SOME LOCAL CONTACTS

Useful numbers

Samaritans 0845 790 9090

MIND Information Line. 0161 272 8205

Crisispoint. For help with crisis accommodation, personal support and daytime telephone contact. 0161 225 9500

42nd Street, Helpline for young people. 0161 832 0170 (Mon-Friday, 12.30 to 4.30pm)

Hearing Voices Network Helpline. 0845 122 8642. Mon-Fri, 10am to 4pm

NHS Direct. 24 hrs a day. 0845 4647

For a range of local self help groups and services, contact Self Help Services, The Big Life Company on 08770 777 7832

For information and advice about anxiety, panic and phobia problems, contact the National Phobics Society on 0870 7700 456

Visit you local library Health Information Point for information about mental health.

For easy access to a range of websites about mental health and local services, try:
www.mentalhealthinmanchester.org.uk
www.mind-in-manchester.org.uk

Manchester NHS
North, Central and South
Primary Care Trusts

Manchester Public Health Development Service

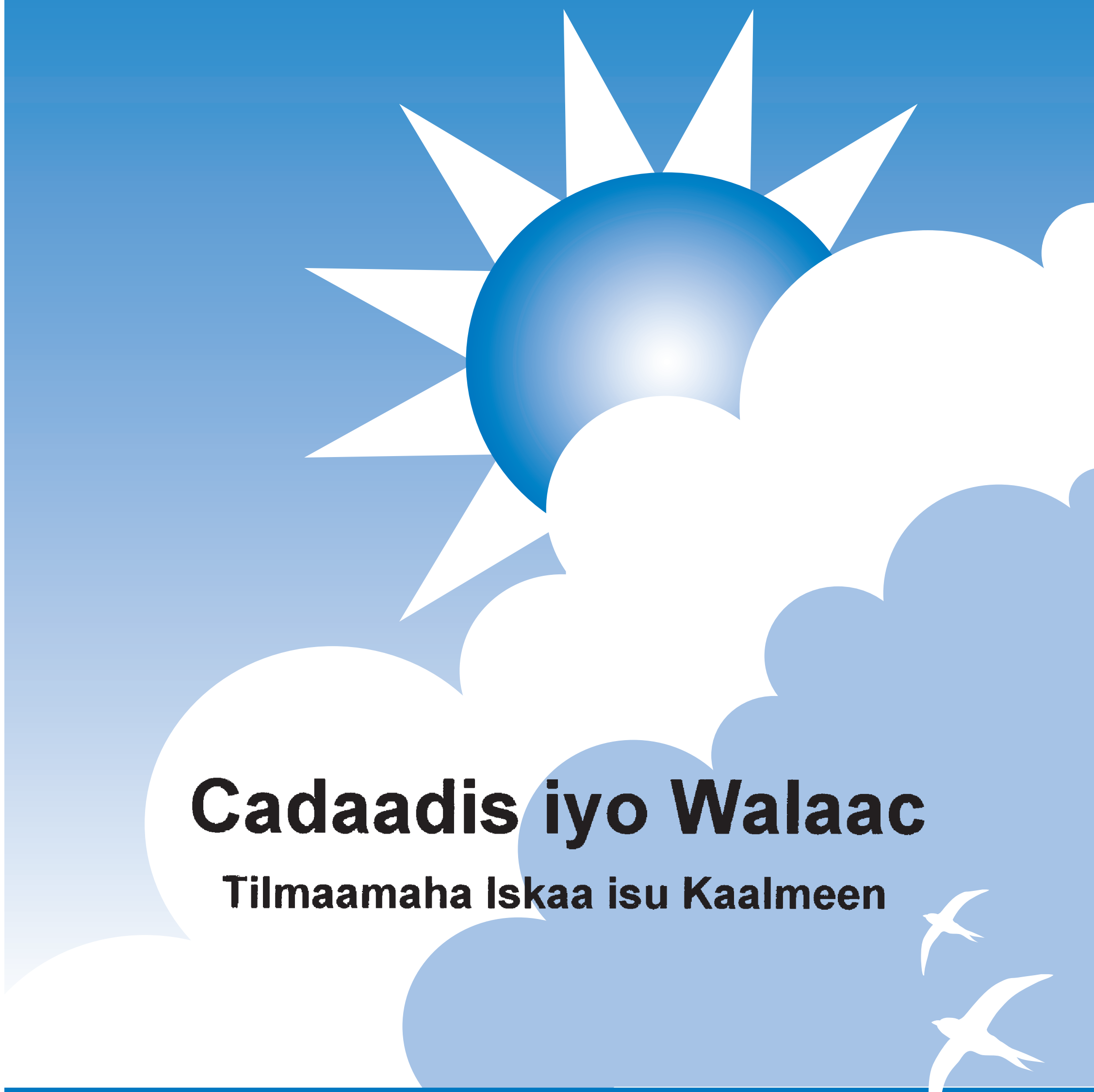
Newcastle, North Tyneside NHS
and Northumberland
mental Health NHS Trust

waxaa laga diyaariyay Waaxda sawirka iyo Isgaarsiinta
Newcastle, Northy Tyneside and Northumberland
Mental Health NHS Trust

WT 53370 Somali S & A • M-four Design & Print • Manchester City Council 2007 • Tel 0161 234 3166

NHS

A Self Help Guide to



Cadaadis iyo Walaac

Tilmaamaha Iskaa isu Kaalmeen

Stress & Anxiety

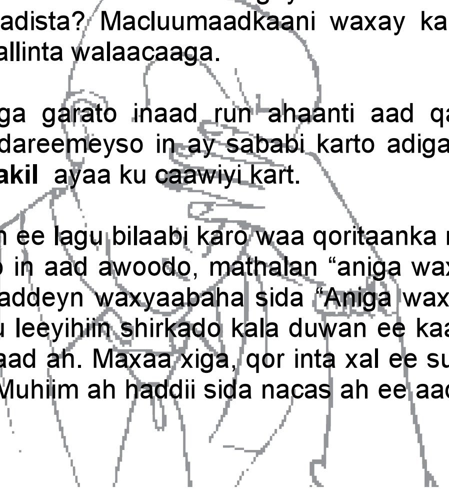
SOMALI

Sidee Baan Walaaceeyga si Fiican ugu Maareeyn karaa?
Sida aanu u baranay, walaaca cudur ma aha sidaa awgeed lama daaweeyn karo. Haddii aanu dhex gali karno goobaha sharsan, si kastaba ha ahaatee, annaga waanu baran karnaa sidii aanu u dhimi lahayn walaaceena iyo inaanu inta badan maareeyno. Waxaanu ku shaqeeyn karnaa ugu yaraan affar aag:

1. **Inaanu si wanaagsan u garano walaaceena**
2. **Dhimista calaamadaha jirka**
3. **Bedelidda afkaarteena la xariirta walaaca**
4. **Bedelidda akhlaakhdeena la xariirta walaaca**

1. Garashada Walaaca – Waxaa laga in adiga aad waxooga ra'yi ah aad qabto arrimaha sababo walaaca. Qaybaha soo socda ayaa talo kaa siin doono sidii aad uga bixi lahayd goobaha sharsan ee kuugu sii haayo walaaca. Inta aadab taasi sameyn, waxaa dhabti ahaanti loo baahan yahay in adiga aad si fiican u garato walaacaaga. Walaaca ma la xariira xaaladaha qaarkooda, meelo ama dad, miyay waqtiyada qaarkeeda ee maalinta ay xun tahay, meesha ma jiraan wel wel run ah aad qabto in qof uun walaacsan yahay? Labada leyli soo socda ayaa kaa taageeri doonto inaad si fiican u garashada walaacagaa.

i). **Xusuus Qorka Walaaca –** muddo laba todobaad ah(ama ka badan haddii aad dooneeyso) waxaad wax qortaa hal saac heerka walaaca iyo shaqada. Ku qadari walaacaaga min 0-10. Qor wax kasta ee muhiim u eg. Marka aad shaqada joogto ama guriga , qofka aad la joogto, maxaad sameeyneysay, maxaad ku fikireysay? Adiga waxaad bilaabi kartaa inaad wax dheeraad ah ka garato xaaladaha adiga walaaca kuugu abuuro ama marka aad xitaa ka hortageyso. Waa sidee bu yahay heerka guud ee cadaadista? Macluumaadkaani waxay kaa caawiyi doontaa inaad bilawdo xallinta walaacaaga.



ii). Haddii aad adiga garato inaad run ahaanti aad qabto wel we lama mashaakil aad dareemeyso in ay sababi karto adiga walaaca, raadinta **xallinta mashaakil** ayaa ku caawiyi kart.

Sida wanaagsan ee lagu bilaabi karo waa qoritaanka mashaakilka. Inaad si cad u qeexdo in aad awoodo, mathalan "aniga wax lacag ma haysto" waa wax aan caddeyn waxyaabaha sida "Aniga waxaa la igu leeyahay £3000 oo ay igu leeyihiin shirkado kala duwan ee kaararka deynta" waa taageero dheeraad ah. Maxaa xiga, qor inta xal ee suurta gal ah oo aad adiga awoodo. Muhiim ah haddii sida nacas ah ee aad ku fikireyso adiga

Soo Caadi ma aha in walaac la dareemo?
Walaaca waa waxyaabo aanu annaga dhamaan waqti ka waqti aanu dareemi doono. Taasi waa caadi xaaladaha qaarkooda taaso aanu u aragno handadaad. Mathalan, haddii ay tahay inaanu isbitaal o galeyno qaliin, ama u fariisaneyno imtixaanka wadista baabuurta, ama galeyno imtixaan, taasi waa caadi inaad walaac dareento. Walaaca qaarkiisa waa mid na caawineyso marka aanu dooneeyno inaanu si fiican wax u qabano, ama la dhaqano xaalad deg deg ah.

- Calaamadaha walaaca inkastoo aysan khatar ahayn, raaxo ma ah
- Calaamadaha waxay noqon karaan mid cabsi leh, gaar ahaan qof aan ogeyn in calaamadahaani ay yihiin walaac keliya
- Mararka qaarkooda walaaca waxay leedahay wel wel oo laga yaabo in ay u leeyihiin mararka qaarkooda khalad xun ayaga. Wel welkaani wuxuu dhalin karaa calaamado walaac badan taasoo kordhineeyso wel welka
- Marka walaaca uu daran yahay oo ay waqti dheer socoto waxay dadka ka hor istaagi kartaa in ay sameeyaan waxa ay doonayaan in ay sameeyaan.

Aniga miyuu Walaaca i hayaa?
- " Aniga wax kastaba waan ka wel welaa. Waxaan noqdaa mid gigsan, waxay ku dhamaataa inaan caruurta dharbaaxo"
- " Xitaa ka hor inta aanan meesha gaarin waxaan bilaabaa inaan wel welo in wax kasta ay xumaadaan. Marka aan imaado qalbiga garaacis ayuu bilaabaa, lugaheeyga ma dhaqaaqi karaan, waxaana gartaa inaan noqdo nacas. Waa inaan dibadda u baxaa
- " Waxaan dareemaa in cunaheeyga uu wax ku jiro. Afkeeyga waa qaleeyl aniga si fiican wax uma laqi karo, ka dib waan argagaxaa. Waxaan u maleynayaa inaan neefsigeyga istaagi doono
- Maskaxdeeda tartan ayay galeeysaa, waxaan dareemayaa in kantaroolka iga lumaayo iyo inaan waalanahay ama wax la mid ah

Kuwaani waa qaar ka mid waxyaabaha ay qibradda u yeeshaan dadka ka cabanaayo walaaca. Haddii aad adiga walaac ka cabaneyso waxaa laga yabaa inaad qabto fikradahaaso kale adiga. Mararka qaarkooda waxaa suurta gal ah inaad walaac ka cabaneyso oo aadan ogeyn, gaar ahaan inaadan ku fikirin inaadan ahayn qof walaacsan. Badi dadka waxay ku qaldaan calaamadaha walaaca jiro xagga jirka. Sidaa awgeed talaabada ugu horreeyso waa inaad baratay sidii aad ula dhaqmi lahayd walaaca **waa inaad garataa in walaaca adiga dhibaato kuugu yahay**

Walaaca affar siyaabood kala duwan ayuu wax noo yeeli kartaa. Waxyeelada:

- Sida aanu wax u dareeno
- Sida aanu u fikirno
- Sida jirkeenu u shaqeeyo
- Sida aanu u dhaqano

si loo ogaado waxa laga yaabo inaad walaaca uga cabaneyso, waxaad ku qortaa tick ✓ calaamadaha aad sida joogta ah dareento

Dareenkaaga sida uu yahay

☐ walaacsan, nerfis, wel wel, baqaayo
☐ Dareemeyso wax xun uu dhici doono
☐ Gigsan, cadaadis, xirxiran, aan deganayn
☐ Aan jirin, dawakhsan, yaaban, eeri go'an
☐ Argagaxsan

Sideebaad u Fikirtaa

☐ Walaac joogto ah
☐ Kulmin Karin fikirkiisa
☐ Fikiro tartamaayo
☐ Marba meel ku boodaayo (fikirka kala duwan)
☐ Ku fikiraayo wax xun oo loolan la galo

Fikirada caadiga

☐ "Kantaroolka ayaa iga lumaayo"
☐ "Aniga waan gariiraayaa"
☐ "Aniga waan Suuxaayaa"
☐ "lugaheyga waa dhici doonaan"
☐ "Aniga waxaan iska dhigi nacas"
☐ "Aniga arimaha lama qabsan karo"
☐ "Aniga waa inaan dibadda u baxaa"

Maxaa jirkaaga ku dhaca

☐ Qalkbiga garaacaayo, tartan, baqid
☐ Dareenka in Feeraha ku xanuunaayo
☐ Cun cun ama kabaabyo suulasha ama faraha
☐ Caloosha xanuuneyso, ama "is rog rogeyso"
☐ Doonaayo inuu muskhusha tago
☐ Dareemaayo boodis ama daal
☐ Murqaha oo giigsan
☐ Jirka oo xanuunaayo
☐ Dhididaayo
☐ Neefsiga oo is bedela
☐ madax wareer,

Maxaad Sameeysaa

☐ Kor iyo hoos u soconaayo
☐ Inuu shaqo bilaabo uusan dhameeynin
☐ Ma farisan karo si uu nasto
☐ Markasta waa uu socdaa
☐ Dhaqsi u hadal ama caadiga ka bdan
☐ Firfircoon iyo akhlaakh xanaaqsan
☐ Cabitaan badan
☐ Sikaar cab badan
☐ Cunto badan (ama yar)
☐ Iska ilaaliyo xaaldaha cabsida leh

haddii aad adiga la kulanto qaar ka mid ah calaamadahaasi, markaasi waxaa laga yaabaa inaad adiga ka cabaneyso walaac

Waa maxay walaaca?

Walaaca waa waxa aanu dareeno marka jirkeenu uu ka jawaabo baqdinta ama qibradaha handadaadka. Waxaa lagu magacaabaa jawaabta dagaal ama fakasho. Caadiyan waa jirkaaga oo isu diyaarinaayo inuu qaado talaabo ah la dagaalan khatarta ama ka baxso sida ugu dhaqsiga badan ee suurta galka ah. Qasdiga calaamadaha walaaca jirka si loo diyaariyo jirkaaga sidii baqdinta ula dhaqmi lahaa iyo handadaadka. Si loo garto waxaa jirkaaga ku dhacaayo, qiyaas in adiga lagu soo hajuumaayo. Marka ugu horreeyso oo khatarta dareento murqahaaga waxay diyaar u yihiin difaac. Qalbigaaga garaacistiisa oo kordheeyso si uu dhiig ugu so qaado murqahaaga iyo maskaxdaada, meesha aad loogu baahan yahay. Neefsigaaga waa deg deg si loo helo oksijinka loogu baahan yahay xagga tamarta. Adiga waa dhidideeysaa si aad jirkaaga uga joojisid kuleeylka. Afkaaga wuxu noqonaayaa qaleeyl calooshaadana waa balambaalis. Marka aad garowsato in "hujuumaha" uu yahay qof saaxib ah, dareenka waa uu dhamaanaayaa laakin waxaa laga yaabaa inaad dareento gariir iyo daciifnimo dhibaatadaasi ka dib.

Jawaabta dagaalan ama baxso run ahaantii waa nidaam laga yaabo inuu yahay kii malmaahii ninka godka uu ku noola, waxayna ku jirtaa xayawaanka isku haleeynaayo noloshiisa. Nasiib wanaag, malmahaani annaga kuma jirno xaaldaha nolol ama dhimasho, laakin nasiib darro badi cadaadinta aanu dareeno lalama dagaalami karo mana laga baxsan karo, sidaa awgeen calaamadaha ma caawiyaan. dhab ahaantii inta badan waxaanu dareemeynaa si ka xun, gaar ahaan haddii aanan garan ayaga.

Maxaa walaaca keena?

Waxaa meesha jira asbaabo dhowr ah ee qofka u keento walaac..

- Dadka qaarkiisa waxaa laga yaabaa in ay yihiin shaqsiyad walaacsan waxayna barteen in ay ka wel welaan
- Kuwa kale waxaa laga yaabaa inay soo mareen dhacdooyin cadaadin ay ku noolaayeen, mathalan, tacsi, shaqada oo ka dhamaatay ama furitaan.
- Kuwa kale waxaa laga yaabaa in ay cadaadis badan ka saran yahay, shaqada, ama guriga, mathalan asbaabta ah dhibaato xagga qoyksa ama biilasha.

Maxaa walaaca sii wado?
Mararka qaarkooda walaaca waa jiri karaa, waxayna noqoneysaa dhibaatada nolosha. Meesha waxaa jiri kara asbaab dhowr ah.

1. haddii dadka qaarkooda yihiin **shaqsiyad murugeysan iyo** walaacsan, markaasi ayaga waxaa laga yaabaa in ayaga caado ka dhigtay murugada.

2. Mararka qaarkeeda dadka waxay leeyihiin **cadaadis** joogta sanooyin badan taaso micnaheedu yahay waxay koriyeen caado ah inay walaacsan yihiin

3. **Horumarinta gobo Walaaca Sharsan –** ayadoo calaamadaha jirka ay noqon karaan murugo baqdin leh, aan caadi ahayn oo aan fiicnayn, badi ayadoo ficil celinta ay tahay in dadka ku fikiraan ay jiraan dhibaato xagga jirka, ama in wax xun uu ku dhacaayo. Taasi laftigeeda ayaa sababta calaamadaha, iyo Horumarinta goobo walaac Sharsan.

Fikirada
"Hadda run ahaanti aniga
khatar ayaan ku jiraa"

Dareen ka Walaaca

Dareenka calaanadaha jirka
Garaacidda qalbiga
Neefsiga oo deg deg ah

Fikirada
"Waxyaabo xun xun
aniga igu
dhici doono "

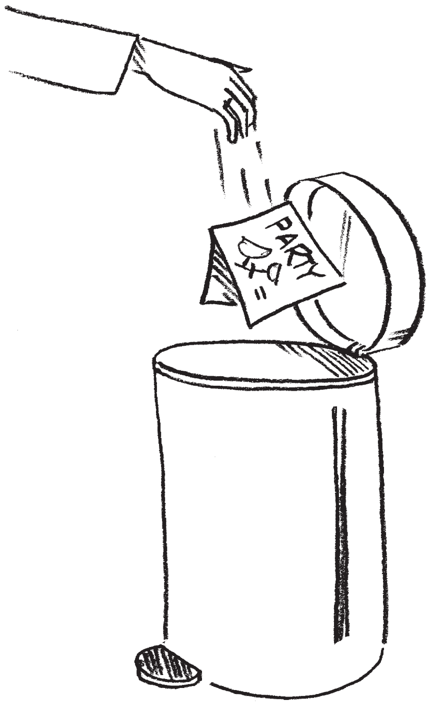
4. **"Ka Baqidda Baqdinta"** Qofka asaga qabo walaaca xaaladaha qaarkooda waxaa laga yaabaa inuu bilaabo saadiliyo dareenka walaaca, wuxuuna noqon karaa inuu ka baqaayo calaamadaha laftigooda, taasi waxay noqon kartaa asbaabta calaamadaha baqdinta\

Baqdinta murugada

Waxay sababtaa

Calaamadaha ku imaanaayo

calaamadaha



5 . Ka Hortag

marka uu dhacaan goobaha sharsan oo ay la socdaan afkaar badan ee murugo taasoo kordhineeyso calaamadaha murugta, ka hortagga waxaa loo isticmaalaa sida waddo lagula dhaqmo. Waa caadi in waxyaabaha khatarta laga hortago, laakin noocyada waxyaabaha dadka ka hortagaan marka ay murugada ka cabanaayaan badi waa kuwa aan run ahaanti khatar ahayn laakin dukaaman laga buuxo basaska, meelo dadka ku badan yihiin, cunto dibadda laga soo cuno, la hadlka dadka iwm. Maha in waxyaabahaasi khatar yihiin oo keliya laakin waxay lagama maarmaan. Ka hortagooda waxay nolosha ka dhigi karaan mid adag oo dhibaato leh. Ka hortagga noocyadaani waxay keeni kartaa in qofka kalsoonida ka lunto taasoo waxyeeleeyn karto dareenkaaga fiican, kaasoo kaa dhigi karo inaad murugo dareento – gobo kale ee sharsan!

Si Loo soo kobo

● Walaaca waa inta badan jawaabta jirka ee cadaadiska, inkastoo qaar annaga na mid ah yihiin kuwa dhaabacan walaaca iyo wel welka ee kuwa kale ku badan.
● Marka aanu kacabaneeyno walaaca, inkastoo uu noqon karo mid dhibaato ah waa jawaabta caadiag ee jirkeena ee handadaadka iyo khatarta mana ah khatar
● Calaamadaha walaaca waa qayb ka mid ah jawaabaha dagaalan ama baxso waana mid wax ku ool ah o nagu dhiiri gelineyso annaga inaanu talaabo wax qabasho ah qaadno
● Walaaca mashaakil ayu keena marka calaamadaha ay yihiin:
- mid daran oo dhibaato leh
- waqti dheer wocda
- marar badan dhaca
- sababo inaanu ka wel welno inay dhici doonaan waxyaabo aad u xun
- naga joojinaayo inaanu sameeyno waxyaabaha aanu dooneeyno inaanu sameeyno
● Walaaca in badan wuxuu keenaa gobo sharsan halka calaamada, afkaarteena iyo akhlaakhdeena ayaa sii wada in walaaca u sii jiri

Marka hadda waxoogaa waqti ah sii inaad isku daydo inaad qorto siyaabaha walaacaagaa laga yaabo inu sii jiro.

1) dhibaato/baqdin calaamadaha aad qibradda u yeelato

2) ictiqaadkaaga iyo afkaartaada ee la xariirta calaamadahaani

3) maalin kasta waxyaabaha aad ka hor tagto

4) cadaadinta waqtiga xaadirka ee noloshadaada

Sidee Baan Walaaceeyga si Fiican ugu Maareeyn karaa?
Sida aanu u baranay, walaaca cudur ma aha sidaa awgeed lama daaweeyn karo. Haddii aanu dhex gali karno goobaha sharsan, si kastaba ha ahaatee, annaga waanu baran karnaa sidii aanu u dhimi lahayn walaaceena iyo inaanu inta badan maareeyno. Waxaanu ku shaqeeyn karnaa ugu yaraan affar aag:

1. **Inaanu si wanaagsan u garano walaaceena**
2. **Dhimista calaamadaha jirka**
3. **Bedelidda afkaarteena la xariirta walaaca**
4. **Bedelidda akhlaakhdeena la xariirta walaaca**

1. Garashada Walaaca – Waxaa laga in adiga aad waxooga ra'yi ah aad qabto arrimaha sababo walaaca. Qaybaha soo socda ayaa talo kaa siin doono sidii aad uga bixi lahayd goobaha sharsan ee kuugu sii haayo walaaca. Inta aadab taasi sameyn, waxaa dhabti ahaanti loo baahan yahay in adiga aad si fiican u garato walaacaaga. Walaaca ma la xariira xaaladaha qaarkooda, meelo ama dad, miyay waqtiyada qaarkeeda ee maalinta ay xun tahay, meesha ma jiraan wel wel run ah aad qabto in qof uun walaacsan yahay? Labada leyli soo socda ayaa kaa taageeri doonto inaad si fiican u garashada walaacagaa.

i). **Xusuus Qorka Walaaca –** muddo laba todobaad ah(ama ka badan haddii aad dooneeyso) waxaad wax qortaa hal saac heerka walaaca iyo shaqada. Ku qadari walaacaaga min 0-10. Qor wax kasta ee muhiim u eg. Marka aad shaqada joogto ama guriga , qofka aad la joogto, maxaad sameeyneysay, maxaad ku fikireysay? Adiga waxaad bilaabi kartaa inaad wax dheeraad ah ka garato xaaladaha adiga walaaca kuugu abuuro ama marka aad xitaa ka hortageyso. Waa sidee bu yahay heerka guud ee cadaadista? Macluumaadkaani waxay kaa caawiyi doontaa inaad bilawdo xallinta walaacaaga.

ii). Haddii aad adiga garato inaad run ahaanti aad qabto wel we lama mashaakil aad dareemeyso in ay sababi karto adiga walaaca, raadinta **xallinta mashaakil** ayaa ku caawiyi kart.

Sida wanaagsan ee lagu bilaabi karo waa qoritaanka mashaakilka. Inaad si cad u qeexdo in aad awoodo, mathalan "aniga wax lacag ma haysto" waa wax aan caddeyn waxyaabaha sida "Aniga waxaa la igu leeyahay £3000 oo ay igu leeyihiin shirkado kala duwan ee kaararka deynta" waa taageero dheeraad ah. Maxaa xiga, qor inta xal ee suurta gal ah oo aad adiga awoodo. Muhiim ah haddii sida nacas ah ee aad ku fikireyso adiga in ay yihiin,

arrinka muhimka ah wuxuu yahay inaad siyaabo kala duwan u fikirto inta karaankaaga yahay. Isku day inaad ku fikirto sida adiga hore ugu xallisay mashaakilo kuwaan u eg. Weydii qof saaxiib ah waxa ayaga ay sameeyn lahaayeen. Adiga ku fikir sida aad saaxib ula talin lahayd haddii ayaga ay qabi mlahaayeen isla mashaakilka, mathalan:

- deymanka oo dhan isugu keen hal deyn oo ribadeedu yar tahay
- kala heshii sida ugu sahlan oo aad gudi karto (lacag bixn aad awoodo)
- arag lka talite xagga deynta
- raadso shaqo waqti dhiman (part time)
- baabuurka gad

Haddii aad qabto dhibaato laga yaaboo in ay walaac kuu keento, isku day inaad hoos ku qorto:

Haddii waxaa qorta wixii xal suurta gal ah ee aad adiga awoodo:

Dooro waxa laga yaabo in yihiin xalka ugu wanaagsan waxaad qortaa talaabooyinka aad qaadi lahayd si aad xalka u gaarto. Qofka ku taageeri karo?, Wixii qalad noqon karo? Badanaa waa fiican tahay in laga fikiro "Waa maxay waxa ugu xun ee dhici karo"? Haddii aad ku fikiri karto qorshe taasi wax looga qabto, laga yaabo in walaacaaha dhimi karto.

Haddii aad isku dayeyso inaad la timaado qorshe aad ku xallineyso mashaakil wel wel kuugu hayay waxooga waqti ah, taasi waxay ku fiuican tahay inaad kala hadasho qof saaxib ah ama takhtarkaaga.

Cadaadiska badan heerka nolosha – naseexo guud
Maalmahaan inta badan nolosha waa cadaadis badan, waana sahlan tahay in cadaadin dhisanto. Annaga markastaba ma awoodo inaan kantaroolno cadaadinta dibadda ka imaaneeyso laakin waxaanu heli karnaa siyaabahii aanu u dhimi lahayn cadaadinta aanu annaga isku sameeyno

- Isku day inaad garato xaaladaha cadaadinta adigoo ogaanaayo bilowga xiisadda
- Talaabo qaad sidii aad u xallin lahayd arrimaha la xariira xaaladaha aad ku aragta cadaadinta
- Hubi inaad u hayso waqti waxyaabaha aad ka heleyso
- Waa inaad lahaataa caado nasashada
- Waa inaad cuntaa nafaqo si wanaagsan isu dheeli tiran
- Waa inaad sameeysaa leyli joogto ah
- Baro inaad nasato

2. **Dhimista Calaamadaha Jirka** – nasasho
Sidii loo dhimi lahaa calaamadaha xun ee jirka waxaa wanaagsan in "la isku qabto ayaga", si loo ogaado calaamadaha hore ee xiisadda.

Marka aad adiga ogaato calaamadaha hore ee xiisadda adiga waad ka hor tagi kartaa walaaca inuu xumaado adigoo isticmaalaayo **farsamadaha nasashada"** dadka qaarkooda waxay ku nastaan leyliga jimicsiga. Muusiko dhageysanaayo, daawanaayo Telefiishinka, ama bug akhrinaayo.

Kuwa waxaa u roon in sameeyaan dhowr leyli jimicsi ay raacaan. Dadka qaarkooda waxaa laga yaabaa inay ku nastaan fasalada yoogada oo aad u caawisa, kuwa kale waxay ka helaan cajalado. Adiga waxaad takhtarkaaga ka heli kartaa cajaladaha nasashada, waxaa kaloo meesha jira cajalado kala duwan ee kuwa nasashada ee dukaamanka laga helo.

Xirfadaha nasashada waa sida kuwa kale ee u baahan in la barto, waqti ayayna u baahan tahay. Jimicyada soo socdo ayaa ku baraayo nasasho qoto dheer ee murqaha, ayadoo dad badan ay arkeen in ay tahay mi ka caawisa dhimista guud ahaan ee heerka xiisadda iyo walaaca.

Nasashada murqaha qotoda dheer – waa mid wax ku ool ah in la akhriyo marka hore tilmaamaha ka dibna baro ayaga. Bilow inaad xulato kuwa kululm mel raaxo leh aan laguugu dhibeeynin. Waqti dooro ee maalin marka adiga aad dareemeyso nasasho. Seexo, raaxeeyso, indhahaaga xir. Neeftaada isku aruuri dhowr daqiiqo, si tartiib ah ee deganaan leh u neefso: laba iyo saddex jeer iyo laba iyo saddex. Waxaadna ku dhawaaqdaa erayga "deganaan" ama "nasi" laftaada marka aad neefsaneeyso. Leyliga nasashada waxay ku gaarsiineysa kooxo kala duwan ee murqaha, waxay adiga ku bareeysaa narka hore inaad is adkeeyso, ka dib aad nasato. Adiga waa inaad guduha u neefsataa marka aad is adkeeyneyso ka dib dibadda u neefso marka aad nasaneyso. Ku bilaae gacmahaaga, marka hore mid adkeey. Ku fikir gigsanaanta murqahaaga gacmaha ay dhaliyaan iyo gacmaha hortooda.

Deris xiisadda dhowr il birisqi ka dib nasi gacmahaaga. Arag faraqa u dhaxeeyo xiisadda iyo nasashada. Waxaa laga yaabaa inaad adiga dareento waxoogaa cun cun, taasi waa horumarint nasashada.

Sidaasi ku sameey gacanta kale.

Markasta oo aad nasiso koox murqaha ah ka fikir sida ay dareemaan marka ayaga ay nastaan. Ha isku dayin inaad nasato, waxaad sameeysaa oo keliya in xiisadda inay dhamaato. U ogolow murqahaaga inay nastaan inta ugu badan ee kataankaaga ah. Uga fikir faraqa sida ay ayaga u dareemaan nasashada marka ay gigsan yihiin. Hadda isla sidaasi ku sameey murqaha kale ee jirkaaga. Markastaba taag dhowr il biriqsi ka dib nasi. Daris sida ay ay dareemaan ka dibna gigsanaanta ka sii daa.

Waa mid wax ku ool inaad isla sidii hore marka aad murqaha ka shaqeeysiineeyso
Kooxaha:

- **Gacmaha** – isku qabo marka hore, ka dibna fasax
- **Gacanta** – lab xusulkaaga waxaadba adkeeysaa gacanta. Dareen adkaanta gaar ahaan dhinaca kore ee gacantaada. Xasuuso inaad taasi sameeyso dhowr il biriqsi ah ka dibna fasax
- **Qoorta** – madaxa gadaal u riix kadibna waxaadna ku wareejisaa dhinac illaa dhinac si tartiib ah. Dareen sida xiisadda u wareegeyso. Ka dibna madaxaaga hore u soo dhig si raaxo leh.
- **Wejiga** – waxaa meesha jira dhowr muruq, laakin waa ku filan tahay inaad ku fikirto madaxaaga hore iyo daanka. Marka hoos u dhig timaha indhahaaga wejiga oo kaduudan. Naso. Hadda daankaaga adkeey, arag faraqa marka aad nasato
- **Feeraha** – aad u neefso, dhowr il biriqsi neefta celi, arag xiisadda, ka dib naso.i daa in neeftaada si caadi u soo noqoto.
- **Caloosha** – adkeey murqaha calooshaada inta aad awoodo ka dibna sii daa
- **Baridaada** – labadaada bari isku qabo ka dibna sii daa
- **Lugaha** – fidi lugahaaga ka dib cagahaaga u soo lab xagga wejiga. Ku dhameey suulashaada dhaqaaji.

Adiga waxaad u baahan tahay inaad hesho saaxiib kuu akhriya macluumaadka. Ha isku dhibin, caadi ha ahaadaan.

Si aad si wanaagsan u isticmaasho nasashada adiga waxaa u baahan tahay:

- Leyli maalin kasta
- Bilaaw inaad nasashada u isticmaasha xaaladaha maalin kasta
- Baro inaad nasato adiga oo aan murqahaaga giijin
- U isticmaal qayb ka mid ah nasashada in ay kaa caawiso, sida tartiib u neefsasho
- Waxaad horumarisaa nasasho heerka nolosha

Leyligaani nasashada waxaa lagu helaa cajil ku duuban, waxaa laga hela Takhtarkaaga.

Xasuso xasashada waa xirfad la mid ah xirfad kasta waxayna qaadaneeysaa waqti barashadiisa. Qoro sida murugada aad dareemeyso ka hor iyo ka dib nasashada, adigaa ku qiyaasaayo 1 – 10.

Xukumidda Neefsashada
Neefsashada badan: waa mid caadi ah marka qofka uu murugeysan yahay oo is bedel ku yimaado neefsashadooda. Ayaga waxay bilaabi karaan dhunjin neefta, waxayna ku fikiraan inay neefta ku ceshoontay, ama waxay bilaabi karaan in si dhaqsi u neefsadaan. Taasi waxay ku sameeyn kartaa in ay dareemaan dawakhaan sidaa awgeed murugo dheeraad ah.

Isku day inaad garato haddii aad taasi sameeyn karto iyo si tartiib ah u neefso. Inaad si caadi ah ugu soo noqoto mid jaan go'an laba-illaa saddex oo ka baxsan laba illaa saddex si dhaqsi ugu soo noqo neefsigaaga caadiga. Dadka qaarkooda waxay ka helaan in ay isticmaalaan tangacanta gacanta labaad ee saacad lagu eego waqtiga neefsashadooda. Dadka kale waxay ka heleen inay ku neefsadaan warqad duuban ama gacmaha waxay tahay mid caawisa. Shaqadaani awgeed adiga waa inaad sankaaga iyo afkaaga dabooshaa.

Si neefsigaaga caadi ugu soo noqdo waxay kuugu qaadaneeysaa inaad tartiib ugu neefsato warqad duuban illaa iyo saddex daqiiqo.

Maaweelo (mashquulin)
Haddii aad maskaxdaada ka bixiso calaamadaha waxaad arkeysa in taasi ay tahay calaamado inta badan baaba'do. Isku day inaad dhinacyadaada eegto. Si tafatiran u daris waxyaabaha, lambarada diiwaanka baabuurta, waa noocyada kabaha dadka gashan yihiin, wada hadalka. Mar labaad waxaad u baahan tahay is mashquuliso ugu yaraan saddex daqiiqo ka hor inta aadan bilaawin dhimista calaamadaha.

Inta aad ku jirto nasaxada, leyliga nefsashada iyo farsamada maawelada ayaa kaa caawiyi karo dhimista walaac, waa mid aad iyo aad muhiim u ah inaad garato in walaaca uusan ahayn waxyeelo ama khatar. Xitaa haddii aadan farsamadaani isticmaalin, ma jiraan wax xun ee kuugu dhici doono. Walaaca annaga waxba nama yeelo, laakin waxay noqon kartaa mid dhibaato leh. Farsamooyinkaani waxay dhimaayaan dhibaatadaani.

3. Isbedelka Fikirkaaga la Xariira Walaaca.
Waanu aragnay heerka fikirada ay ka ciyaareen sii wadista goobaha walaaca sharsan. Mararka qaarkooda waxaa laga yaabaa inaad maskaxdaada sawir ku hayso.

Mathal ahaan, qiyaas adiga oo maalin u ordaayo baska. Si lama filaan ah in uu xanuun feeraha ku dhacay markaasoo aad neefta kugu ceshoontay. Fikirka wuxuu qabanaayaa maskaxdaada, " Aniga qalbiga ayaa iga istaagay". Fikirkaani dabcan waa mid aad iyo aad cabsi u leh, ka dibna uu qalbigaaga garaacidiisa ay kordheeyso taaso fikir ku gelineyso "waxaa meesha jira wax qalad ah ee qalbigeyga". Waxaa laga yaabaa in adiga sawirato in Ambalaaska uu soo socdo adiga aad sariirta dadka lagu qaado aad saran tahay.

Hadda ku fikir su'aalaha soo socda waxaadna qortaa jawaabta:

1) Waa maxay fikirka inta badan maskaxdaada soo mara marka uu walaac ku hayo?

2) Adiga ma haysataa sawiro waxa laga yaaboo inay dhacaan?

3) Meesha ma jiraan afkaar adiga xaaladdada xumeeyneyso

Markastaba ma sahlana in la ogaado waxa aad ku fikireeyso in ay yihiin waxyaabaha sii xumeeynaayo walaacaaga,

Nooca fikirka dadka ka dhigaayo in ay walaacaan waa wax si deg deg ah ku yimaado kuna tago, waxayna noqon karaan qofka uu caadeeysto ee iska yimaada. Waxaa laga yaabaa in ay yihiin kuwa aad taqaano oo aad dareemeyso in ay yihiin wax kaa mid ah.

Isku day inaad hayso xasuus qor oo aad laba todobaad ah ku qorto. Ku qor waxyaabaha aad ku fikirto xaaladaha marka u walaaca ku hayo.'

Haddaa, isku day inaad qiyaasto waqtigii ugu dambeeyay oo aad walaac dareentay. Isku day inaad sida filim u eegto, si tafaasiil ah inta karaankaaga ah. Eeg haddii aad qori karto wax kasta oo cabsi ku dareensiiyay.

Xasuuso fikir kasta in la tixgelin karo. Ma jiro fikir yar ama xun. Xitaa "oh no" ama" halka ayaan ka wadi karna" waa kordhin kartaa walaaca. Fikirka qaarkiisa waa sida sawir aan la jecleysan Karin ee maskaxda ku jira.

Fikirada baqdinta:

Marka aad ogaato **waxa jira** oo aad adiga ku fikireeyso, adiga waxaad bilaabi kartaa inaad ka dagaalanto oo aad jebiso xariga.

Gaar ahaan, is weydii adiga:

1. Miyaan arrinka buun buuninaaya aniga, mathan "waxkasta waa in ay qalad noqdaan si sida markastaba dhacda
2. Miyaan go'aanka ku boodaa, mathalan "Waxaa i xanuunaayo xabadka sidaa awgeed xanuunkeeyga waa inuu noqda qalbiga
3. Miyaan xoog saara wax xun, mathalan "shalay miyay ahayd maalin xun" (ayadoo aan iska dhega tiraayo maalmaha wanaagsan ee ka dambeeyay)

Su'aalahaan u isticmaal si aad isaga caawiso jawaabta. Sida wanaagsan ee taasi ku sameeyn karto waxaad qortaa laba saf – mid ku qor waxyaabaha adiga walaaca ku gelinaayo, safka kalena ku qor afkaar isu dheli tiran, mathalan:

Afkaarta Walaaca	**Afkaarta Isu dheeli tiran**
Dareenka madax wareerka Awgiis aniga waan suuxi doonaa	Waxaa i soo martay waqtiyo hadda ka hor oo aanan suuxin Mar keliya ayaan suuxay taasina Ruun ahaantii waa ka duwanayd
Aniga waan waalanaayaa	Aniga weli ma aanan waalan, Takhtarkana wuxuu sheegay in walaaca uusan waali ahayn

Qor afkaartaada waxaad kaloo qortaa sida ugu badan jawaabahaaga inta aad awoodo. Su'aalahaani ayaa laga yaabaa in ay ku caawiyaan. Maxaad u sheegeysaa saaxib sidaasi u fikiraayo?

Qasdiga wuxuu yahay in si dhaqsi loo gaaro "faafinta" afkaartaani walaaca and iyo dib looga jawaabo waxay qaadaneeysa leyli badan, laakin dhab ahaanti waxtar ayay leedahay

4. Bedelidda akhlaakhda la Xariirta Walaaca

- Isku day inaad aqoonsato marka aad waxyaabaha iska ilaalineeyso iyo halka ay suurta gal tahay inaad baqdinta iska xalliso, ma aha mar keliya laakin si tartiib ah
- Sameeyso bartilmaameed yar yar. Qor bartilmameedka aad dooneeyso inaad xalliso. Ku bilaw kuwa ugu sahlan ka dib sax mid kasta aad gaarto.
- Dadka badi waxay qaataan dabeecadda ah in xaaladaha laga baxsado kuwaaso walaac ayaga u keenaayo. Intii aad ka baxsan lahayd isku day inaad si tartiib ah xaaladda walaaca kuu, keeneyso ku dheeraato. Walaaca inta badan wuxuu gaartaa

sare ayuu u kacayaa, ka dibna wuxuu bilaabaa in uu si caadi ah u baxo. Haddii aad ku sugnaato xaalad walaac ah maxaad u maleeyneysaa inuu ku dhici doono walaacaaga? Dadka waxay u qaataan in ay sii xumaan doonto. Sidaasi xaaladda ma aha. Waxay bilaabi doontaa inay degto.

- Dadka ma aha in ay xaaladaha iska ilaaliyaan ee waxay isku dayaan inay ka baxsadaan, waxay sameeyaan waxyaabo ayaga badbaadiyo ee ay amaan ku dareemaan, inay ku dheganaadaan gaariga shopping, inay jiifaan. Kuwaani "akhlaakhda amaanka" waxa laga yaabaa inay markaasi kaalmeeyaan, laakin waxay ku dareensinaayaan in walaaca uu sii jirto sababtoo ah in qofka walaasan ma baranaayo in wax xun uusan ku dhici lahayn xitaa haddii shopping meesha oolin. Waxaad kaloo eegta inta cabsida ay ahaan lahayd haddii uusan gaariga aan la heli lahayn.
- Isku day inaad waxyaabo sameeyso inaad kala ogaado in waxa aad ku fikireeyso in walaacaaga uu run yahay, mathalan "inaad suuxi lahayd haddii aadan dibadda u bixin?"

Run ahaantii waa muhiim in la ogaado inta ka hortagidda waxyaabaha ay dhibaaro noqon doonto sidii looga gudbi lahaa, taasoo adiga walaac badan kuu keeni doonto.

Waa Maxay Daawada Jirta ee Walaaca

- Badi dadka walaacsan waxay ka faa'deysan karaan barnaamijyada iskaa isu caawi sida qoraalkaani.
- Takhtarka qoyskaaga, booqadaha caafimaadka, kalkaaliyaha bukaanka socodka ayaa awoodo inay ku siiyaan taageero dheeraad ah sidii wax looga qaban lahaa walaacaaga
- Marar aan badnayn ayaa kaniini loo qoraa qofka walaaca qabo. Taasii waxaa laa qadan doono muddo yar si looga gudbo xaaladaha qaarkooda
- Takhtarkaaga wuxuu kaloo kuu gudbin karaa shaqaale kuwa cudurka maskaxda ama la taliye haddii walaacaaga uusan wax ka qaban barnaamijka iskaa isu caawi
- Kooxaha Maareeynta Walaaca ama fasalada waxaa inta badan lagu qabtaa bukaan socota xaafadda ama Xarumaha Caafimaadka Bulshada. Fadlan sheeg takhtarkaaga haddii aad ahmiyad u haysao fasaldaasi.

Halkee baan Ka Heli Karaa Taageero Haddii aan ka Cabanaayo Walaac

Marka hore, waxaanu rajeyneynaa inaad isticmaasho talada qoraalkaani. Waxaad arki doontaa inuu yahay mid wax ku ool ah. Haddii aad isticmaasho qoraalka oo aad dareento inaad u baahan tahay taageero dheeraad ah, adiga waa inaad kala hadashaa takhtarkaaga, kaasoo kuu sheegi doono adeegyada iyo daawada kale ee jirta. Waxaa meesha jira buugaag kale ee iskaa isu caawi oo dad badan ka heleen taageero.
Buugtaani waxaa laga helaa rugta kutubta ee xaafaddaada.

Helen Kennerley: (1997) si looga gudbo murugada. Robinson London
David Burns: (1980) Buuga Dareemista Wanaagsan New Amerika Library
Dr Clare Weeks: Iskaa Isu Teegeridda Nerfiskaaga
Susan Jeffers: Dareen Cabsida ka dibna Iska Ilaali

Ururada iyo telefonada hoos ku qoran ayaa laga yaabaa in ay ku caawiyaan

- CRUISE Bereavement Line – waxay caawisaa dadka laga dhinto iyo ku daryeela dadka laga dhinto, telefoonka: 0870 – 167 1677
- Mind Infoline : Qadka Macluumaadka: 08457 660163
- National Debt Line – Qadka Deynta waxay caawisa dadka ay haysato dhibaatada deynta, telefoonka: 0808 8084000 (waa lacag la'aan)
- Relate – waxay caawisa dadka is qabida dhibaato ka haysato: telefoonka: 0845 130 4010 (qadka deegaanka)
- No Panic – Qadka Qaranka ee Ururka Iskaa isu kaalmeeynta ee baqidda iyo walaaca, Qadka taageerada 01952 590545, Xafiiska 01952-590005
- NHS Direct: Waa qad taageero 24 saacadood, kharashka telefoonka waa kan deegaanka: 0845-4647

Noocyada Kala duwan ee walaaca

Qoraalkaani wuxuu ka hadlayaa walaaca guud ahaan. Waxaa meesha jira noocyo kale ee walaac, iyo dhibaatooyin kale ee la socda walaaca. Qoraladaani qaar ka mid ah ayaa noqon karo kuwa wax ku ool ah.

- **(Social Anxiety) Walaaca Bulshada –** cabsida la jirka dadka
- **(Obsessive Compulsive Disorder) Nidaam Darrada Hamiga Qasabka,** waxyaabaha aad mar kastaba sameeyneysid
- **(Panic Disorder) Nidaam Darrada Naxdinta –** ka cabashada walaac si joogto ah kuu qabto kana soo baxda "bluga:
- **(Depression) – Niyad Jab** muudkaaga oo hooseeyo iyo tamar darro
- **La dhaqanka wel welka**

Qoraaldaani waxaa laga heli karaa xarumaha caafimaadka xaafadda:
Takhtaarkaaga, Booqadaha Caafimaadka, Kalkaaliyaha Bukaan Socodka ama soo dhoweeynta.
Haddii aad dareento inaad dhibaato qabi karto – fadlan codso!