Hage tusmeedka xigtada

Macluumaadka ku quseeya, goortuu xigtadaada uu ku dhaco cudurka dhimirka

Akhri hage tusmeedka, waxa uu yahay cudurka dhimirka iyo dhibaatooyinka haleela caafimaadka maskaxda. Waxaad kaloo akhridaa, waxyaabaha wanaagsan ee lagaa doonayo in aad ogaatid iyo noocyada kaalmo ee aad heli kartid, goortuu xigtadaada uu haleelo cudurka dhimirka amaba aad ka walwalsan tahay caafimaadka maskaxda ee xigtadaada. Dhammaadka tusmadan waxaad ka heli cinwaanno muhiim ah.

Qormada oo ka kooban

1. Xanuunada cudurrada dhimirka iyo calaamadaha lagu garto

Waa maxay cudurka dhimirka?
Sababma ayuu qofku uu ugu xanuunsadaa cudurka dhimirka?
Sida tan ayaad ku caawin kartaa caafimaadka maskaxdaada

2. Macluumaadka adiga ku khuseeya

Maxaa dhacaya, goortaay xigtada xanuunsato?
Sidatan ayaad isu awood siin
Xaggee laga helayaa caawimaad iyo kaalmo?

XANUUNADA CUDURRADA DHIMIRKA IYO CALAAMADAHA LAGU GARTO

Waa maxay cudurka dhimirka?

Cudurka dhimirka waa cudur ku dhaca maskaxda. Goorta uu qofku la soo gudboonaado carqalad kaga timaada caafimaadka maskaxda, waxuu qofkaasi u dhaqmi karaa si aan caadi aheyn. Xaaladda qofkaasi ma noqoneeyso mid wanaagsan, waxaana laga yaabaa in si joogto ah murugo iyo qalbi jabnaan ula soo deristo. Waxaa la yiraahdaa, maskaxda ayaa jabtay. Cudurrada dhimirka waa kuwo tusaale ahaan qalbi jab keena, labo wadiiqo oo carqalad maskaxeed keena iyo skisofreeniya.

Qofka u xanuunsada waxaa ka soo baxa calaamadaha cudurka dhimirka. Calaamadahaasi waa astaamaha cudurka. Calaamadaha cudurka dhimirka tusaale ahaan waa walwal iyo dareen argagax ku joog. Cudurka dhimirka waxuu keenaa sidoo kale xanuun xagga oogada jirka, sida madax xanuun ama calool xanuun.

Qofka waxaa laga yaabaa in aay ka muuqdaan calaamadaha dhimirka, inkasta oo xanuunka aan cudur magac leh aan loo helin. Cudur u helesta, waxeey micnaheedu tahay, in dhaqtarku uu calaamadaha xanuunkaasi uu magac ku sheego cudurkaasi.

Xanuunka magaca lagu sheego, ma ahan in laga baqdo. Waxyaabo badan ayaa fududaanaya, sida calaamadaha cudurka sababta keentay iyo magaca. Cudurka oo magac loo yeelo, weey caawin kartaa, in qofka xanuunsan uu helo caawinta uu xaqa u leeyahay.

Daryeel caafimaad waa diyaar, oo xanuunno badan baa laga bogsan karaa. Nolosha weey wanaagsanaan kartaa oo farxad lagu naalloon karaa ayadoo waliba cudurka dhimirka la qabo.

Waa maxay sababta uu qofku u qaado cudurka dhimirka?

Qalbiga iyo maskaxdu gebi ahaan weey xanuunsan kartaa. Cudurka dhimirka qofna sababtiisa kuma ayan imaanin, loomana baahna in la ceebsado. Deegaan nololeedka qofka, hab nololeedka qofka iyo hiddo sidahiisa ayaa saameyn ku leh, in qofku uu ku dhaco cudurka dhimirka.

Qofku wuu u xanuunsan karaa xaalad nololeedkiisa awgeed. Xiriirka dadka oo adkaada awgeed iyo culeys xagga maskaxda oo xun, ayaa waxeey saameyn ku yeelan karaan in loo xanuunsado.

Cudurka dhimirka waxaa laga dhaxli karaa xagga hiddo sidaha. Haddii waalidka ama kuwii aay ka soo farcameen aay qabaan/qabeen calaamadaha cudurka dhimirka, waxaa sidoo kale dhallinyarta reerkaa ka soo jeeda laga heli karaa calaamadaha cudurkaasi.

Qofku wuu u xanuunsan karaa, haddii uu isticmaalo maandooriyayaal badan, sida alkolada ama maandooriyayaal.

Dadku badankoodu, xanuunsashadoodu waxaa saameeya hiddo sidaha dhaxalka iyo xaaladda adag ee qofka nolosha ka soo wajahda. Calaamadaha cudurka dhimirka oo ka soo muuqda dadka ama aay u xanuunsadaanba, siyaabo kala duwan ayuu u wajahaa. Cudurku degdeg buu u haleeli karaa ama tartiib tartiib ayuu ugu fidi karaa. Goortuu qofku xanuunsado, waa in si hagaagsan loogaga fikiro, waa maxay sababta keentay cudurka iyo sidee lagu daryeeli karaa. Xigtada ayaa caawin karta qofka xanuunsada.

Sidaan u daryeel xaaladda caafimaad ee maskaxda.

- In kugu filan naso
- cun cunno wanaagsan
- dookh ka dhigo jimicsiga
- qaado nasasho
- la sheekeeyso xigtadaada

Macluumaadka adiga ku khuseeya

Maxaa dhacaya, goorta aay xigtada xanuunsato?

Cudurka dhimirka waxuu saameeyaa, nolosha xanuunsadaha iyo dadka agagaarkiisa jooga. Goorta aay xigtadaada xanuunsato, adiga xataa noloshaada isbedel ayaa ku dhaca. Xigtada waxeey noqon kartaa ku tirsane reerka ah, qaraabada ama saaxiibka.

Cudurka dhimirka ee ku tirsanaha reerka, sida caamka ah, waxeey dhibaato ku tahay dhammaan reerka. Ilmaha waxaa wanaagsan in si daah furan loogu sheego, waxa uu yahay cudurka dhimirka iyo sida xanuunka xigtada aay u saameyn karto nolosha caruurta. Dhug u yeelo sida, ilmaha waa imisa jir iyo waxa uu ka fahmayo arrinka.

Cudurka qofka xigtada ah, waxeey kugu kicin kartaa dareen farabadan. Waxaana ka mid ah tusaale ahaan murugo, walwal, guuldarro, dareen gabood fal, caro iyo ceeb. Waxaad ahaan kartaa mid aad u daallan.

Xaaladda waxaa yara qafiifin kara, goorta aad fahantid, in dareemayaashaasi aay yihiin kuwo iska caadi ah, goorta xaaladda dhibta adag aay jirto. Xaalad cusub oo lala qabsado waxeey qaadataa xilli dheer. Adiga iyo kuwa kale ee xigtada ah ee xanuunsada, waxaa caawin kara macluumaadka xilliga dhibta jirto la wadaago.

Akhri marxaladaha dhibta. Marxaladahaasi waa 4. heer oo dhibaato leh, isku midna ma wada ahan. Marxaladuhu waqtiyo kala duwan ayeey qaadan karaan, dib ayeena u curan karaan.

Marxaladaha dhibaatada leh

1. Marxaladda shoogga
   Goortii aay wax laga naxo dhacaan, marka hore qofku in door ah ayuu shoog qaadaa. Si wanaagsanna uma fahmo, waxii dhacay. Waxaa laga yaabaa in uu murugeysan yahay, isla markaana uu ku sugan yahay xaalad firfircoon ama miyir daboolan yahay. Caloosha waxaa laga yaabaa in aay xanuuneeyso, wadnahana uu dhaqsi isu garaacayo. Shoogga waxuu badanaa qaataa dhowr maalmood. Qofku xilliga uu shooggu ku jiro, waxuu u baahnaan karaa kaalmo xagga arrimaha nolosha, sida cunto karinta dukaan ka soo adeegga.

2. Marxaladda rogaal celinta
   Inta lagu gudo jiro marxaladda rogaal celinta, qofka dareemayaashiisu iyo rogaal celintiisu aad beey u xoog badan yihiin. Qofka aalaaba ma rumeeyo marka hore, in xigtadu aay xanuunsan tahay. Asagu wuu ka fikiri karaa, sababma ayeey xigtadu aay u xanuunsatay, ma dareen baqdin leh, ma murugo mase dareen gabood fal. Marxaladdatan, waxeey qaadan kartaa bilooyin badan. Haddaba, goortaasi waxaa loo baahan yahay, in qof lagala sheekeeysto waxii dhacay iyo dareenku siduu yahay.

3. Marxaladda lafogurka
   Marxaladda lafogurka, qofku wuu garwaaqsadaa, waxi dhacay. Waxuu fahmaa, sida uu xaaladda u dareemayo, wuuna kala sheekeysan karaa arrinka. Waxuu la qabsadaa fikirka ah, in xigtadu aay qabto cudurka dhimirka. Qalbi ciriiriga tartiib tartiib ayuu uga yara nafisaa. Qofku, wuu awoodi karayaa in uu ka fikiro mustaqbalka. Waxuu fahmaa, sida uu xanuunka xigtada aay arrinka u saameeysay.

4. Marxaladda dib u jiheysashada
   Marxaladdatan, cudurka dhimirka ee xigtada waa qeyb nolosha ka mid ah. Cudurku ma tagayo, balse looma dareemayo si aad u xun sidii uu heerka billawgiisu uu ahaa. Qofku wuu fahmayaa, in waloow xigtadiisu aay xanuunsan tahay, in haddana noloshu aay horay u soconeeyso. Badanaa awood iyo rajaba waxaa keena, haddii lagala sheekeeysto arrinka qof xaaladdaasi oo kale maray ama xogogaal u ah.

Sidatan ayaad isu awood siin

Weey wanaagsan tahay waana arrin dabiici ah, in aad dooneeysid caawimaadda xigtadaada xanuunsaneeysa. Xauuso, in xaaladda aay laf ahaantaaaduba kugu adag tahay.

Ka taxadir fayoqab-kaaga. Adigu uma baahnid, in aad awoodid qabashada wax walba. Adigu kali kuma tihid masuuliyadda xigtadaada. Ka digtoonoow, in aadan ka daalin ama si xun aadan iskugu buuqin. Haddii kale, adiguba xanuunku waad qaadi kartaa.

Akri waxyaabaha soo socda, maxaa si wanaagsan kuu caawin kara oo kuu fahansiin kara xaalka qofka xanuunsan. Akri sidoo kale, halka aad caawimaadda ka heleeysid.

Macluumaadka ayaa caawiya

Inkastoo aad dooneeysid, in aad caawisid qofka xanuunsan, waxaase suurtogal ah, in uusan dooneyn caawintaada. Badanaa qofka cudurka dhimirka u xanuunsada, marka hore ma fahmo ama ma garwaaqsado, in uu xanuunsan yahay. Waxaa laga yaabaa, in uu careeysan yahay, goortaad isku daydo, in aad caawisid.

Badanaa macluumaadka saxda ah ayaa caawiya, si uu xanuunsadaha uu u qaato caawimaadda. Macluumaadkakan, waxaa bixiya tusaale ahaan ururka-FinFami ee degaankaaga. Warbixin dheeraad ah ee la xiriirta FinFami, waxaad ka heleeysaa tusmadatan dhammaadkeeda.

Daarta daryeelka caafimaadka ee dhimirka, boggeeda internetka waxaad ka heli macluumaadka ama warbixinta khuseeysa dhibaatooyinka maskaxda la soo dersa iyo sida loo daryeelo. Bogga cinwaanka waa: www.mielenterveystalo.fi

Kali ha noqon

Goorta xigtadaada uu la soo gudboonaado dhibaatooyinka maskaxda, waxaa habboon in la xasuusto, si aadan keli u noqon. Kala hadal xaaladdaada dadka kale oo weeydiiso caawimaad. Kalana sheekeeyso dadka kale ee aay xigtadoodu la xanuunsanayaan xagga caafimaadka maskaxda, si aad u heshid kaalmo iyo macluumaad.

Talooyin ku khuseeya

• Kali ha noqonin.
• Raadi macluumaadka cudurka.
• Isdaryeel si aad bedqab u ahaato / caafimaad qab u ahaato.
• Baadigoob taageerada jaalka, tusaale ahaan FinFami.
• ´Kaalmo waxaad ka heli kartaa, tusaale ahaan, goobta caafimaadka ama telefoonka goorta dhibta adagi la wacdo..

Xaggee laga helaa caawimaad iyo kaalmo?

FinFami waa urur caawiya dhammaan xigtada dadka qaba cudurka dhimirka. Qofka xigtada u ah bukaanka, waa qofka aay xigtadiisu aay qabto calaamadaha cudurka dhimirka, ama qofka ka walwalsan xigtadiisa xagga caafimaadka dhimirka.

Xirfadlayaasha FinFami ayaa ku kaalmeeynaya. FinFami waxeey ka howlgashaa dacallada kala duwan ee Finland. Howsha ugu muhiimsan FinFami waa taageerista jaalka. Taageerista jaalka micnaheedu waa, in aay dadyowga isku xaaladda ah aay wadaagaan khibraddooda isna kaalmeeyaan. Dad badan waxeey isku caawiyaan dhageeysiga, mar haddii kuwa kale aay khibrad ahaan, dareen ahaan iyo fikir ahaanna wadaagaan.

FinFami warbixinteeda dheeraadka ah waxaad ka heli tusaale ahaan arrimahakan:

• Dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda/dhimirka
• Daryeelka dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda/dhimirka

• Ammaanka/bedqabka bulshada
• Kaalmada xanuunsadaha iyo xigtada

FinFami kuula diyaar tahay:

• Macluumaadyo iyo talooyin
• Taageerada jaalka
• Koox u wada sheekeeysiyo
• Koorsooyin
• Howlaha xilliga firaaqada la qabto
• Howlaha iskaa wax u qabso

Howlaha waa bilaash. Waxii lacag bixin ah si gooni ah ayaa laguugu soo wargelin. Howlaheenna ayaad ka heli doontaa macluumaadyo dheeri ah ee FinFami boggeeda internetka cinwaankiisa www.finfami.fi ama goobta degaanka ee FinFami. Ururka cinwaankiisa goobahiisa kala duwan waa: www.finfami.fi/jasenyhdistykset.

FinFami waa mid ku taageeri. Haddii aad su'aalo ka qabtid xagga xaaladda bukaankaaga ama xigtadaada, marwalba waad nala soo xiriiri kartaa.

Dhammaan wada sheekeeysiyada FinFami marwalba waa mid kuu xafideeysa sirta kuna kalsoonaan kartid.

Macluumaad. Kaalmo. Rajo. La socota.

Tusmadatan waxaad ka heli macluumaadyo ku qoran luqad huffaan, xagga dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka la xiriira iyo kaalmooyinka aad heli kartid iyo haddii aay ahaan laheydba xanuunka xagga dhimirka ee xigtadaada.

La soo xiriir

Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFami
Meritullinkatu 4 B 10 00170 Helsinki
Telefoon 050 464 2739 info@finfami.fi www.finfami.fi

Goobaha dhammaan ururka-FinFami cinwaannadiisa xagga internetka. Ka fiiri ururka cinwaankiisa: www.finfami.fi/jasenyhdistykset

---

Nuqdooyinka muhiimka ah:

Nolosha weey wanaagsanaan kartaa oo farxad lagu naalloon karaa, inkastoo la qabo cudurka dhimirka.

Cudurka dhimirka, cidna sabab uma ahan, mana loo baahna in la ceebsado.

Goortuu qof xanuunsado, dad farabadan ayaa xanuunsada.

Inkastoo xigtadu xanuunsan tahay, haddana noloshu weey socon.

Naftaada ka taxadir oo daryeel, si aad u awooddo caawinta xaigtadaada.

Adigu keli ma tihid. Kala hadal xaalddaada dadka kale oo caawimaad weeydiiso.

FinFami waxeey kuu heysaa macluumaadyo, kaalmooyin iyo talooyinba, adiga iyo midka aay xigtadiisu xanuunka dhimirka qabto.