



**MACLUUMAAD KU SOCDA WAALIDKA & ARDAYDA**  
**Dugsigeenu waxa uu ka qayqaadan doonaa Habdhaqanka Khatarta**  
**Dhalinta Dayrtan soo socota**

---

**S: Yaa la waydiin doonaa in uu ka qaybqaato sahanka?**

**J:** Ardayda fasalada 9 ilaa 12 waxa laga yaabaa in la waydiyo inay qaataan ra'yi ururinta. Fasalladan ayaa si aan kala sooc lahayn loo dooran doonaa, dhammaan ardayda fasallada la doortayna waxa la waydiin doonaa inay ka qaybgalaan.

**S: Sahanku ma ikhiyaari ayaa?**

**J:** Haa! Ardayda sahanka qaadaya way ka boodi karaan su'aalaha oo way joojin karaan ra'yi ururinta wakhti kasta. Ardaydu waxay kaloo u sheegi karaan macalinkooda inaysan doonayn inay qaataan ra'yi ururinta. Ma jiro wax ciqaab ah ka qayb qaadashada sahanka. Dhibcaha ardaygaaga ma saameyn doonto.

**S: Waa maxay su'aalaha ku jira sahanka?**

**J:** Sahanku waxa uu wax ka weydiin doonaa nafaqada, dhaqdhqaqaqa jidhka, dhaawacyada, habdhaqanka galmaada, iyo tubaakada, khamriga, iyo isticmaalka maandooriyaha kale.

**S: Sidee loo ilaalinaya aqoonsiga ardayga?**

**J:** Sahanka waxa loo qorsheeyay in lagu ilaaliyo sirta ardaygaaga. Ardaydu ma dhigaan magacooda ama macluumaad kale oo lagu aqoonsan karo (sida lambarka aqoonsiga dugsiga) sahanka.

**S: Sidee loo adeegsanaya natiijooyinka sahanka?**

**J:** Dugsiyada Dadweynaha Seattle waxay u isticmaali doonaan natiijooyinka si ay u fahmaan ardaydeena iyo si ay u siiyan adeegyada ay u baahan yihiin. Natiijooyinka sahamintu waxay caawiyaan cabbirka boqolleyda dhalinyarada ku dhaqma halista caafimaadka iyo dabeecadaha ilaalinta. Macluumaadka waxaa loo isticmaali doonaa in lagu abuuuro barnaamijyo caafimaadka dugsiga si loo yareeyo dabeecadaha khatarta ah loona kordhiyo dabeecadaha ilaalinta.

Haddii aadan rabin in ardaygaagu ka qaybqaato sahanka, waxaad wici kartaa xafiiska wayn ee dugsiga si aad uga cudur daarato ardaygaaga. Si aad wax badan uga ogaato sahanka, fadlan booqo <https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/>.