Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

Xaalad naxdin leh dabadeed jirka iyo maanka qofka

Marka qofku la kulmo xaalad naxdin leh (tusaale ahaan shil, geeri lama filaan ah, xaalad khatar ah, collaad, ama dhacdo aad goobjoog u aheyd), qofka waxay ku keeni karaa siyaabo badan inuu wax isku tuso maskaxiyan iyo jir ahaanba. Xitaa falcelino dareen aad u xooggan waa wax caadi ah. Mararka qaarkoodna qofku wey dhacdaa inuusan waxba dareemin, oo aysanba waxba ka bedelin xaaladiisa. Tani badanaa waa hab ay maskaxdu isu difaacdo, gaar ahaan isla markiiba dhacdada kadib. Hoos waxaa lagu sharaxay falcelinno/dareemo kala duwan oo caadi ah dhacdada xaalada naxdinta leh ka dib.

Astaamaha maskaxda falcelinnada nafsiyinga ah

- Dareen aan dhab ahayn isla markiiba dhacdada ka dib; dhacdadu waxay u muuqan kartaa mid aan la fahmi karin oo fog
- Isla markiiba dhacdada ka dib, marxaladda shoogga, dareennadu mararka qaarkood gebi ahaanba way maqnaan karaan
- Goor dambe, dareenka dhacdadii la soo gudboonaatey, waxay noqon karaan kuwo aad u xooggan
  - welwel
  - murugo
  - cabsi
  - dareen is eedeyn
  - kacsanaan / deganaan la’aan
  - caqabad u foojignaan iyo xasuusba
  - dhacdo hore maankaaga ka bixin
  - riyooyin xun
  - dulqaad yari

Calaamadaha jirka ama falcelinnada jireed

- Jareys/Gariir
- Dhidid ama dhaxan
- Madax-xanuun
- Wadno-garaac
- Lalabbo
- Dhibaatooyin caloosha ah
- Dawakh / Wareer
- Cunto xumo
- Daal
- Hurdo-la’aan
- Neefsashada oo ku adkaata
- Tabar-daro / awood la’aan

Astaamaha iyo siyaabaha jirka iyo maskaxda ee kor ku xusan waa kuwo caadi ah, ka dib marka qofku la kulmo xaalad naxdin leh ama maskaxdiisa aad ugu culus. Haddii calaamaduhu ay sii socdaan waqti dheer ama uu sii hayo welwel badan oo xooggan, waa muhiim in aad raadsato caawimo wada-hadal, tusaale ahaan adigoo la xiriira rugta caafimaadka xaafada ama xarunta masiibooyinka (kriisikeskus) deegaanka aad ku nooshahay. Astaamahan badanaa waxay leeyihiin xaalado isbedbedela – mararka qaarkood way sii bataan, mararka kalena way yaraadaan. Tani

macnaheedu ma aha in xal u helista arrinku yahay mid aan xalkeeda la furdaamin karin ama dib u dhac ku imaanayo.

Sidee ayaad naftaada u caawin kartaa?

- Kala hadal wixii dhacay asxaabtaada iyo dadka kuu dhow. La wadaag waayo-aragnimadaada, fikirradaada iyo dareenkaaga. Mararka qaarkood waxaa loo baahan yahay in arrinta dib-u-sheegid badan kusoo celcelin lagu sameeyo.
- Ooyin haddey ku heyso u ogoloow naftaada inaad ooyi karto.
- Isku day inaad sii waddo hawlaha iyo jadwalkaaga maalinlaha ah; ku noqo shaqadaada ama waxbarashadaada sida ugu dhaqsaha badan ee suurtagal ah dhacdada kadib.
- Sidoo kale sii wado hiwaayadahaaga; gaar ahaan jimicsigu waa muhiim si loo ilaaliyo bed-qabka maskaxda.
- Ka taxaddar inaad hesho hurdo kugu filan, nasasho iyo cunto, xitaa haddii aadan dareemayn gaajo.
- Samee waxyaabo aad jeceshahay oo ku dareemeyso tabar iyo adkaysi.
- Ka fogow maandooriyaha iyo dawooyinka maanka dejiya.