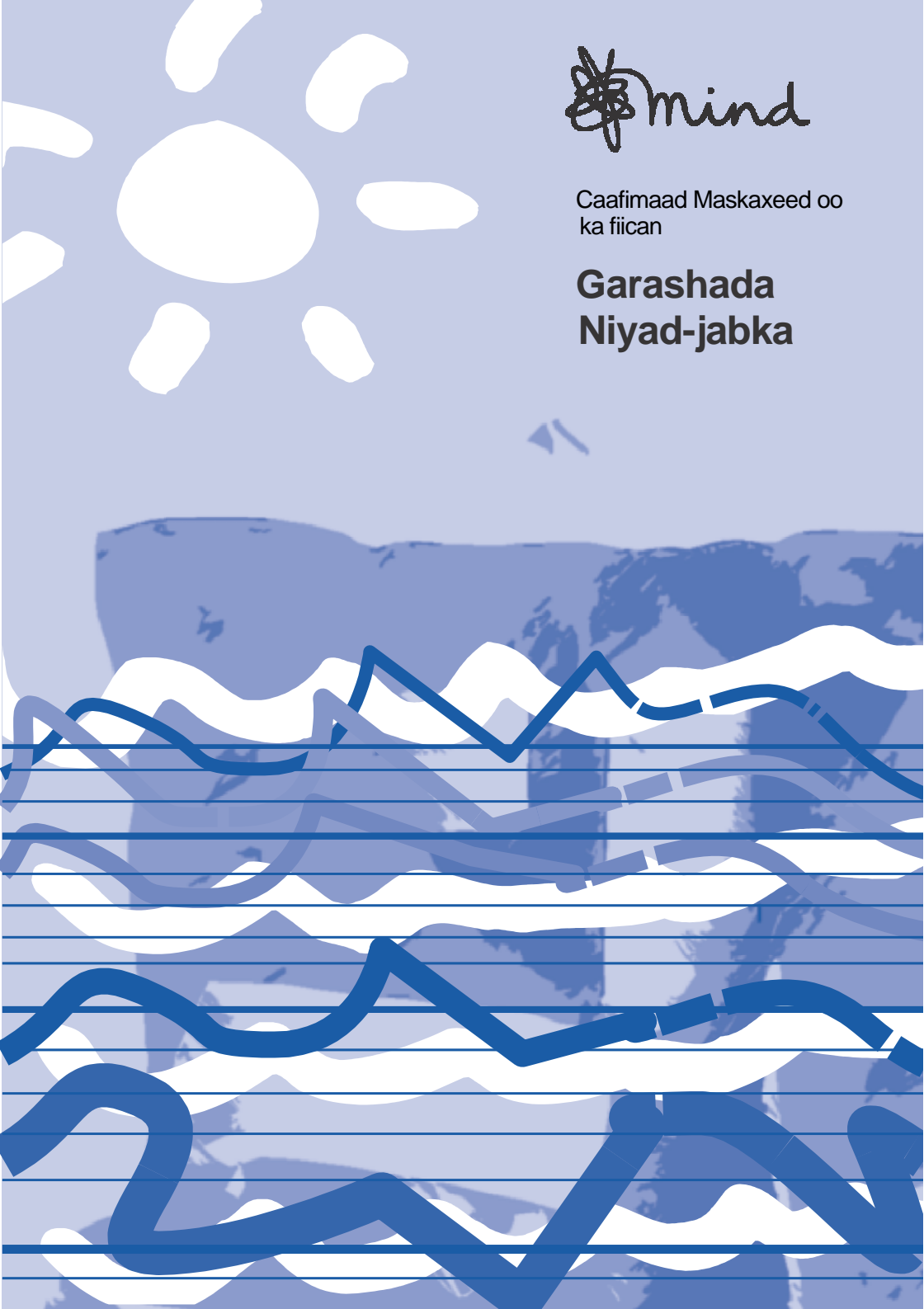




Caafimaad Maskaxeed oo  
ka fiican

## Garashada Niyad-jabka



*'Waxaan dareensanahay inaan ka go'ay adduunka igu heeraro. Dhammaan qiroyinkayga- jeceylka, il-raxmeed, caro - waa iga tageen. Dhab ahaan, ma dhihi karo inan lahayn qiiro, waan lahaa, laakin waxay dhammaan u muuqdeen inay si rajo-la'aan ah u xumaayeen. Badankooda waxay ahaayeen cabsi. Cabsi aan weligeey aan uga baxsanaynin xaaladda.'*

*'Waxaan ka cabsanaayay inaan keli ku ahaado afkaartayda. Habeenkii, wax kasto waxuu igu muuqday rajo la'aan. Wax kasto ma ku soo uruurin karin fikirka; ma akrisan karin ama ma eegin karin TV. Ma nasan karin. Hurdada waxay i noqotay wax aan suurto-gelin - waxaa ku wareegaayay maskaxdayda afkaar badan. Waxaan saacado badan ku malo-awaalaayay inaan is-dilo.'*

*'Wax kasto ee lug ku leh nolol maalimeedka waxuu u muuqday shaqo adag. Caadi ahaan ma aan u haysanin tamar inaan ku tago shaqada, si aan u arko saaxibada, si aan u soo dukaamaysto, si aan u karsado ama u nadiifsado. Waxay dhammaan u muuqdeen wax aan micno lahayn! Waa maxay sababta aan wax u cunaayo, haddii aanan doonaynin inaan sii noolaado?'*

**Waxuu buug-yarahaan qayaxayaa astaamaha lagu garto niyad-jabka (murugada) iyo noocyada kala duwan ee daawaynta loo heli karo. Waxuu sheegayaa siyaabaha ay dadka iskood isuku caawini karaan, iyo waxa ay qoyska iyo saaxibada samayn karaan. Waxuu kale kuu sheegayaa halka aad ka heli kartid talobixin iyo warar dheeri ah.**

**Haddii aad niyad-jabsan tahay, waxaad dareemaysaa inaysan waxba kaa caawini karin. Laakin tani run ma aha. In la go'aansado in wax laga qabto waa tallaabta ugu muhiimsan oo aad qaadi kartid. Dadka intooda badan way ka roonaadaan niyad-jabka, waxayna qaar dib ugu arkaan inay ahayd waayo-aragnimo waxtar leh, oo ku khasabtay inay gacanta ku dhigaan noloshooda kuna sameeyaan is-beddelo hab-nololeedkooda.**

### **Waa maxaay niyad-jabka (murugada)?**

Waxaan mar kasto ku isticmaalnaa erayga ah ' waan niyad-jabanahay' markii uu dareenkayna xun yahay iyo aanan ku faraxsanayn nolosha. Sida caadiga ah, dareemadaan waxay ku gudbaan waqti yar. Laakin, haddii ay dareemadaan faragelinayaan noloshaada oo aysan baxaynin toddobaadyo ka dib, ama haddii ay dib u soo laabanayaan mar kale, dhoowr maalamo ah waqtigiiba, waxay noqon kartaa inaad niyad-jaban tahay sida uu erayga caafimaadka qabo.



Qaabkeeda ugu dabacsan, waxuu micnaha niyad-jabka noqon karaa inay qiirada hoos u dhacsan tahay. Ma kaa joojinayso inaad sii wadatid noloshaada caadiga ah, laakin waxuu kaaga dhigayaa mid adag oo qiimo lahayn. Markii uu ugu daran yahay, niyad-jabka wayn (niyad-jabka kiliinikada) waxuu halis gelin karaa nolosha, sababta oo ah wuxuu dadka ka dhigaa kuwo is-dili karo ama dad aan rabin inay noolaadaan.

Waxaa jiro oo kale qaabab gaar ah oo niyad-jab:

Niyad-jabka ku Qabto Xilli gaar ah (SAD)

Haddii aad caadi ahaan noqotid qof niyad-jaban keliya inta lagu jiro dayrta iyo jiilaalka, waxay sababta noqon kartaa inaad helenin iftiin kugu filan. Waxaad ka faa'iidaystaan kartaa inaad hor fadhiisatid sanduuqa gaarka ah ee iftiinka. (waxii warar dheeri ah, ka eeg buug-yaraha Mind *Understanding seasonal affective disorder*. Waxii faah-faahino ah ee ku saabsan buug-yarahaan, iyo kuwa kale ee la soo sheegay, ka eeg Macluumaadka dheeraadka ah ee ku xusan bogga 15.)

Niyad-jabka dhalidda ka dib

Waxay hooyooyin badan qabaan 'baby blues' isla markii ka dib ay dhalaan cunuggooda, laakin waa ka gudbayaan dhoowr maalin ka dib. Waxuu niyad-jabka dhalidda ka dib yahay dhibaato aad u daran waxuuna soo bixi karaa waqti kasto ee u dhexeeyo labo toddobaad iyo labo sano dhalmada ka dib. (Waxii warar dheeri ah, ka eeg buug-yaraha Mind *Understanding postnatal depression*)

Xanuunka labada boolo (Niyad-jabka waalida leh)

Waxay dadka qaarkood qabaan niyad aan degganayn, kuwaaso ay waqtiyada niyad-jabka isku bed-beddelayaan waali. Markii qofka waalan yahay, waxuu ku jiraa xaalad aad u kacsan, waxuuna qorshayn karaa iyo isku dayi karaa inuu sameeyo waxyaabo iyo fikrado aad u wayn (Ka eeg buug-yaraha Mind *Understanding bipolar disorder [manic depression]*.)

Ugu yaraan hal qof ayaa lixdii qofoodba niyad-jabo inta ay noloshiisa jirto. 20kiiba hal ayaa kiliinikad ahaan u niyad-jabsan. Waxay tirada sheegaysaa in dumar aad u badan uu ku yimaado niyad-jab, laakin ragga aad ayay ugu adag tahay inay sheegaan inuu ku dhacey ama ka hadlaan. Waxuu ku dhaci karaa dhammaan da' walba waana muhiim in astaamaha lagu garto loo arko inay yihiin wax aad u daran waana in layskaga dhaafin sidii inay iska yihiin qayb koritaanka ama gaboobidda ka mid ah. In la aqoonsado iyo in la daaweeyo astaamaha lagu garto, iyo in loo helo caawinaad, waxay suurto gelinaysa in laga guulaysto niyad-jabka, lagana hortago inuu dib u soo laabto.



## Waa maxaay astaamaha lagu garto niyad-jabka?

Waxay niyad-jabka u soo baxdaa siyaabo kala duwan. Dadka intooda badan ma gartaan waxa ku dhacey, sababta oo ah waxay dhibaatooyinkooda ula muuqanayaan kuwo jireed, uma malaynayaan inuu yahay mid maskaxeed. Waxay isu sheegayaan inay in yar iska xanuunsan yihiin ama ay daal dareemayaan. Laakin, haddii aad isku aragto ama qabtid shan ama in ka sii badan ee astaamahaan hoos ku qoran, waxaa surto gal ah inaad niyad-jab qabtid.

- in la degganayn ama la kacsan yahay
- in hurdada laga kaco waqti hore, in hurdada ay xumaato, ama aad loo hurdo
- dareemidda daalka iyo tabar la'aanta, in wax aad iyo aad u yar la sameeyo
- in la isticmaalo tubaako, aalkol ama mukhadaraadyo ka badan intii caadiga ah
- in si habboon wax loo cunin iyo in la dhumiyoyo ama kor u kaco culayska jirkaaga
- in aad loo ooyo
- in dhib noqoto in waxyaabo la xasuusto
- in xanuun-jireed iyo xanuunyo jirka ku qabto sabab la'aan
- in waqtiga inta badan la qalbi-jabsanaado, maalin kasto
- in aan si caadi ahayn loo caroodo ama la dulqaadanin
- in lagu raaxeysanin nololsha ama waxa aad mar kasto ku raaxeysan jirtay
- in la danaynin galmada
- inay dhib noqoto in la fikiro ama go'aan la gaaro
- inaad naf-ahaantaada is-eedaysid ama si aan muhiim ahayn dembi usu yeeshid
- in la dhumiyoyo kalsoonida aad isu qabtid iyo is-xushmayntaada
- inaad ka wel-weshid afkaarta aan fiicnayn
- in waxba la dareemin, ebernimo ama rajo-xumo
- in la dareemo caawinaad la'aan
- inaad naf-ahaantaada ka fogaatid dadka kale; inaad waydiisan kaalmo
- in aragtida mustaqbalka mugdi iyo rajo-xumo noqdo
- inay soo gudboonaato dareen aan xaqiiq ahayn
- inaad jirkaada dhaawacdo (tusaale ahaan adiga oo is-jaraayo)
- in laga fikiro is-dilid.

### Walaacsanaan

Waxay dadka niyad-jabsan yahiin waqti kasto kuwo aad u walaacsan. Ma cadda haddii uu walaaca keeno niyad-jabka ama haddii uu niyad-jabka keeno walaaca. Qofka walaacsan waxaa laga yaabaa inay maskaxdiisa maharad ahaan u buuxdo, in afkaaro ku soo noq-noqonayso, oo ku adkeenayaan inuu fikirkiisa meel isugu keeno, nasto ama uu hurdo. Waxay yeelan karaan astaamo jireed, oo ah sida madax-xanuun, murqo xanuun, dhidid iyo dawaqsanaan. Waxay keeni karaan daal jireed iyo caafimaad-darro guud.



## Maxaa sabab u ah niyad-jabka?

Ma jiro hal wax keliya oo sabab u ah niyad-jabka; waa u kala duwan yahay qof ka qof waxuuna ku imaan karaa sameeyayaal isku-dhafan. Inkasto oo niyad-jabka caadiga ah uusan ahayn mid layskaga dhaxlo hiddo-wadayaasha (oo ka ahayn niyad-jabka waalida ah oo layska dhaxli karo), qaar naga mid ah ayaa ugu sii nugul niyad-jabka dadka kale. Waxay sababta noqon kartaa sida aan u samaysan nahay, ama waayo-aragnimadeena ama aasaaska qooyseena.

Waxii horay loola soo kulmay waxay raad qoto dheer ku yeelan karaan sida aan u arkayno nafsaddeena waqtiga xaadirka, haddii ay dareemadaasina ay yahiiin kuwo xun, waxay bilaabi karaan inay hoos inoo ridaan. Badnaantii, marka koowaad uu qofka ku dhaco niyad-jab, waxaa u keeni karo dhacdo xun ama jaah-wareer leh, oo ah sida qofka oo shaqada laga eryo, furniin, in jir ahaan loo soo hajuumay ama la kufsaday.

Waxay khabiirada qaarkood u arkaan niyad-jabka qaab baroor diiqid aan dhammaan. Inta badan dhacdooyinka ama waxyaabaha lala kulmo oo keenaan niyad-jabka waxaa kale oo loo arki karaa nooc dhumid ah. Waxay soo raaci kartaa qof dhintay oo kuu dhowaa, nolosha oo si wayn isu beddesho (sida guriga oo aad ka guurtid ama shaqada oo la beddesho) ama caadi ahaan in laga soo gudbo hal heer nololeed ee loo gudbo mid kale, bacdamaa aan gaarayno hawlgabid ama haddii ay carruurta ka tagaan guriga. Ma ahan keliya nolosha oo xumaato waxa keenaayo niyad-jabka, laakin sida aan wax uga qabanayno. Haddii waxyaabaha lala kulmay laga hadlin ama aan la ogaanin isla waqtigaas, waxay ugu sii darayaan ama wax ku sii biirinayaan niyad-jabka. Waxaa muhiim ah in la sheego iyo in laga tiiraanyoowo waxa naga dhumay sidii si guul leh looga gudbo.

Waxaa kale oo keeni karo niyad-jabka thyroid-ka oo aan fir-fircoonayn. Waxuu qinjirka thyroid-ka wax ka qabtaa xowliga jirka, haddii uu si habboon u shaqaynaynin, waxuuna kuu keeni karaa astaamo kala duwan. Haddii uusan fir-fircoonayn, waxaad dareemaysaa daalid iyo gamaanyo, waxaa saa'idi karo culayskaaga, waxaadna dareemaysaa niyad-jab. Haddii uu aad u fir-fircoon yahay, waxaad dareemaysaa xowli, culayska hoos u dhaco waxaana lahaanaysaa astaamo u eg waali. Waxaa muhiim ah inaad samaysid baarista hawlqabadka thyroid-ka (laga ogaado baaris dhiig oo caadi ah) si loo hubiyo inaysan sidaan ahayn sababta aad u niyad-jaban tahay, gaar ahaan haddii uusan jirin sabab kale, sida dhacdooyinka ku yimid dhowaan noloshaada. Haddii la ogaado inusan thyroid-ka fir-fircoonayn, waxaa loogu daawayn karaa si guul leh daawada ku habboon. (Ka eeg bogagga internet'ka ee Waxtarka leh ee ku xusan bogga 14.)

Waxaa caddaymo muujiyeen in mar-mar ay dadka ay ku noqdaan kuwo niyad-jaban cuntada qaarkeed. Waxay ka ficil-celintaas tahay mid si khaas ah ugu kala duwan shakhsiga, waxayna dadka inta badan u garanaynin gaar ahaan maaddada cuntada ama cabitaanka u keenaayo dhibaataada, waxaa fiican inaad fiirisid haddii aad cuntay ama aad cabtay wax kugu cusub, iyo inuu waxaan kuu keenay niyad-jabka. Haddii ay sidaan tahay sababta, waa inay niyad-jabkaaga joogsadaa, bacdamaa aadan sii isticmaali doonin waxaasi. (Eeg *The Mind guide to food and mood*.)

Cuntada aan dheellitirnayn, jimicsiga ama dhaq-dhaqaaqa yar, iyo jirrooyin, sida durayga, waxay naga dhigi karaan kuwo niyad-jaban. Haddii si soo noq-noqosho leh la isticmaalo mukhadaraad waxey xittaa keeni karaan dhibaato. (Wixii warar dheeri ah, eeg *Understanding the psychological effects of street drugs*.)

Waxaa cad in dadka niyadda-jaban ay ka muujiyaan is-beddelo isku-xiriiriyaasha kiimikada (ee lagu magacaabo neurotransmitters) ee maskaxda. Waxaan caddeyn haddii uu kani sabab u yahay niyad-jabka.



### **Maxaan samayn karaa si aan isu caawiyo?**

Waxuu niyad-jabka lee-yahay hal dabco oo wayn oo loo baahan yahay inaad garatid ka hor intii aadan ka fikirin waxa aad samayn leheed sidii aad ugu guuleysatid. Wuu iska sii badanaaya. Haddii loo dhigo ereyo kale, waxaad noqonaysaa qof niyad-jaban oo ku sii murugonaayo niyad-jabka. Waxay afkaarta xun-xun noqonayaan otomaatik waana kugu adkaanaya inaad la hartantid. In lagu jiro xaalad niyad-jab ah markaa ka dib, naf-ahaantiisa, waxuu noqonayaa dhibaato aad uga sii wayn dhibaatooyinka kuu keenay marka ugu horaysay. Waa inaad iska jebisid qabashada uu niyad-jabka kugu haayo.

Waxa muhiim ah in la xasuusto inaysan jirin isla markii xal in loo helo dhibaatooyinka noloshada. Xalliska dhibaatooyinka waxaa ku baxaayo waqti, tamar iyo shaqo. Markii aad dareemaysid niyad-jab, ma u muuqan kartid qof tabar leh ama u jihaysan shaqo. Laakin haddii aad awoodid inaad qayb fir-fircoon ka qaadatid daawaynta, waxay caawinaad ka gaysan doontaa xaaladdaada.

### **La dagaalidda dhaqmada xun-xun**

Isku day inaad garatid fikirada xun-xun markii ay ku haayaan, waxaadna ku beddelataa wax qabad wax-dhisid leh. Hel waxqabad aad samayso oo u fiican maankaaga.

Wax-qabadka fir-fircoon wuxuu u fiican yahay maanka  
Inkasto oo ay dhici karto inaadn ka helin, waa daawayn aad u fiican inaad  
qayb ka qaadatid waxqabadyada jireed, ilaa 20 daqiiqadood maalintii.  
Ciyaarta isboortiga, orodka, qoob-ka-ciyaar (dancing) bushkilaatiga oo la  
wato iyo weliba socodka waxay maskaxda ka soo saarayaan maaddoo  
kimiko ee lagu magacaabo endorphins, oo kugu caawini karaan inaad  
fici-naato. (Eeg *The Mind guide to physical activity*)

Xanaanaynta nafsaddaada

Waxaad u baahan tahay inaad samaysid waxyaabo sii hagaajinaayo sida  
aad nafsad ahaantaada isu dareemaysid. Isu oggolaaw waxyaabo fiican  
iyo xooji fikradda in aad xaq u leedahay waxyaabo fiican. Il-gaar ah saar  
muuqaalkaaga qof-ahaaneed. Naftaada u sameey ujeedooyin aad gaari  
kartid ee ku siin karaan dareen qancis leh.

Isku xannaaneey inaad cuntid cunto caafimaad leh. Kalluun saliid leh, gaar  
ahaan, waxuu kaa yaraynayaa niyad-jabka. Ha ku dheelin jirkaaga adiga  
oo isticmaalaayo tubaako, aalkol ama mukhaadaraadka kale, oo sii  
xumaynayaan niyad-jabkaaga.

Daawaynta kale iyo kuwa beddelo daawayn

Takhaatiirta daawaynta kale iyo kuwa lagu beddelan karo daawada  
caadiga ah waxay ka wel-welaan qofka guud ahaan, mana daaweeyaan  
keliya astaamahooda. Waxay u qaataan waqti aad uga sii badan kan uu  
Takhtarka Guud awoodo.

Takhaatiirta waxay kugu samayn karaan daawaynta cirbidaha, duugista  
(tiixidda), homeopathy-ga iyo geedaha oo ay dadka niyadda jaban u arkeen  
inay caawiyeen. Waxuu St John's wort ka mid yahay daawo-geedeed oo  
aad caan u noqday, waxuuna kaa saari karaa niyad-jabkaaga. Laakin  
haddii aad horay u qaadanaysay daawo kale, ma kuu fiicno inaad isku  
dardid. Kala tasho farmashiistahaaga ama Takhtarkaaga Guud waxii warar  
dheeri ah.

Kooxaha iskood isu caawiyaan

Wuxuu ahaan karaa wax haddii lala kulmo dad kale ee ku jiro  
xaaladdaada oo kale. Waxay je-jebin kartaa dareenka keli ahaanshada iyo,  
isla waqtigaas, ku tusin karaan sida dadka kale ay ula qabsadeen niyad  
jabka. Ogaashada inaad adiguna dad kale caawin kartid wuxuu xittaa ku  
ahaan karaa wax ku caawiyaa.

Waxaa inta badan kooxahaan hoggaamiyo dad iskooda uga soo  
guulaystay niyad-jabka. Sidii aad u hesho halka ay joogaan kooxaha  
iskood isu caawiyo ee deegaankaaga, kala hadal Takhtarkaaga Guud. Eeg  
Liiska *ururada Waxtarka leh* ee ku xusan bogga 13.



## Waa maxaay daawooyinka loo heli karo?

Waqtigaan, oo dhibaato kugu ah inaad gaartid go'aamo, waxay u muuqanaysaa inuu yahay culays kugu soo kordhay inaad kala dooratid si ikhtiyaari ah daawaynta baaxadda leh.

Waxa dhab ahaan lagu heli karo waxay aad ugu xiran tahay halka aad ku nooshahay. Tusaale ahaan, daawaynta, sida talosiinta iyo daawayn-maskaxeedka, waxaa si fudud looga heli karaa London iyo Koonfurta Bari haddii loo bar-bardhigo aagagga tuulooyinka ee Waqooyiga England. Waa inaad awood u lee-dahay in si madaxbanaan uga dooran kartid si ikhtiyaari ah daawaynta baaxadda leh, laakin, dhab ahaan, waxay dadka intooda badan tagaan rugaha Takhtarka Guud (GP) sidii lagu siiyo daawada looga hortago niyad-jabka oo ah daawaynta koowaad ee la dooranaayo. Ha ka baqin inaad GP waydiisid nooca daawaynta la bixinaayo iyo waxa lagu beddelan karo.

Waxay National Institute for Health iyo Clinical Excellence (NICE) daabaceen, Disembar 2004, tusmooyinka ku saabsan daawaynta niyad-jabka. Waxay kuwaani sheegayaan in daawada looga hortago niyad-jabka ku habbonayn niyad-jab khafiif ah sababta oo ah dhibaataadooda ayaa ka culus faa'iidooyinkooda. Daawaynta la soo sheegay waxaa ka mid ah sugidda iyo il-ku haynta- aqoonsiga dhabta ah in niyad-jabka mar kasto uu iska dhammaanaayo isaga oo la daawaynin – is-caawin la hoggaamiyay, daawaynta waqtiga gaaban sida ogaanshaha dhaqanka daawayna (CBT), iyo barnaamajyada jimicsiga. Niyad-jabka aad u darran waxaa ku habboon daawada niyad-jabka, iyo gaar ahaan serotonin reuptake inhibitors (SSR) ayaa la sheegay inuu wax-tar leeyahay sababta oo ah waxaa loogu dul-qaadan karaa inta badan dhinacyada wax-yeelaynta ee keeni karaan markii loo bar-bardhigo daawooyinka kale ee niyad-jabka. Haseyeeshe, markii laysku daro daawaynta maskaxeed daawada niyad-jabka ayaa si wax-ku ool ah loo daawayn karaa niyad-jabka daran.

### Daawada looga hortago niyad-jabka

Daawooyinka looga hortago niyad-jabka waa daawaynta ugu caansan ee niyad-jabka. Waxay ka shaqaynayaan farriin-sidayaasha kiimikada ee maskaxda si ay hoos u dhigaan niyad-jabka. Ma daawaynayaan niyad-jabka, laakin waxay yarayn karaan astaamaha si aad awood ugu yeelatid inaad naf-ahaantaada iskaga qaadid tillaab. Waxay inta badan qaadanaysaa inta u dhexaysa labo ilaa afar toddobaad ka hor inta daawooyinka waxtarkooda dareemin. Waxay tahay talada caadiga ah inaad sii wadatid ilaa lix bilood si looga hortago inuu kugu soo noqdo. Waxba uma qabtaan qof kasto.

Waxay daawooyinka looga hortago niyad-jabka inta badan keenaan waxyeelo oo aan lagu farxaynin, oo aad u xun markii dawaynta bilaabato. Waxay qaarkood noqon karaan halis markii lala isticmaalo daawooyin kale. Noocyada kala duwan ee la heli karo, SSRIs waa kuwa caadi ahaan markii koowaad la doorto sababta oo ah, inkasto oo ay iyagana sida daawooyinka duugga ah u lee-yahiin waxyeelayn, waa kuwo aad loogu dulqaadan karo. Kuwa kale waxaa ka mid ah tricyclic antidepressants iyo MOIs (monoamine oxidase inhibitors). Nooc kasto ha ahaado daawada looga hortago niyad-jabka oo aad qaadanaysid, waxaad la kulmi kartaa astaamahaasha inaad daawada aad iyo aad ugu baahan tahay markii aad iska joojisid qaadashadooda, gaar ahaan haddii aad qaadanaysay ilaa waqti. Sababtaan awgeed waxaad u baahan tahay in si tartiib ah iskaga joojisid, adiga oo ku yaraynaayo qiyaasta aad qaadato toddobaadyo gudeheeda. (Eeg *Making sense of coming off psychiatric drugs* and *Making sense of antidepressants*.)

### Daawaynta maskaxda

Waxuu Takhtarkaaga Guud ku siin karaa hal mid ka mid ah daawaynta maskaxda. Doorashada waxay ku xiran tahay waxa la heli karo, sida aad u kala jeceshahay, sida uu u daran yahay niyad-jabkaaga iyo falayaal kale:

- Shan ama lix fadhiyo oo ah daawaynta lagu xallinaayo dhibaataada waxay ka caawini karaan dadka inay hoos ugu dhigaan dhibaatooyinkooda qaybo la maarayn karo iyaga oo lala qabsanaayo.
- Ogaanshaha daawaynta dhaqanka (CBT) waxay kaa cawinaysaa in la tilmaamo iyo in la beddelo afkaarta xun-xun iyo dareemada khuseeyo dhaqanka waxayna ku dhammaan karaan ilaa 12 bilood. CBT (CCBT) oo kombuyuutar ah ayaa iminka la heli karaa, waxaana loo isticmaali karaa in lagu biiriyo ama lagu beddelo fadhiyada lala qaadanaayo maskax-daaweeyaha. Ma ku habboono qofka qabo astaamaha daran, waxuuna NICE kula talinayaa in shakhsiyadka la qiimeeyo ka hor inta lagu isticmaalin mid ka mid ah barnaamajyada.
- Daawayn lix ilaa siddeed toddobaad ah oo ay hoggaaminayaan dadka isku caawiyiyo barnaamajka iyaga oo u maraayo buugaagga is-caawinaadda, sida uu qabo tasmada xannaanada caafimaadka ee xirfadaysan.
- Maskax-daawaynta dadka isku dhafan (IPT) waxaa diiradda lagu saarayaa xiriirka. Waxay daawaynta sii socon kartaa 6 ilaa 12 bilood.
- Talosiinta waxay noqon kartaa waqti gaaban ama dheer. Waxu ku saabsan yahay in lala hadlo qof loo tabobaray inuu ku dhegaysto si waji-furan iyo oggolaansho leh. Waxay kani ku siinaysaa awood aad ku muujisid ama ka hadashid dareenkaaga iyo inaad u heshid xal dhibaatooyinkaaga.

Daawaynta maskaxda ma laga heli karo mar kasto NHS. Waxay aad ugu badan tahay talosiinta, waxayna si fiican u baartaa waayo-aragimadaada markii aad carruur ahayd iyo xiriiryadaada micnaawiga ah.

Daaweeyayaasha maskaxda intooda badani waxay ka shaqeeyaan rug gaar ahaan loo lee-yahay. (Liiska daaweeyayaasha takhasuska u leh iyo nidaamintooda, ka eeg *Ururada waxtarka leh* ee ku xusan bogga 13. Waxii warar dheeri ah ka eeg Akhriska *dheeriga* ah ee ku xusan bogga 15).

Waa dhib in laga hadlo waxyaabo xun ee kugu dhacey, laakin xirfadlayaasha xannaanada caafimaadka way fahmayaan. Noqo qof run sheegayaa intii suurto gal ah, si ay dadka kuu siiyaan caawinaadda ugu fiican. Ha ka baqin inaad waydiisid su'aalooyin ku saabsan xaaladdaada.

Nidaamyada saaxibaynta

Waxuu Takhtarkaaga Guud kuu diri karaa si aad ula xiriirtid nidaamka saaxibaynta oo leh dad mutadawaciiin ah oo takhasus leh oo ku soo booqan karo, si ay ku siyaan adeegyo wax ku ool ah iyo kaalmo ayagoo si saaxibtinimo ah ku dhegaysan doonaa.

### **Maxaa dhacaayo haddii ay niyad-jabkayga sii xumaado, ama uusan joogsanaynin?**

Waxuu Takhtarkaaga kuu gudbin karaa khabiir takhasus u leh caafimaadka maskaxda, sida daaweeyaha maskaxda, maskax-akhriyaha ama kalkaaliyaha caafimaadka maskaxda, oo dib u eegi karaan daawayntaada ilaa haatan. Waxay kuu siin karaan daawo ka duwan, ama daawooyinka isku dhafan ama daawayn gaar ah. Daawada isku dhafan oo ay la socoto daawaynta maskaxda waxay u muuqan kartaa habka ugu fiican oo wax looga qabanaayo niyad-jabka daran ee waqtiga dheer.

Waxaad u baahan tahay inaad si madaxbanaani ugu noolaatid, jaaliyadda.

Barnaamajka Waxqabadka Xannaanada waxaa looga dan lee-yahay si loo xaqiijiyo in lagu qiimeeyo iyo in adeegyada saxda ah lagugu siiyo adeegyada bulshada iyo maamulada caafimaadka. Waa in lagu siiyaa xiriiriye xannaano oo kani mas'uul ka noqon karo. Waa in horay lagu siiyo tusmo, oo ah qorshaha daawaynta oo qoran oo caddaynaayo waxa ay tahay daawaynta aad jeceshahay inaad qaadaniin.

Kooxaha Jaaliyadda Caafimaadka Maskaxda (CMHT) waxay yahiin inta badan adeegga ugu fudud ee loo heli karo dadka qabo dhibaato caafimaad maskaxeed.

Waxay taageero siin karaan dadka ku nool guryahooda. CMHT waa kooxaha leh maadooyinka isku dhafan, oo uu ka mid noqon karo daaweeyaha maskaxda, kalkaaliyayaasha jaaliyadda daawaynta maskaxda (CPN), hawlwadeenada arrimaha bulshada, hawlwadeenada kaalmaynta iyo kuwo kale.



## Gelitaanka Isbitaalka

Haddii aad si xun u niyad-jaban tahay, waxaad u baahan kartaa hoy iyo badbaadin oo ay samayso qaybta daawaynta maskaxda (psychiatric) ee isbitaalka. Waxuu kale uu maskax-daaweeyaha siinayaa fursadda uu la socdo raadka ay kugu yeelanayaan daawaynta kala duwan. Waxaa isbitaalka lagu bixiyaa jawi nabadgelyo iyo kaalmayn leh haddii aad ku jirtid xaalad murugaysan, waxaana raaxo ku ahaan karo inaad ogaato inay dad kale kugu heerarsan yihiin iyo in la ogaado in lagu daryeelaayo.

Haseyeeshe, waxaa dhici karo in qaybta isbitaalka u noqdo mid aan ku qancin sababtoo ah waxaad wayn doonta meel gaar ku ah, halkaasi oo aad la qaybsanaysid shaqooyinka is-daba joogo iyo kugu laabkacin karaan bukaanlayda kale. Guud ahaan, waxay takhaatiirta doonayaan inay ku haayaan bukaanlayda isbitaalka dibeddiisa, laakin bukaanlayda qaarkood si khasab ah ayaa loogu haayaa, haddii loo maleeyo inay u tahay laga maarmaan caafimaadkooda ama nabadgelyada ama badbaadinta dadka kale. (Eeg *Mind rights guide 1: civil admission to hospital.*)

## Adeegyada xal u helidda dhibaatooyinka

Waa kooxo takhaatiir iyo kalkaaliyayaal ah oo siinaayo kalmo deg-deg ah, oo awood kuu siinaayo aad joogtid guriga haddii aad ku jirtid dhibaato, intii aad tegi lahayd isbitaalka. Adeeggaan ma laga heli karo dalka oo dhan.

## Electroconvulsive therapy (ECT)

Tani waa daawaynta laysku diidan yahay, caadi ahaan oo la siiyo keliya markii dadka aad u niyad-jabsan yihiin iyo daawaynta kale waxba u qabanin. Waxay keenaysaa in koronto loo gudbiyo maskaxda, inta aad ku jirtid daawada suuxdinta. Gariirka uu korontada keeno ayaa yarayn doono niyad-jabka, laakin waxay keeni kartaa waxyeelayn, sida xasuu dhuminta. (Waxii warar dheeri ah, ka eeg buug-yaraha *Mind Making sense of electroconvulsive therapy [ECT].*)

## Maxay kugu caawini karaan saaxibada iyo qaraabada?

Dabeecadda runta ah ee niyad-jabka, oo kuu keeni karto dareen rajo la'aan ah, iyo qiimo la'aan, waxuu ka hor istaagi karaa qofka niyad-jabsan inuu soo dalbado caawinaad. Waxay inta badan ka fogaadaan saaxibada iyo qaraabada ku heeraarto, intii ay waydiisan lahaayeen caawinaad ama kaalmo. Haseyeeshe, kani waa waqtiga aad caawinaad iyo kaalmo badan u baahan tahay. Waxaa laga yaabaa inay tahay waxa ugu muhiimsan.



Inaad ku dhiirigeliso saaxibkaaga ama qaraabadaada inay soo codsadaan daawada habboon.

Ha ku eedayn iyaga inay ka dambeeyaan niyad-jabkooda, ama ha ku dhihin 'is-toosi oo is-adkeey'. Waxaa laga yaabaa inay horay isu canaanaaayeen, cambaarayn dheeraad ahna waxay u keeni kartaa inay sii niyad-jabaan. Amaanid ayaa uga fiican cambaarayn. Waxaad mar kale u sii xaqiijin kartaa inay suurto gal tahay inay hagaajin karaan xaaladdooda, laakin waxaa lagaaga baahan yahay inaad sidaan ku samaysid si ahmiyad siin iyo waji furnaan leh.

Waxay dadka niyad-jabsan u baahan yahiiin qof xannaaneeyo. Waxaad tusin kartaa inaad ahmiyad siinaysid markii aad ku dhegaysato, si waji-furnaan leh, jacaylna u muujinaysid, amaanaysid qofka, ama caadi ahaan adiga oo waqtiga la qaadanaysid. Waxaad ku caawini kartaa adiga ku dhiirigelinaayo inay ka hadlaan sida uu dareenkooda yahay iyo u heshid waxa ay qaban karaan, ama waxa ay u baahan yahiiin inay beddelaan, si wax looga qabto niyad-jabkooda.

Haddii uu qofka aad kaalmaynaysid uu aad u niyad-jabsan yahay, waxaad ku soo waji-karta go'aamo aad u adag ee ku saabsan waxaad u qaban kartid. Haddii, tusaale ahaan, aysan haqab-tiri karin baahidooda jireed, miyaad u soo dukaamaynaysa, cunto u karinaysaa, guriga u nadiifinaysa, haddii aad awood u leedahay? Ama ayaga maad ku dhiirigeli lahayd inay sidaasi sameeyaan? Ma u jiraan jawaabo fudud xaaladdaan. Waxbeey caawini lahayd haddii aad heli kartid qof oo aad kagala hadli kartid kuwaan iyo arrimaha kale.

Inaad kaalmaysid saaxib ama qaraabo oo aad u niyad-jabsan waxay kuu noqon kartaa fursad aad ku dhisanaysid xiriir qancis iyo sokeen leh. Haseyeeshe waxay noqon kartaa shaqo aad u adag oo niyad fiican lahayn, waqtiyada qaarkood. Ilaa aad il-gaar ah ku fiirisid baahidaada, waxay adiguna kuu keeni kartaa niyad-jab. Isku day oo la qaybso mas'uuliyadda dad badan intii suurto gal ah, waxaad heshaa dad oo aad u sheegan kartid wareerkaaga. Waxaa jiri karto kooxda kaalmada deegaanka iyo dad kale ee ku sugan xaaladdaada. Waxaad kale oo aad kala hadli kartaa Takhtarkaaga Guud ama khabiir kale ee xannaanada caafimaadka sida naftaada iyo qooyaskaaga u heli kartaan caawinaad. (Fiiri ururada waxtarka leh, ee ka soo *horjeedo, iyo How to cope as a care, ee qaybta Macluumaadka dheeraadka ah ee bogga 15*).

## Ururada anfaca leh



### Mind

Mind waa ururka horseedka u ah caafimaadka maskaxda ee England iyo Wales, isaga oo ka samaynaayo adeegyo baaxad leh ururradiisa deegaanka, si uu awood u siiyo dadka la kulmo niyad-jabka maskaxeed inay lahaadaan nolol tayo leh oo aad u fiican. Waxii warar dheeri ah ee ku saabsan arrimo kasto ee ah caafimaadka maskaxda ku saabsan, ay ku jiraan faah-faahinaadda ururka Mind ee deegaanka kuugu dhow, kala xiriiri shabakadda Mind: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk) ama *MindinfoLine* ee 08457660163.

### British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)

tel. 08704435252, bogga internet'ka: [www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk)

Ka eeg bogga internet'ka ama u soo dir baqshad lacagteeda la soo bixiyay oo A5 ah sidii aad u hesho faah-faahino ku saabsan takhaatiirta

### British Psychoanalytic Council (BCP)

tel. 02072673626, bogga internet'ka: [www.bcp.org.uk](http://www.bcp.org.uk)

Hay'adda isku xirto jimciyadaha takhaatiirta maskaxda (psychotherapist)

### Carers UK

Khadka caawinta: 08088087777, bogga internet'ka:

[www.carersonline.org.uk](http://www.carersonline.org.uk)

Wararka iyo talo-bixinta ku saabsan dhammaan dhinacyada xannaanaynta

### Depression Alliance

tel. 08451232320, bogga internet'ka: [www.depressionalliance.org](http://www.depressionalliance.org)

Waxaa lagu bixiya warar, kaalmayn iyo fahmida cudurka

### Fellowship of Depressives Anonymous (FDA)

tel. 08707744320, bogga internet'ka: [www.depressionanon.co.uk](http://www.depressionanon.co.uk)

Ururka is-caawinaadda ee ka kooban shakhsiyaad iyo

Kooxaga deegaanka.

### The Institute for Complementary Medicine (ICM)

tel. 02072375165, bogga internet'ka: [www.i-c-m.org.uk](http://www.i-c-m.org.uk)

Waxaa lagu bixiyaa liiska takhaatiirta xirfadlayaasha,

ee awoodda leh

*sii socdo warqadda xigto...*

MDF The Bipolar Organisation  
tel. 08456340540, bogga internet'ka: [www.mdf.org.uk](http://www.mdf.org.uk)  
Waxuu caawiyaa dadka qabo niyad-jabka waalida ah

Rethink Severe Mental Illness (horay lagu magaacibi jiray NSF) Khadka talosiinta: 08454560455, bogga internet'ka : [www.rethink.org](http://www.rethink.org)  
Waxuu caawiyaa dadka uu aad u haayo cudur maskaxeedka

Samaritans  
PO Box 9090, Sterling FK8 2SA  
Khadka caawinta: 08457909090, email: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) bogga internet'ka: [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org) khadka telefoonka caawinaadda ee 24ka sac

### **Bogagga shabakadda internet-ka ee anfaca leh**

[www.thyromind.info](http://www.thyromind.info)  
Bogga shabakadda internet'ka ee kor u qaadista wacyi-gelinta cudurka thyroid oo suurtoogelin karo inuu sabab u noqdo niyad-jabka maskaxeed

web: [www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk)  
National Institute for Health and Clinical Excellence waxaa lagu bixiyaa tusmooyinka ku saabsan daawaynta iyo xannaanaynta dadka qabo niyad-jabka

### **Macluumaadka dheeraadka ah**

Haddii aad jeceshahay inaad soo dalbatid daabacadahaan, kala xiriir:  
Mind Publications, 15–19 Broadway, London E15 4BQ tel. 08444484448, fakis: 02085346399  
email: [publications@mind.org.uk](mailto:publications@mind.org.uk), bogga internet'ka: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)  
(Waxay ku qaadan karaan ilaa 28 maalmood.)

*Beyond Prozac: healing mental distress without drugs*  
Dr T. Lynch (PCCS Books 2004) £13

*Climbing out of depression* S. Atkinson (Lion Publishing 1993) £7.99

*Coping with anxiety and depression* S. Trickett (Sheldon 1997) £6.99

*Depression in later life* J. Manthorpe & S. Iliffe (Jessica Kingsley 2005)  
£13.95

*Depression: the way out of your prison* (3rd ed) D. Rowe (Routledge  
2003) £9.99

*How to cope as a carer* (Mind 2006) £1

*How to help someone who is suicidal* (Mind 2004) £1

*How to lift depression fast* J. Griffin & I. Tyrell (HG publishing 2004) £9.99

*Making sense of antidepressants* (Mind 2006) £3.50

*Making sense of cognitive behaviour therapy* (Mind 2006) £3.50

*Making sense of coming off psychiatric drugs* (Mind 2005) £3.50

*Making sense of counselling* (Mind 2004) £3.50

*Making sense of electroconvulsive therapy* (ECT) (Mind 2003) £3.50

*Making sense of psychotherapy and psychoanalysis* (Mind 2004) £3.50

*The Mind guide to physical activity* (Mind 2006) £1

*Nature cure: overcoming depression through a love of nature and  
reawakening of the imagination* R. Mabey (Chatto & Windus) 2005 £15.99

*Overcoming depression* Dr W. Dryden, S. Opie (Sheldon Press  
2003) £6.99

*Overcoming depression: a self-help guide using cognitive behavioural  
techniques* P. Gilbert (Constable 2000) £9.99

*Sunbathing in the rain: a cheerful book about depression* G. Lewis  
(Flamingo 2003) £7.99

*Understanding anxiety* (Mind 2006) £1

*Understanding bereavement* (Mind 2005) £1

*Understanding bipolar disorder (manic depression)* (Mind 2006) £1

*Understanding postnatal depression* (Mind 2006) £1

*Understanding seasonal affective disorder* (Mind 2004) £1

*Understanding the psychological effects of street drugs* (Mind 2004) £1

*When someone you love has depression* B. Baker (Sheldon Press 2003)  
£7.99

# Hawsha loo ergaday Mind

- Waxay aragtideena dheer tahay bulsho horumarinaysa iyo difaacaysa dhammaan caafimaad maskaxeed oo fiican, iyo ula dhaqmayso dadka qabo niyad-jabka si caddaalad, fiicnaan iyo xushmad leh.
- Baahida iyo waayo-aragnimada dadka qabo niyad-jabka maskaxeed waxay hoggaamiyaan shaqadana waxaana hubinaynaa in codkooda ay maqlaan kuwa raadka ku leh is-beddelka.
- Waxay madax-banaanideena ina siinaysaa xurriyad aan hor istaagno iyo ka hadalno arrimaha dhabta ah ee khuseeyo nolol maalimeedka.
- Waxaan bixinaa warar iyo kaalmayn, waxaan u ololaynaa sii hagaajinta siyaasadda iyo, iyada oo lala kaashanaayo lamaanayaasha ururada madaxabanaan ee Mind, waxaan horumarinnaa adeegyada deegaanka.
- Waxaan dhammaan waxyaabahaan samaynaa sidii aan ugu suurto gelino dadka ay hayso niyad-jabka maskaxeed inay nolol buuxdo ku noolaadaan, kuna yeeshaan qayb buuxdo bulshada gudaheeda.

Waxii faah-faahino ah ee ku saabsan ururka Mind ee kuugu dhow iyo adeegyada deegaanka la soo xiriir Khadka caawinaadda ee Mind, Khadka Mind: 0845 766 0163 Isniinta ilaa Jimcaha 9.15maalintii ilaa 5.15galabtii. Weydiimaha dadka uu Hadalka ku adag yahay ama Dhegoolaha ah waxay inaga la soo xiriiri karaan isla lambarka (haddii aad isticmaalaysiin BT Textdirect, waxaad lambarka hor dhigeysaa 18001). Haddii tarjumaad rabtid, waxuu Khadka Mind ku turjimi karaa 100 luqadood iyada oo loo maraayo Khadka Luqadda (Languageline).

Ururka Skootishka Caafimaadka Maskaxeed tel. 01415687000  
Ururka Waqooyiga Ayrland ee Caafimaadka Maskaxeed tel. 02890328474

**Waxaa buu-yarahaan qoray George Stewart waxaana dib u eegay Katherine Darton**

Waxaa markii koowaad daabacay Mind 1989. Daabacadda dib loo eegay © Mind 2007

ISBN 9781903567326

Dib ma loo daabacan karo fasax la'aan

Waxuu Mind ku diiwaangashan yahay samafal Lamb. 219830



Mind (National Association for Mental Health)  
Mind (Ururka Qaranka ee Caafimaadka Maskaxeed)  
15-19 Broadway London  
E15 4BQ  
tel: 02085192122  
fakis: 02085221725  
Bogga internet'ka: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

Caafimaad Maskaxeed oo  
ka fiican