

Hattie Sutton:

Wan kusalamay, Magaceyga waa Hattie Sutton. Waxaan ahay 53 sano jir. Waxaan gobolka Kennebec uga shaqeeya MHRT-1/DLS. Marnaba kuma an fakarin in an kamid noqdo xarumaha daryeelada. Safarkeyga cafimaadka maskaxeed, Waxaan u horseedi jiray caawinta dadka kale. Waxaan ogaaday in barashada cafimaadka maskaxda in uu muhiim uyahay sida cafimadka jireed muhiim uyahay. tan macnaheeduna ma ahan in an laciif u ahay sababto ah in an qabo PTSD.

Kadib waxaan arkay shaqo aan ubaahneyn tababar, ayaga ayaa ku tababarayo shaqada. Xirfadeydi hore ee cafimadka maskaxeed xaqiiqdi waxuu ii ahaa hanti maxaa yelay waxaan inbadan fahmay batrooligeysa.

Ani ahaan, Waxaa mudnaan i ahaa in aan kusocdo qof safarkisa cafimaad maskaxeed, taasna waxay ahayd layaab. Shaqadaan waxay i ahayd abaal marin maxaa yeelay wan ku qanacsanaa caawinta kuwa kale si aan u arko kartidoodo dhameystiran. Xaqiiqdi majirto shaqa ka fiican caawinta dadka iyo caawintooda waxay ka yeleysaa in ay badalaan nafsadooda.

Shaqadan qofka saxda ah ee buuxin karo waa qof naxariis leh, xukun la aan, waxayna dhigan karaan xudud cad. Manoqon kartid saxiibkood. Ma ubaahnid in aad waxbadan kashekeyso. Ayaga ayay quseysaa. Wax walbo waxaan ku miiraa waxa aan ugu waco RED, R-E-D. Xushmad, dhiiri galin, sharaf. Way uqalmaan xushmad gurigooda iyo dookhoda, dhiiri galinada markey guuleysanayaan, iyo markey dib dib u gurtaan, iyo waqti walbo, sharaftoda.

Marnaba maaminsaneyn in lacag laigu siinaayo caawinta qof. Waxaan dareemay in la iibaanyahay laga bilaabo markaan safarkaan bilaabay.

Hadalka 2:

In badan kabaro xirfadaha naxariiseed CaringforME.org

