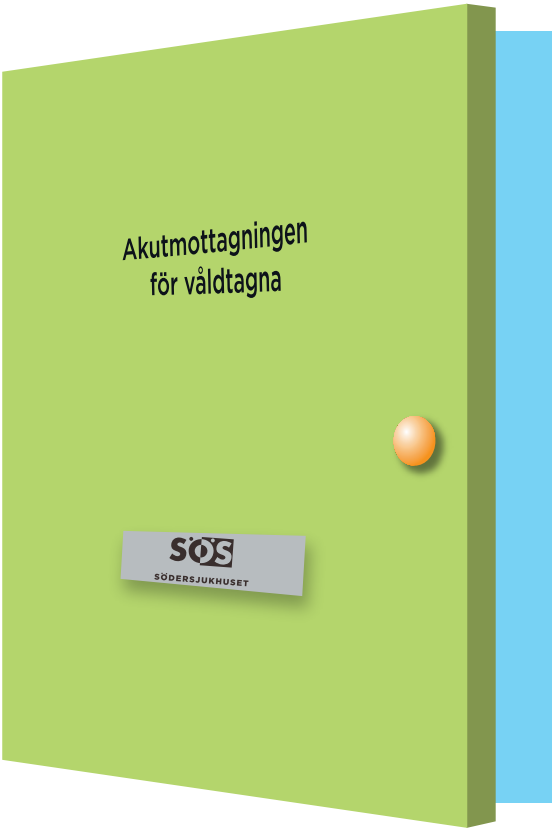
Qaabbilaadda gargaarka degdegga ah ee shakhsiyaadka la kufsaday



Telefoon saacad walba furan oo ah 08-616 46 70

SÖS
SÖDERSJUKHUSET

Caawimaad noocee ah oo loogu talagalay ayaan ka heli qaabbilaadda gargaarka degdegga ah?

Halkaan waxaad ka heleysaa caawimaad iyadoo aan loo eegin cidda dhibta kuu geysatay. Wuxuu noqon karaa qof rag ama dumar ah, qof qaraabo ah ama qof aadan weligaa horay u la kulmin. Waxaan kugu soo dhoweyneynnaa inaad noo timaaddo bil kaddib markii lagu faraxumeeyey.

Waxaa laguu diri doonaa baaritaan caafimaad oo dembi-baarista loo isticmaalo si loo sugo wixii caddayn ah sharciga loo isticmaalayo. Waxaa kaloo fursad laguu siinayaa wadahadal si wax looga qabto saamaynta faraxumeyntaasi kuu keentay. Waxaa intaas dheer in dhakhtar iyo kalkaaliye caafimaad ay la soconayaan xaaladdaada caafimaad.

Waxaa qaabbilaaddaan ka hawlgala dhakhtarro, kalkaaliyayaal caafimaad, kalkaaliyayaal hoose, aqoonyahanno cilmi-nafsi iyo aqoonyahanno talasiin. Dhammaan shaqaalaha qaabbilaaddu waxay waaya-aragnimo ballaaran u leeyihiin la kulanka dad loo geystey faraxumeyn xagga galmada.

Sidee la ii qaabbilayaa?
Ku soo dhawoow inaad noo timaaddo saacad walba habeen iyo maalin. Dad qaar keligood ayaa noo yimaada, halka qaar ay soo wataan qof ay garanayaan. Adiga ayaa sheeganaya waxa kuu wanaagsan.

Marka aad qaabbilaadda noogu timaaddo waxaan ku siineynnaa warbixin ku saabsan waxa aan kuu qaban karno, kaddibna waxaad nooga warrameysaa sababta aad noogu timid. Waxaanna wadajir isu la gaarnaa baaritaanada iyo sheybaarada aad dooneyso in lagaa qaado. Waxaas oo dhammina waa ikhtiyaari oo mar walba waad noo sheegi kartaa haddii ay jiraan wax aan wanaagsanayn.

Sidee dhakhtarka loo la kulmayaa?
Isagoo eegaya wixii aad u sheegtay ayuu dhakhtarku go'aamiyaa baaritaanada habboon in lagaa qaado, laakiin adiga ayaa iska leh go'aanka baaritaanada aad mareyso. In mar walba la sameeyo baaritaan jirka oo dhan ma ahan muhiim, laakiin wuxuu micne weyn u yeelan karaa in la sugo wixii astaamo iyo caddaymo ah.

Baaritaanada lagaaga qaado qaabbilaadda gargaarka degdegga ahi ma muuqinayaan inaad kufsigii ka qaadday cudurada galmada, maadaama ay qaadato ugu yaraan laba toddobaad in cuduradaas laga ogaado shaybaarrada. Sidaas awgeed ayaa laguu qabanayaa ballaan aad laba toddobaad kaddib ugu timaaddo baaritaan caafimaad.

Sidee ayuu wadahadalku ii caawini karaa?
Waxaa lagu siinayaa fursad aad kula kulanto qof wadahadal kula yeesha. Kufsigu wuxuu kuu keeni karaa qalalaase sababi kara inaad is garan weydo muddo dheer. Wadahadalada waxaa ka heli kartaa caawimaad inaad fahanto dareenkaaga oo aad ku hesho hab aad wax uga qabato. Xasuusnow inaad isu oggolaato inaad wax dareento oo sidaas dareemeyso uga falceliso.

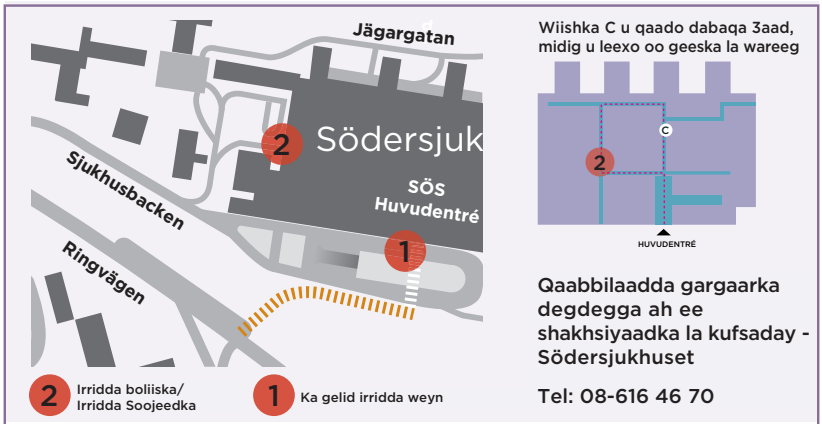
Waxaa kaloo laguugu deeqi karaa inaad ka qaybqaadato kulan wadahadal oo ay isugu yimaadaan dad ku sugan xaaladdaada oo kale.

Kaddib maxaa dhici doona?
Marka aad nala joogto kuma khasbanid inaad la xiriirto boliiska. Waxaan diyaar u nahay inaan kaa caawinno sidii aad dacwad ugu gudbin lahayd boliiska. Wixii baaritaanno shaybaar oo lagaaga qaado qaabbilaadda gargaarka degdegga ah si loo sugo caddaymo waxaa la kaydinayaa muddo lix bilood ah si aad u hesho waqti aad uga fekerto dacwad aad boliiska u gudbiso. Waad nagu wargelin kartaa haddii aad dooneyso in baaritaanadaas la kaydiyo waqti dheer.

Waxaan dooneynnaa inaan wanaajinno daryeelka caafimaad oo la siiyo dadka kufsiga loo geystey. Marka dambe oo aad na soo booqato waxaan sidaas darteed kaa codsan karnaa inaad ka jawaabto su'aalo ku saabsan naftaada, faraxumeynta iyo haddii aad dareentay in qaabbilaadda si wanaagsan laguugu caawinay. Adiga ayaa iska leh go'aanka inaad su'aalahaas ka jawaabto iyo inaad iska deyso.

Xiriir:

Qaabbilaadda gargaarka degdegga ah
ee shakhsiyaadka la kufsaday Telefoon: 08-616 46 70
Wiishka C, dabaqa 3aad
Sjukhusbacken 10, Stockholm
Waxaad kaloo naga la soo xiriiri kartaa barta www.1177.se.



Waxaad kaloo la xiriiri kartaa halkaan:

• **Qaabbilaadda wadahadalka 08-508 25 551** (Wadahadal lacag la'aan ah oo loogu talagalay qofka loo geystey nooc walba oo ah faraxumeyn xagga galmada.)

• **Aqalka Dumarka 08-6440920** (wadahadal lacag la'aan ah oo loogu talagalay qofka dumarka ah oo loo geystey nooc walba oo ah faraxumeyn xagga galmada.)

• **Khadka Ammaanka Dumarka 020-50 50 50** (oo furan saacad walba oo loogu talagalay qofka loo xoog-sheegad xagga jirka ama maskaxda ama faraxumeyn xagga galmada ama ehelka qofka dhibtaas loo geystey.)

• **Soojeedka ururka RFSL ee dadka dembi loo geystey 020-34 13 16** (loogu talagalay qofka isu arka in uu yahay HBTQ oo loo geystey nooc fal xoog-sheegad ah.)

• **Talasiinta ururka RFSU ee arrimaha galmada 08-692 07 70** (loogu talagalay qofka faraxumeyn xagga galmada loo geystey ama ehelkiisa.)

SÖS

SÖDERSJUKHUSET

Sjukhusbacken 10, 118 83 Stockholm. Telefoon 08-616 10 00
Basaska SL 3, 4, 164. Tareenka xaafadaha maxaddada Stockholms Södra
www.sodersjukhuset.se