

3. Sáhtát oažžut veahki

Iežat guovllu doaibmiin, maid gávnnat Lapha neahttasiidduid dikšun- ja bálvalusgollošis:

Vuollet 18-jahkásaččaid dikšu ja psykososiála doarjja diliide, main eahpiduvvo ahte lea sáhttán dahkkot veahkaváldi

Riikaviidosaš doaibmiin:

- Rihkugillájeaddjiid gohcin RIKU fállá doarjaga ja rávvagiid buot rihkugillájeaddjiide, sin lagaš olbmuid ja rihkusášši duođašteaddjiide: riku.fi
- Nuorten Exit fállá doarjjadeaivvadeamiid, maidda sáhtta várret áiggi čujuhusas nuortenexit.fi/nuorille
- Riikaviidosaš kriisatelefon (suomagiela t. 09 2525 0111, ruotagiela t. 09 225 0112)
- Sekasin-chat: sekasin.fi
- MLL mánáid ja nuoraid telefon ja chat (suomagiela t. 116 111, ruotagiela t. 0800 96116, nuortennetti.fi)
- Uvjj - Uvjä - Uvja fállá sáamekultuvrra mielddasaš vuollegis šielmmá ságastallandoarjaga sáame- ja suomagillii. (Telefonbálvalus árgabeivviid 8–16 t. 040 663 8882. Oktavuoda sáhtta váldit maiddái DigiLapha bokte.)
- Poikien Puhelin (gánddaid telefonbálvalus ja chat) t. 0800 94884, vaestoliitto.fi/poikien-puhelin
- Nuortenlinkki Walk in -terapiija: nuortenlinkki.fi/mista-apua/walkinterapia
- Veagalváldima gillájeaddjiid kriisaguovddáš Tukinainen fállá veahki badjel 16-jahkásaš seksuálaveahkaválddi gillájeaddjiide, sohka bealis beroškeahhtá: tukinainen.fi

MUITTE! Sáhtát oažžut veahki iežat dili dahje áššiid gieđahallamii, vaikko ieš dáhpáhus livčče lean juo guhká dassái. Dus ii leat dárba diehtit, makkár veahki dárbašat. Ámmátolmmoš suokkardallá ovtta duinna, mii sáhtá leat aiddo dutnje stuoramus veahkin.



Barnahus

Leatgo vásihan veahkaválddi?

Golbma ášši, maid lea dehálaš diehtit

barnahus.fi

oys

1. Sáhtát vásihit ja dovdat mánggalágan dovdduid ja áššiid

Dat leat dábálaš reakšuvnnat eahpedábálaš dillái. Sáhtta maiddá leat ahte it reagere garrasit dahje ahte reakšuvnnat dihttogohtet easkka maŋnelabbos – datge lea dábálaš.

- It hálit jurddašit dáhpáhusa dahje hállat dan birra, muhto dasa laktáseaddji muittut bahkkejit liikká millii hui čielggasin.
- Balat ja healkkáhalat herkket dahje leat fuolas das, ahte mii nu baháid dáhpáhuvvá.
- Leat ráfeheapmi ja skievis, gaskkohagaidges váiban ja nuonddahallan.
- Dovddat oktonasvuoda, leat heajos mielas dahje dus leat negatiiva jurdagat iežat birra.
- Dovddat heahpada dahje sivalášvuoda dáhpáhusa geažil.
- Dutnje orru váttis leat báikkiin dahje diliin dahje vásihit dovdamušaid, mat muittuhit dáhpáhusa birra.
- Garra rumašlaš reakšuvnnat (omd. váibmojulkkas dahje čovjedahje oaivebávččas).
- Dovddat vaši dahje leat erdui, ja riiddáskat vanhemiiguin ja skihpáriiguin hearkkibut go ovdal.
- Váttisvuodát vuodjut, muitit ja oahppat áššiid skuvllas.
- Mielamiel áššit ja áiggeájit eai buvttet šat ilu.
- Nohkkan- ja oadđinváttisvuodát, sáhtát deddot.
- Borranlusttuhisvuhta.
- Gárrenávnasgeavaheami dahje iežas vahágahttima riska sáhtta stuorrut.

MUITTE! It leat šaddamin jallan, vaikko du mielas sáhtta gaskkohagaid orrut nu. Eanáš olbmot vásihit dáid symptomaid vuosttaš vahkuid áigge dáhpáhusa maŋná. Dat jávkagohtet dábálaččat áiggi mielde.

2. Dáhpáhusas lea vejolaš čielgat

Ná sáhtát ovddidit veajuiduvvama

- Ále báze okto. Ovtastala dutnje dehálaš olbmuiquin, vaikko aiddo dál oroše álkit orrut okto.
- Váldde vuostá doarjaga lagaš olbmui.
- Máhca skuvlii ja áiggeájiide dalán, go dat lea dutnje vejolaš.
- Geahččal bajásdoallat seamma oadđinritmma, mii dus lei ovdal dáhpáhusa.
- Muite borrat. Dáhto dárbbu mielde gean nu muittuhit du.
- Olgodatta ja bargga iežat mielamiel áššiid.
- Várre áiggi áššiide, mat veahkehit du ráfot ja lotkkodit.
- Juos fuomášat ahte du jurdagat iežat, earáid dahje máilmmi birra leat nuppástuvvan dáhpáhusa geažil, háleš jurdagiidat birra luotehahti ollesolbmui.

MUITTE! Eanáš olbmot čielget váivves dáhpáhusain ja veajuiduvvet bures. Muhtumiidda reahkká lagaš olbmuid doarjja, geat nu dárbbasit maiddá ámmátolbmoeahki. Dus lea vuoigatvuohta oazžut doarjaga ja beassat háleštit iežat jurdagiid ja dovdduid birra. Juos symptomat hehttejit du árgabeaieallima vel 4 vahku geažes dáhpáhusa maŋná, váldde oktavuoda ja háleš ámmátolbmui.