta yar yar waxay su'aalo badan oo ogaal doon ah iska waydiin karaan 'halkee' Iyo 'goortee' dhimasho. si aayar ah carruurta waa wayn waxa dhici karta in ay ku waydiiyaan 'siddee' uu u dhintay kay jeclaayeen carruurta waa wayn Iyo kuraydu siddoo kale waxay dooni in ay ogaadaan ; sababtee'.
- Waxa muhiim ah in la isticmaalo erayga 'dhimasho' ama 'mayd' halkii hadalada sidda 'waxy seexatay muddo muddo dheer', 'way naga baxday' ama 'safarbay u baxday'. Hadaladan waxay keeni karaan wareer, gaar ahaan carruurta yaryar ee tooskooda u qaadanaya waxayna noqon qaar walbahaarsan ama ka cabsada inay seexdaan, dhumaya ama safar aadaya.
- Carruurta yaryar waxay u baahan yihiin In loo sheego in marka qofi dhinto, jidhkoodu aanu shaqayn oo hawadana ayna u baahnayn in dheeraada inay qaataan. Waxa muhiim ah in carruurta loo sheego in qofka maydka ah aanu dareemin gaajo, harraad, xanuun, kul ama qabow.
- Waa wax caadi ah carruurtu inay ka muujiyaan walaac mustaqbalkooda waxaana dhici karta inay waydiiyaan su'aalo sidda, 'Wali ma aadi karayaa xafladda dhalashada saaxiibkay?' ama 'Ayaa iga soo qaadi doona dabbaasha?' Waxa faa'ido leh inay siiso dammaanad sii wadashada waxyaalihii uu samayn jiray halka suurogal ah ama haddii kale sii sharraxaado caddaan ah oo ku saasban qorshayaal kale.

Ka caawinta carruurtu inay dhahaan nabadgalyo

Waxa dhici karta inaad dareento hubanti la'aan inay caawimo yeelan doonto carruurtaadu inay arkaan qofkii ay jeclaayeen Inay arkaan marka uu dhinto kadib ama inay aadaan aaska. Waalidiitna/daryeelayaashu sidda badan waxay u faahfaahiyaan tan go'aan aad u adag oo la qaadanayo wakhti marka siddoo kale ay iyaguna uur-ku-taaloonayaan. Xaalad kastaa waa mid qof u gaar ah, dadkuna waxa dhici karta inay aragti kala duwan ka qaataan. **Carruurtu waxay u baahan yihiin in la siiyo fursadda ay ku dhahayaan nabadgalyo**.

Marka la eego warbixino laga keenay la hadalka carruurta iyo dhallinyarta ka tiiraanyeysan qof ka dhintay oo cilmi-baadhis laga soo qaaday, waxa lagu taliyey in carruura la siiyo fursadda inay arkaan qofkii ay jeclaayeen markuu dhintay kana qayb qaataan aaska. Waxa muhiim ah in si fiican loogu diyaariyo tan oo ay raacaan dad waawayn oo ay ku kalsoon yihiin oo garanayaan kuwaasi oo aan dhib ku qabin taageeristooda iyo ka jawaabista wixii su'aal ay hayn

karaan. Carruurta waawayn iyo kuraydu waxay u baahan karaan inay ka hadlaan sida ay dareemeen aragga qofkii ay jeclaayeen markii uu dhintay iyo/ama tagista aaska. Waxa fiicnaan karta in la shego dheefta iyo dhibta ay u leedahay, si loo taageero go'aan qaadashadooda.

Aragga qofkii ay jeclaayeen kadib dhimashada

- Carruurtu waxay u baahan yihiin diyaargarow fiican kahor intayna arag qofkii ay jeclaayeen markii uu dhintay. Waxay u baahan yihiin sharraxaad cad sanduuqa maydka, qolka, cidda halkaas gali doonta iyo cidda la joogi doonta.
- Waxa muhiim ah inaad kala hadasho sidda qofka ay jeclaayeen u eeg yahay(tus., waxa isaga.iyaddu xidhan doono) iyo sidad maqaarka midabkiisu isu beddelay oo uu qabowgana u noqday.
- Carruurta qaar waxay doorbidaan inay ka joogaan, gaar ahaan ugu horaynta, waxayna u baahan yihiin inay ogaadaan in tan la oggol yahay. Waxay u baahan karaan in loo sheego inay caadi tahay inay taabtaan ama dhunkadaan qofka ay jeclaayeen laakiin in siddoo kale ay caadi tahay hadday go'aansadaan in aanay sidaas samaynin. (Waxa dhici karta in lagugula taliyo in, sababta dhimashada keentay darteed, taabashada jidhku inaan lagu talin).
- Waxa muhiim in la oggolaado carruurtu inay yimaadaan oo tagaan markay doonaan.
- Waxa caawimo yeelan karta in la hubiyo in, qoys ahaan, aad wada qaadatan wakhti gaar ah. Kani, sidda la fahmi karo, waa wakhti aad u xamaasad badan qoysaska iyo qof kasta waxaana dhici karta inuu ilmaynayo ama kacsan yahay. Gaar ahaanshuhu, meesha iyo wakhtiguba waa muhiim.
- Waa caadi dadka waawayn inay muujiyaan heer niyadeed oo habboon inay ku hor ooyaan carruurta ilaa iyo inta ay sharraxaad uga helayaan tan.
- Caawimo ayey u yeelan kartaa carruurta in la siiyo fursadda inay wax micno gaar ah u leh dhigaan sanduuqa maydka - kani wuxuu noqon karaa kaadh, tooy, ama gabay, sawir ama hadiyad. Waxa aad u muhiim ah inayna tani noqon boonbalo carruureeda uu jecel yahay ama bustaha ammaan maadaama ay u baahan doonaan waxyaalahan toddobaadyada soo foolka leh; doorbidis labaad waxay noqon lahayd doorasho fiican.
- Carruurta iyo dhallinyartu waxay muujin karaan inayna rabin inay arkaan qofkii ay jeclaayeen. Waa muhiim inaad isku daydo oo aad raadiso sababtooda. Waxa muhiim ah go'aaminta in go'aankan uu ku salaysan yahay cabsi ama walaac (tusaale ahaan, sidda qofkii ay jeclaayeen uu u ekaan karo, walaac inay xaalad kacsan gali karaan) halkii rabitaan dhab ah inay ku xasuustaan qofkii ay jeclaayeen siddii uu ahaa nolosha. Haddii arrinku kan yahay, waxa la awoodi karaa in lagu taageero aragga qofkii ay jeclaayeen.
- Haddii sababta dhimashu ay ahayd mid naxdin leh oo uu jiro dhaawac wayni jidhka, waxaad rabi kartaa inaad raadiso talo la xidhidha carruurtu inay arkaan qofkii ay jeclaayeen. Inta badan, qayb ka mid ah jidhka oo aanay jugtu gaadhin ayaa la arki karaa iyo/ama la taaban karaa.

Aadista aaska

- Guud ahaan waxa fiican carruurtu inay xaadiraan aaska. Waxa muhiim ah carruurtu inay ogaato waxa dhici doona (tusaale ahaan, cidda la joogi doonta, halka sanduuqa maydka la dhigi doono) iyo inay helaan fursadda ay su'aalo waydiin karaan. Waxa fiicnaan kartaa In qof wayn oo ay aaminsan yihiin oo garanayaan la socdo kaasi oo aan dhib ku qabin taageeristooda iyo uga jawaabista wixii su'aalo ay qabi karaan.
- Waxa faa'ido yeelan karta carruurta in la siiyo doorashada inay ku yeeshaan door toos ah aaska (sidda akhriska gabay ama dhigista ubax sanduuqa maydka) ama door aan toos ahayn (sidda u qorista kaadhka ubaxyada ama doorashada urur samafal oo wax la siiyo).
- Haddii adiga ama carruurtu aad leedihiin aaminsanaan gaar ah oo ku saabsan nolosha ka dambaysa dhimashada, waxa fiicnaan karta inaad wada jir uwadaagtaan.

Aadista ciid-ku-rogga/gubista

- Dadka waawayn qaar ma doonaan carruurtu inay joogaan ciid-ku-rogga/gubista, halka qaar kalena ay doonaan inay joogaan. Haddii aad rabto carruurtaadu inay joogan, waxa muhiim ah inay si fiican u diyaarsan yihiin oo ogyihiin waxa dhici doona Iyo in la siiyo fursadda ay su'aalo ku waydiin karaan. Waxa fiicnaan karta In qof wayn oo ay aaminsan yihiin oo garanayaan la socdo kaasi oo aan dhib ku qabin taageeristooda iyo uga jawaabista wixii su'aalo ay qabi karaan
- Carruurta waawayn iyo dhallinyarta waa in la siiyo ikhtiyaarka xaadirista ciid-ku-rogga/gubista
- Carruurtu waxa dhici karta inay su'aalo ka qabaan ciid-ku-rogga iyo gubista. Waa caadi carruurta inay yaabaan oo waydiiyaan waxa dhacay qof kadib dhimashada. Waxa muhiim ah inaad xasuusiso in marka qof dhinto, jidhku ma sii shaqeeya iyo umana baahna hawada inuu neefsado ama dareemo gaajo, harraad, xanuun, kul ama qabow. Sidoo kale waxa muhiim ah in qof aanu dhib ku qabin su'aalahan siiyo jawaabaha. Waxa dhici karta inay aad kuugu adkaato inaad ka jawaabto su'aalahan waxaana dhici karta inaad doonto inuu ku lug yeesho qof ka baxsan qoyska dhaw.

Baahiyaha carruurta kadib dhimashada qof ay jeclaayeen

Haddii aad dareemayso cabsi isku daygaaga buuxinta baahiyaha carruurtaada kadib dhimashada qof aad jeclaydeen, marka adiga laftaadu aad uur-ku-taaloonayso ee khayraadkaaga niyadeed iyo jidheedna ay xaddidan yihiin. Waxa muhiim ah inaad naftaada dejiso, ha isku dayin inaad ka sugto wax badan naftaada oo xasuusnaw inaad adiguna taageero u baahan tahay. Carruurta qofka dhintay waxay leeyihiin baahiyo badan waxaana suurogal ah tilmaamahan qaarkood inay ku anfici doonaan.

Ka caawinta carruurtu inay dareento ammaan

Markan waa caadi carruurtu inay dhib kala kulmaan ka tagista waalidiinta/daryeelayaasha. Carruurtu waxa dhici karta inay daba wareegaan waalidiinta/daryeelayaasha guriga ama waydiistaan inay dhabtooda ku fadhiistaan.

- Kala tagista aan daruuriga ahayn waa in laga dheeraado, halka ay daruuri tahayna, waa inaad ilmahaaga u diyaariso.
- Waxa fiican in carruurta hab la siiyo, oo niyadda loo dejiyo. Carruurtu waxay u baahan yihiin niyad dejin in kastoo aad uur-ku-taaloonayso, aad wali awoodo inaad daryeesho oo aad tusto in wali la jecel yahay oo ay muhiim yihiin.
- Dib-u-bilaabista ama abuurista caadaysiyada (tus., wakhtiga hurdada, wakhtiga cuntada, hawlaha maalinlaha) waxay caawin doonaan carruurtaada. Carruurtu waxay dareemaan ammaan badan marka ay garanayaan waxa ay samaynayaan iyo waxa laga filayo, caadaysiyaduna waxay ka caawiyaan tan. Waxa aad u muhiim ah inaad dib-u-bilawdo xuduudaha iyo xeerarka caadiga ah si ay carruurta uga caawiyaan dareemista badbaado iyo ammaan.
- Carruurtu waxay la kulmi karaan hurdo xumo kadib marka qofi ka baxo. Inta badan waxay la kulmaan qarow ku saabsan qof ugu imanaya inuu qaado iyaga ama xubin kale oo qoys oo dhimanaysa. Markan waxay u baahan yihiin dammaan inay ammaan ku jiraan. Waxa caawin karta in laydhka aan laga damin. Carruurta yaryar waxay ku waydiisan karaan inay sariirtaada ku seexdaan. Maadaama tani tahay caado ay adag tahay in la jabiyo, waxa fiicnaan karta in niyadda loo dejiyo oo laga caawiyo inay ku seexdaan sariirtooda.
- Hubso dadka muhiimka ah (tus., macalimiinta, daryeelayaasha, hoggaamiyayaasha dhallinyarta)ee qayb ka ah nolosha carruurta inay og yihiin geerida si ay iyaguna dhinacooga taageero u siiyaan.

Ku caawinta carruurta dareenadooda

Carruurtu waay ka bartaan uur-ku-taalada dadka waawayn waana sax inaad tusto heer habboon oo dareen ah marka aad horjoogto ilaa iyo inta ay sharraxaad ka haystaan sababta aad u murugoonayso ama u cadhaysan tahay. Carruurtu waxay u baahan yihiin inay helaan qaabab ay u muujiyaan dareenadooda ku saaban nolosha Iyo dhimashada qofkii ay jeclaayeen.

- Carruurtu waxay u baahan yihiin inay ogaadaan inay caadi tahay in la murugooda laakiin siddoo kalena ay caadi tahay In la faraxsanaado, la maadaysto oo la ciyaaro xiita marka wax aad u murugo badan dhaco. Wali waxay u baahan yihiin Inay u dabbaaldegaan maalmaha dhalasho iyo munaasibadaha gaarka ah. Ma aha wax aan caadi ahayn carruurta yaryar inay ku jilaan waayo aragnimadooda qof ka baxay wax qabadayada ciyaaraha.
- Carruurtu waxay la leeyihiin xidhiidho gooni ah xubnaha qoyska Iyo saaxiibada, kaasi oo inta badan ku sifaysan jacayl wayn laakiin sidoo kale, mararka qaar, cadho wayn. Kadib dhimashada qof u dhaw, carruurtu inta badan waxay ismoodaan inay dambi galeen wakhtiyadan cadhadu jirto waxaana muhiim ah inay ogaadaan inay wax caadi ah tahay. Waxay u baahan yihiin in la xasuusiyo in wax aynu dhahnay ama ka fakarnay aanu sababi karin qofku inuu dhinto. Waxa fiican in loo dammaanad qaado inuu qofka dhintay uu jeclaa iyaga. Xasuusi waxyaalihii fiicnaa ee ay u sameeyeen qofkii ay jeclaayeen, kuna boori inay xasuuso farxad leh yeeshaan.
- Carruurtu waxay ku muujin karaan uur-ku-taaladooda habdhaqan xanaaq badan. Tani waxay kaga dhici kartaa guriga camal xumo ama muran ay la sameeyaan carruurta kale ee ay walaalaha yihiin, dugsigana dhibaatooyin anshaxa fasalka ama muran saaxiibada uu la sameeyo. Kani waa sidda ay u muujiyaan cadhada xaq darrada qofkoodii ka baxay. Waxa dhici karta inay kugu dhalleeceeyaan inaad adigu oggolaatay waxa dhacay ama ka cadhoodaan in iyaga laga tagay. Dareen badan sii habdhaqanka fiican, si suganna u maareeyaa hab dhaqanka aan fiicnayn. Waxaad kaga caawin kartaa cadhada adiga oo kala xaajooda.

Ka caawinta carruurtu inay wadaagaan xasuusaha

Wadaagista xasuusaha iyo ka hadalka qofka dhintay iyo daawashada sawirrada, duubitaanada fiidhyowga/DVD ama xusuusintu muhiim ayey u yihiin carruurta.

- Waxa caawimo u yeelan karta carruurtu inay wakhti ku qaataan dharka iyo ashyaada uu iska lahaa qofkii ay jeclaayeen. Markasta iyo marka aad diyaar u tahay, waxa u faa'iido u leh carruurta inay doortaan alaabaha ay kaydsan karaan.
- Qaabab kale oo xasuuseed waxay noqon kartaa ku buuxinta 'sanduuqyada xasuusta' waxyaalo gaar ah ama samayn buug-feegaar leh waayo aragnimo la wadaagana leh.
- Waxa muhiim ah In xasuusaha gaar ah iyo sawirro loo xafido carruurta laakiin gaar ahaan kuwa aadka u yaryar ee aan xasuusta badan ka ahayn qofkii ay jeclaayeen.

U raadinta taageero carruurta

Qoysas badan waxay ku maareeyaan taageerada uga timaada qoyska balaadhab iyo saaxiibada iyo meelo kale sidad kooxaha diinta Iyo beesha. Haddii aad rabto inaad kala hadasho jawaabta ilmahaaga ee qofkii idinka baxay ama hesho xog dheeraad ah, waxa jira tafaasiil xagga hoose oo ah wakaaladaha bixin doona talo Iyo niyad dejin. Si isku midda, Haddii aad ka walaacsan tahay in carruurtaadu ay muujinayaan calaadaha habdhaqan aan lagu aqoon ama dareento inay ka faa'idi karaan taageero dibadda qoyska ka timaada, wakaaladahan ayaa taageeri doona oo caawin doona.

Ururada taageerada ee maxaliga ah *

Barnardo's Child Bereavement Support Service 453 Ormeau Road	*Talo Iyo macluumaad loogu talogalay carruurta laga baxay*

Belfast BT7 3GQ
Tel: 028 9064 5899
www.barnardos.org.uk/childbereavementservice

Cruse Bereavement Care *Dhammaan noocyada cidlaynta*
Regional Office
Graham House
Knockbracken Healthcare Park
Saintfield Road
Belfast BT8 8BH
Tel: (028) 9079 2419
www.cruseni.org
Helpline: 0844 477 9400
Xasuusnaw ilmaheena Tel: (028) 9079 7975

Family Trauma Centre *Lama-filaan ah ama naxdin leh*
1 Wellington Park *carruurta dhimasho ku lug leh*
Belfast BT9 6DJ
Tel: (028) 9020 4700

Ururada qaran ee taageero

Childhood Bereavement Network www.childhoodbereavementnetwork.org.uk
Winston's Wish www.winstonswish.org.uk
Child Bereavement Charity www.childbereavement.org.uk www.childbereavement.org.uk

Macluumaadka Ururka Daryeelka Caafimaadka iyo Bulsho ee Belfast

Ururka Daryeelka Caafimaadka iyo Bulsho ee Belfast wuxuu ku leeyahay bog dadka laga baxay websaytka dadwaynaha. Wuxuu bixiyaa macluumaadka ku qoran buug-yarahan iyo qaar kale oo taxane ah. Cinwaanka websaytku waa: www.belfasttrust.hscni.net

Haddaanu nahay, Ururka Belfast, aad baanu u danaynaynaa inaanu fahamno oo barano waayo aragnimada bukaan jiifkayafa iyo qaraabadooda. Haddaad rabto Inaad ka faallooto wax kamid ah daryeelka aa hesho fadlan u gudbi faallooyinkaaga:

Trust Bereavement Coordinator
1st Floor
Bostock House
Royal Group of Hospitals
Grosvenor Road
Belfast
BT12 6BA

Haddii aanad ku faraxsanayn wax ka mid ah daryeelka aad heshay oo aad rabto inaad samayso cabasho, fadlan la xidhiidh:

Maareeyaha Xidhiidhka Cabashada/Bukaank jiifka
McKinney House
Musgrave Park Hospital
Stockmans Lane
Belfast

BT9 7JB