އަނިޔާ ލިބިފައިވާ ކުދިންގެ ފަރުވާއަށް މަގުފަހިކޮށްދިނުން
އެކި ބާވަތުގެ އަނިޔާ ތަހައްމަލުކުރަމުންދާ ނުވަތަ ކޮށްފައިވާ
ކުއްޖެއްކަމަށްވާނަމަ، ގޮތް ހުސްވުމުގެ އިތުރުން، ރައްކާތެރިކަމާއި
ހިމާޔަތް ގެއްލިފައިވާ އިހްސާސްތައް ކުރެވެއެވެ . އަދި ބޭނުންވާ ފަރުވާ
އާއި އެހީތެރިކަން ނުލިބިއްޖެ ހާލަތެއްގައި، އެކުއްޖެއް ބޮޑުވުމުންވެސް،
މި އިހްސާސްތަކާ ދުރަ ށް ދިއުން އުނދަގޫވެދާނެއެވެ . މިހެންކަމުން އަނިޔާ
ލިބިފައިވާ ކުދިންނަށް، ތިރީގައި މިވާ ކަންކަމުން މިފަދަ އިހްސާސްތަކުން
ލުޔެއް ލިބި، އެކަމުން ދުރަށްދިއުމަށް މަގުފަހިކޮށްދެވިދާނެއެވެ .
1. އަ ނިޔާ ލިބުނު ކަމަށް ގަބޫލްކުރުން
އެކި ބާވަތުގެ އަނިޔާލިބުމުން، މިކަން ތަހައްމަލުކުރަން ކުއްޖާއަށް ދަތިވުމުން، ގިނަ ކުދިން އެކަމާ ކުރިމަތިލާ އެއްގޮތަކީ އެއީ
ނުވާކަމެއްކަމަށް ބެލުން، ނުވަތަ އަމިއްލަ ނަފްސު ކުށްވެރިކުރާތަންވެސް ދިމާވެއެވެ . ނަމަވެސް، މިފަދަ އިހްސާސްތަކުން
ލުޔެއްލިބި، އެކަމުން ދުރަށް ދިޔުމަށްޓަކައި، މި ނޭދެވޭ އަމަލަކީ ހިނގިކަމެއްކަމަށް ގަބޫލުކުރަން ޖެހެއެވެ . އަދި އެއީ އެއްވެސް
ހާލެއްގައި ކުއްޖާގެ ކުށެއްނޫންކަމަށާއި، އެކުއްޖާގެ ސަބަބުން ހިނގި އަމަލެއް ނޫންކަމަށްވެސް ކުއްޖާ ގަބޫލްކުރަން ޖެހެއެވެ .
2. އަމިއްލަ ނަފްސުގެ މައްޗަށް ބާރުލިބިގަތުން
އަނިޔާގެ އަސަރުތަކުން ދުރުނުވެ ކުއްޖާ ބޮޑުވުމުން، ކުއްޖާގެ ހަޔާތުގެ ގިނަކަންތައްތައް ބައްޓަންކުރެވޭނީ މާޒީގައި ދިމާވި
ހިތާމަވެރި ކަންތައްތަކުގެ މައްޗަށް ބިނާކޮށެވެ . ވީމާ، ކުޑައިރު ދިމާވާ އަނިޔާގެ ސަބަބުން ކުއްޖާއަށް އިހްސާސްކުރެވޭ ރުޅި،
ހިތާމަ، އަދި ފިކުރުތަކުން ދުރަށް ދިޔުމަށާއި އޭގެ ސަބަބުން ކުއްޖާގެ މުސްތަގްބަލް ބަނަވިޔަ ނުދިނުމަށް މަސައްކަތް ކުރުން
ވަރަށް މުހިއްމެވެ . މި ގޮތުން ކުއްޖާ ކުރާ ހިތްވާކަމެއް، މިސާލަކަށް ގަސްއިންދުން ނުވަތަ ދިރޭއެއްޗެއް ލޯތްބާއި އޯގާތެރިކަމާއެކު
ގެންގުޅުމަކީ ކުއްޖާއަށް ފަރުވާއަކަށް ވެއެވެ .
3. އެ ހީ ހޯދުމާއި އެކަހެރިނުވުން
އަނިޔާ ލިބިފައިވާ ގިނަކުދިން އެހެން މީހުންނާ އެކަހެރިވާންފަށައެވެ . ނަމަވެސް، އަނިޔާއިން ލުޔެއް ލިބި، އެކަމުން ދުރަށްދިއުމަށް
މަގުފަހިވުމަށްޓަކައި އެހެންމީހުން ނުވަތަ ކުދިންނާ ގުޅުންބަދަހިކޮށް، އެހީތެރިކަން ހޯދުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ . މިގޮތުން
ކުއްޖާއަށް އިތުބާރުކުރެވޭ އާއިލާގެ މެމްބަރެއް، ރަހުމަތްތެރިއެއް، ޑޮކްޓަރެއް ނޫނީ، ކައުންސިލަރަކާ ވާހަކަ ދެއްކުމަށް
ބާ ރުއަޅާދޭންވާނެއެވެ .
4. ރަނގަޅު ސިއްހަތެއްގައި ހުރެވޭތޯ ބެލުން
އީ-މެއިލް: info@arc.org.mv ވެބްސައިޓް : www.arc.org.mv/hope

ދުޅަހެޔޮ ސިއްހަތެއް ގައި ހުރުމުން ހާސްވުންތައް ނުވަތަ ކަންބޮޑުވުންތައް ތަހައްމަލް ކުރުމުގެ ގާބިލި އްޔަތުކަން ލިބި، އެކަމާ
ކުރިމަތިލުމަށް ފަސޭހަވެގެން ދާނެއެވެ . އަރާމުކުރުމާއި، ކަސްރަތުކުރުމާއި، މުހިންމު ބާވަތްތައް އެކުލެވިގެންވާ ކާނާ ކެވޭނޭ ގޮތަށް
ކުދިންގެ ދުވަސްތައް ރޭވުމަށް އެހީތެރިވެދޭށެވެ . ކަސްރަތުކުރުމަކީ ސިކުނޑިއަށް އަރާމުލިބިދީ، މީހާއަށް ބާރު ލިބިދޭ އަދި އަމިއްލަ
ނަފްސުގެ މައްޗަށް ކޮންޓްރޯލް ލިބުމުގެ އިހްސާސް ލިބިދޭ ކަމެކެވެ . އަދި ނަފްސާނީ ހާލަތު ރަނގަޅު ކޮށްދީ، ރަނގަޅުގޮތުގައި
ރުޅިން ސަލާމަތްވުމަށް އެހީތެރިވެދޭ ކަމެކެވެ .
5. އެކަންތައް ބަލައިގަތުން އަދި ދޫކޮށްލުމުގެ ޙަގީގީ މާނަ ދެނެގަތުން
ކަމެއް ބަލައިގަތުމަކީ، އެކަމެއް ކަމުދިއުމެއް ނޫނެވެ . އަދި ނޭދެވޭ ކަމަކުން ކޮށްފައިވާ ފުން އަސަރު ތަކަކީ ރަނގަޅުކަމެއްކަމަށް
ގަބޫ ލު ކު ރުން ނުވަތަ އެކަމާ އެއްބަސްވު މެއްވެސް ނޫނެވެ. ކަމެއްބަލައިގަތުމުގެ މާނައަކީ އެކަމަކާމެދު ކުރި މަގުގައި ޢަމަލު ކުރާނޭ
ގޮތެއް ނިންމުމެވެ . މިގޮތުން، އަނިޔާ ތަހައްމަލް ކޮށްފައިވާ ކުދިންނަށް އެ ކަމުގެ ނޭދެވޭ އިހްސާސްތައް ދޫކޮށްލާ އެކުދިންގެ މުޅި
ދިރިއުޅުމުގެ މައްޗަށް އެކަންތައް ހުރަހަކަށް ވިޔަ ނުދިނުމަށް އެހީވެދޭށެވެ . ކަމެއް ދޫކޮށްލުމަކީ ހިނގައި ދިޔަކަމެއް
ނުހިނގާކަމަކަށް ހެދުމެއް ނޫނެވެ . ކަމެއް ދޫކޮށްލުމަކީ، ދެރަވާ ހަނދާންތަކުގެ ސަބަބުން، މިހާރު ރަނގަޅު ދިރިއު ޅުމަކައިގެން
ކުރިއަށް ދިއުމުން މަހްރޫމް ވިޔަ ނުދިނުމެވެ . ދެރަވާ ހަނދާންތަ ކުގެ ބަދަލުގައި، އައު އުފާވެރި ހަނދާންތަކެއް ހޯދުމެވެ.
6. ނުރަނގަޅު ވިސްނުންތަކާއި އާދަތަކުން ދުރަށް ދިޔުން
އަނިޔާގެ ސަބަބުން އިހްސާސްކުރެވޭ ނުރަނގަޅު ވިސްނުންތަކާއި އާދަތަކުގެ އެތައް ބާވަތެއް ހުރެއެ ވެ . މީގެ ތެރޭގައި
ކަން ކަމަކާ މެދު ނާއުންމީދީ ގޮތަކަށް ވިސްނުން، އަދި އެހެންމީހުންނާމެދު އެއްވެސް އިތުބާރެއް ނެތުން ހިމެނެއެވެ . ނުރަނގަޅު
ވިސްނުންތަކާއި އާދަތައް ދޫކޮށްލުމަކީ ބައެއްފަހަރު ދަތި ކަމަކަށް ވެއެވެ . މިއީ، ޚާއްސަކޮށް މިފަދަ އާދަ ތަކަކީ މާޒީގައި
ދިމާވެފައިވާ ކަމެއްގެ ހިތްދަތިކަމާއި ވޭންދެނިވި އިހްސާސް ތަކެއް އާލާވިޔަ ނުދިނުމަށްޓަކައި ގެންގުޅޭ އުކުޅު ތަކެއް ކަމުގައި
ވާނަމައެވެ. އަނިޔާ ލިބިފައިވާ ކުދިން ގެންގުޅެދާނެ ނުރަނގަޅު ވިސްނުންތަކާއި އާދަތައް ހުއްޓުވުމަށް އެހީވެދޭށެވެ. މިކަމަށް
މަގުފަހިކޮށްދޭ ނަފްސާނީ /ރޫޙާނީ ކަންތައްތަކުގެ އިތުރުން ކައުންސިލަރުންގެ އެހީ ހޯދުންވެސް މުހިއްމެވެ.
7. އަމިއްލަ ނަފްސާއި މެދު ކެތްތެރި ވުން
ކުޑައިރު ބޮޑެތި އަނިޔާ ލިބިފައިވާނަމަ އިހްސާސްތައް ކޮންޓްރޯލް ކުރަން ދަތިވެ، ކަންތައްތަކާމެދު އުއްމީދު ކުޑަވެ، ޑިފެންސް
މެކޭނިސްމް (ނުވަތަ ނޭދެވޭ އިހްސާސް ތަކުން ސަލާމަތްވުމަށް ގެންގުޅޭ އެކި އުކުޅުތަކާއި ،) އަދި ކަންތައްތަކާއިމެދު ވިސްނޭގޮތް
އަސްލާއި ތަފާތު ވުން ފަދަ އާދަތަކަކީ ދޫކޮށްލަން ދަތި ކަންތައްތަކަކަށް ވެގެން ދެއެވެ . މިފަދަ އިހްސާސްތައް "ދޫކޮށްލުމަށް "
ވަރަށް ގިނަ ވަގުތު ހިއްވަރާއި އެކު މަސައްކަތް ކުރަންޖެހެއެވެ . އަނިޔާ ލިބިފައިވާ ކުދިންނަށް އެކުދިންގެ އަމިއްލަ ނަފްސާއި މެދު
ކެތްތެރި ވުމަށް އެހީވެދީ، މި ކަމުގައި ލިބޭ ކިތަންމެ ކުޑަ ކުރިއެރުމެއްވެސް ފާހަގަ ކުރާށެވެ . މިފަދަ ކުދި ކާމިޔާބީ ތަކަކީ
ނަފްސާނީ ދުޅަހެޔޮކަން ލިބިގަތުމަށް އެހީވެދޭ ކަންތައްތަކެވެ .
އީ-މެއިލް: info@arc.org.mv ވެބްސައިޓް : www.arc.org.mv/hope

 އަނިޔާގެ ޝިކާރައަކަށްވެފައިވާ މީހެއްގެ ނަޒަރުން، އަނިޔާ ފަހަނައަޅައި ގޮސްފައިވާ މީހެއްގެ ނަޒަރަށް ވިސްނު ން
ބަދަލުކުރުމަށް ތަފާތު ގިނަ މަރުހަލާތަކެއް ވާކަން ހަނދާން ބަހައްޓަން ވާނެއެވެ . މީގެ މާނައަކީ ނަފްސާނީ ދުޅަހެޔޮކަން
ލިބިގަތުމުގެ ދަތުރުގައި ތިރީގައި ބުނެވިފައިވާފަދަ އެތައް އިހްސާސްތަކަކާއި ޝުއޫރުތަކެއް ކުއްޖަކު ތަހައްމަލް ކޮށްފާނެއެވެ .
 ނާއުއްމީދީ ނަޒަރަ ކުން އުއްމީދީ ނަޒަރަކަށް ބަދަލުވެ، އަމިއްލަ ނަފްސަށާއި ދިރިއުޅުމަށް އިތުބާރުކުރުން
 އެކަނިވެރިކަމުގެ ވިސްނުން ދޫކޮށް އެހީތެރިކަން ހޯދާ، އަމިއްލަ ނަފްސާމެދު ހިތްހަމަޖެހުން ހޯދުން
 އަމިއްލަ ނަފްސަށް އިތުބާރު ނުކުރުން /ލަދުގަތުން /ތިމާގެ އެއްވެސް އަގެއްނެތްކަމަށް ދެކުމަށްފަހު، ތިމާ އަކީ
ޒަޚަމްތަކަކުން ފަސޭހަވަމުން އަންނަ މީހެއްކަމަށް ދެކި ހިނގައި ގޮސްފައިވާ ކަންތައްތައް "ބަލައިގަނެ " ފަސޭހަވެ
ކުރިއަށް ދަމުންދާ މީހެއް ކަމުގައި ދެކުން
 ވާނުވާނޭނގި ހުއްޓުންއެރުން، ހިތާމަކުރަން ދަސްވުން، އަދި ވޭންދެނިވި އިހްސާސްތަކަކީ މާޒީވެދާނެ ކަންތައްކަން
ފަހުމްވެ، މި މަރުހަލާތައް ކަޑައްތު ކުރުމުގެ ސަބަބުން އައު ވިސްނުންތަކަކަށް މަގުފަހިވާކަމަށް ގަބޫލްކުރެވުން
 މާޔޫސްވުން އިހްސާސް ކުރެވި މާޒީ ގެ ހަނދާންތަކުން ފުރި ހާސްވުމުގެތެރޭގައި އުޅުމަށްފަހު، ކުދި ކަންތައްތަކުން
އުފާލިބިގަނެ މިހާރަ ށް ދިރިއުޅުން ބައްޓަންކޮށް ކުރިމަގަށް އުއްމީދީ ނަޒަރަކުން ބެލުމަށް ބަދަލުވުން
 އަމިއްލަ ދިރިއުޅުމާއިބެހޭ ވާހަކަ ސިއްރުކުރަމުން ދިޔުމަށްފަހު، މި ވާހަކަ 'ރައްކާތެރި ' ފަރާތްތަކަށް ކިޔައިދިނުމަށް
ބިރުނުގަތުން ނުވަތަ ފަސްނުޖެހުން، އަދި މިގޮތުން ކުރިއަށްދިޔުމުގަ އި އަބަދުވެސް ތިމާގެ ދުޅަހެޔޮކަން ލިބިގަތީ
ތިމާއަމިއްލައަށްކަން ދެނެހުރުން
 އަބަދު ސީރިއަސް ވެ ނުތަނަވަސްވެ، އައްސި ކަންމަތީ ނުވަތަ ރުޅިވެރިކަންމަތީ ހުރުމަށްފަހު، ތަހައްމަލް
ކުރަމުންދަނީ ހިތާމަކަމާމެދު ވިސްނެމުންގޮސް، އެންމެ ފަހުން ހިނިތުންވެ ހީލާ ހިސާބަށް ދެވުން
*ނޯޓް: އެކުއްޖެއްގެ އުމުރާ ގުޅޭގޮތުން ތިރީގައި މިވާ މެސެޖްތައް އެކުއްޖަކާ ހިއްސާކުރުމަކީ އަނިޔާއިން ކުދިން ރައްކާތެރިކުރުމަށް
ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.
އީ-މެއިލް: info@arc.org.mv ވެބްސައިޓް : www.arc.org.mv/hope

އެހީ ހޯދުން
ކުޑަކުދިންނަށް ލިބޭ އަނިޔާ އިން ކުއްޖާ އަދި މުޅި ޢާއިލާ އަށް އަސަރުކުރެއެވެ. ނަފްސާނީ އެހީ /ކައުންސިލިން ގެ އިތުރުން
ކުއްޖާއަށް ޤާނޫނީ އެހީ އަދި ސިއްހީ އެހީ ލިބުން މުހިންމު ވެދާނެއެވެ .
ސިއްހީ ޚިދްމަތް
އައި .ޖީ .އެމް .އެ ޗް ފެމިލީ ޕްރޮޓެކްޝަން ޔުނިޓް
ކައުންސިލިންގެ ހިދުމަތްތައް
މާލެ
މައިންޑް މެޓާސް ސައިކޮލޮގީ އެންޑް ކޮންސަލްޓިންގް ސަރވިސަސް
ހ. ތިލަ، ފުރަތަމަ ފަންގިފިލާ، ބޮޑުފުންގަންޑު މަގު، މާލެ، ދިވެހިރާއްޖެ
ފޯން: +8060606669 ، އީމެއިލް: mindmatters.maldives@gmail.com
ސޮސައިޓީ ފޮރ ހެލްތް އެޑިއުކޭޝަން (ޝީ)
މ. ކުލުނުވެހި، ބުރުޒު މަގު، މާލެ، ދިވެހިރާއްޖެ
ފޯން: +8060039009 – އެކްސްޓެންޝަން 091، އީ މެއި ލް: she8804@dhivehinet.net.mv
މޯލްޑިވްސް އިންސްޓިޓިއުޓް އޮފް ސައިކޮލޮޖިކަލް ސަރވިސަސް، ޓްރެއިނިންގް އެންޑް ރީސާޗް (މިޕްސްޓަރ)
ހ. ބަންޑޮސްގެ، ފަސް ވަނަ ފަންގިފިލާ، މާލެ، ދިވެހިރާއްޖެ
ފޯން: +960 7442626 ، އީމެއިލް: mipstar10@gmail.com
*ނޯޓު: މައިންޑް މެޓާސް، ޝީ އަދި މިޕްސްޓާ އިން ކައުންސިލިންގެ ފަރުވާއަށް އަގެއްނަގާ ކަމުގައިވާނަމަވެސް، ފޯން
ކައުންސިލިންގެ ހިދުމަތް ޝީ އިން ހިލޭ ފޯރުކޮށްދެއެވެ.
އީ-މެއިލް: info@arc.org.mv ވެބްސައިޓް : www.arc.org.mv/hope

އަ ތޮޅުތަކުގެ ފެމިލީ އެންޑް ޗްލިޑްރަން ސަރވިސް ސެންޓަރުތައް (އެފް.ސީ.އެސް.ސީ.)
އަތޮޅު/ރަށް ފޯން ނަންބަރު އީމެއިލް
ހދ. ދިއްދޫ hafcsc@health.gov.mv 0066099 ،0066099
ހދ. ކުޅުދުއްފުށި hdfscs@health.gov.mv 0039306 ،0039300
ށ. ފުނަދޫ shfcsc@health.gov.mv 0016006 ،0016006
ނ. މަނަދޫ nfcsc@health.gov.mv 0006060
ރ. އުންގޫފާރު rfcsc@health.gov.mv 0096090
ބ. އޭދަފުށި bfcsc@health.gov.mv 0069193
ޅ. ނައިފަރު Lhfcsc@health.gov.mv 0036086
އއ. ރަސްދޫ aafcsc@health.gov.mv 0006909
އދ. މަހިބަދޫ adfcsc@health.gov.mv 0096990
ވ. ފެލިދޫ vfcsc@health.gov.mv 0966609
މ. މުލައް mfcsc@health.gov.mv 0936080
ފ. ނިލަންދޫ ffcsc@health.gov.mv 0916080
ދ. ކުޑަހުވަދޫ dhfcsc@health.gov.mv 0906003
ތ. ވޭމަންދޫ thfcsc@health.gov.mv 0996000
ލ. ފޮނަދީ lfcsc@health.gov.mv 0966999
ގއ. ވިލިންގިލި gafcsc@health.gov.mv 0931000
ގދ. ތިނަދޫ gdhfcsc@health.gov.mv 0913091 ،0913090
ޏ. ފުވައްމުލައް gnfcsc@health.gov.mv 0903690 ،0903693
ސ. ހިތަދޫ sfcsc@health.gov.mv 0999968 ،0999969
އީ-މެއިލް: info@arc.org.mv ވެބްސައިޓް : www.arc.org.mv/hope