Qormada Waxbarashada #1:

Xeeladaha Raysahada

"Markasta waa in aad xusuusataa in aad tahay shaqsi muhiim ah ee qiima leh. Magaca lagu yeero caafimaadka dhimirka oo lagugu shaabadeyo kama turjumayso qofka aad tahay. Ma tihid 'murugo' ama 'waalli' ama 'qof marna kaco marna dago.' Waxa aad tahay shaqsi jira. Qofka qaba kaansarka isuma yaqaanno 'kaansar' marka ha ka yeelin wax lagugu shaabadeyay?"

David Kime: fannaan, qoraa, naqshadayaqaan, oo ka bogsanaya cudurka dhimirka ee laba-cirifoodka tan iyo marka uu ahaa 15 jir.

Hordhac

Qormadaan waxbarasho waxa ay ku saabsantahay mowduuca ah ka raysashada cudurka dhimirka. Waxa uu ka koobanyahay dood sida ay dad kala duwan u qeexayaan raysashada iyo qofwaliba ku dhirrigalinayo in uu dhisto hab uu qeexayo raysashadiisa ama raysashadeeda gaarka u ah. Si wadidda higsashadaha waa way qar muhiim ee hawsha raysashada. Marka aad si diiran u raacdid qormadaan waxa ay kugu caawin kartaa in aad diyaar u noqotid ujeedooyinka raysashada iyo in aad dooratid xeeladaha aad u gaaraysid ujeedooyinkaan.

Waa maxay "raysashada"?

Ka rayshada cudurka dhimirka dadka waxa ay u qeexaan siyaabooyinka ayaga gaarka u ah ay ku gaaraan. Dadka qaarkood waxay la tahay howl nidaam loo marayo leh, sida ay kuwa kalena u arkayaan wax la tiigsanyo ama wax ay natiijo ka soo baxayso.

Halkan waxaa ku qoran tusaalooyin sida ay dad kala duwan ay fikraddooda uga warbixinayeen rayshada:

- "Ka raysashada cudurka dhimirka lama mid aha ka rayshada durayga. Waxay tahay dib u hanashada noloshaada iyo jiritaankaaga."
- "Aniga waxay raysashada ila tahay in aan leeyahay cilaaqaad wanaagsan iyo in aan dareemayo ku xirnaansho. Waxay lamid tahay dareem nolosha lagu jeclaanayo."
- "Iskuma mashquuliyo wixii tegay. Mustaqbalkayga ayaan xoog-saarayaa."
- "In aan xornimo siyaada helo waxay ka mid mid ka tahay waddadayda rayshada ee aan hayo."
- "In aan calaamadaha isku arkin ayaan anigu u aqaanna raysasho."

- “Raysashada ayaa ila tahay tallabooyin isdaba socda. Mararka qaarkood tallabooyinka waa kuwo gaaban, sida in la diyaariyo qado, la lugeeyo, la qabsado waxa caadiga ah ee la xiriira noloshayda maalmeed.” Tallaabooyin yar yar naatiijo ayaa ka soo baxaysa.”
- “Cudurka dhimirka ee aan qabo waa qayb noloshayda kamid ah, laakiin noloshayda oo dhan kuma koobna.”
- “Raysashada waxa ay lamid tahay isku kalsooni iyo is-qiimeyn. Waxaan haysta wax wanaagsan ee aan dadka la qaybsado.”

Dadku waxa ay rayshada u qeexaan siyaabahooda shaqsiga gaar u ah.

Su’aal: Waa maxay macnaha ay rayshada kula leedahay?

Maxaa dadka caawiya markay hayaan dhabbaha rayshada?

Dadka waxay isticmaalaan xeelado kala duwan si ay isu caawiyaan dhabbaha rayshada, sida waxa soo socda:

In aad ku xirnaatid barnaamijyada is-caawinta

“Waxan ku xiranahay dad is-caawiya oo qayb ka ah barnaamijkayga is-caawinta. Qof waliba ee kooxda ka tirsan waxa uu soo maray xaalado waalli calaamadaha cudurka dhimirta. Halkaan waxaan ku dareemayay wanaag. Dadka kale way ogyihiin waxa aan ku suganahay. Waxayna leeyihiin fikrado fiican oo lagu xalliyo dhibaatooyinka qaarkood.”

(Dadka lagala xiriirayo aqbaarta barnaamijyada is-caawinta ku saabsan iyo ilaha waxay ku qoranyihiin Dhammaadka qoraalkan caafimaadka).

In la firfircoonado

“Waxaan ogaaday marka aan kordhiyo firfircoonidayda maalintaas in aan wax kasta si fiican ku dhammaadaan. Waxaan maalin kasta diyaarsadaa waxyaabaha aan maalinta qabsanayo. Waxaan isku dayaa in aan qoro waxyaabaha kuwa madadaalada iyo shaqadaba. Laakin firfircoonida kaliya ayaa iga dhigaysa qof aad isku kalsoon.”

Dhisidda nidaam i garabsiiya

“Waxay iga caawisaa marka aan haysto saaxiibo iyo reer aan waqti la qaato iyo in aan la tashado. Mararka qaarkood waa in aan ka shaqeeyo dhissidda cilaaqaadyadan iyo aan hubsado in aan la xiriiro. Way ii fiicantahay in aan iksu hallaynin hal qof kaliya.”

Lahaanshada caafimaadka jirka

“Marka aan cuni jiray cuntada dufanka miiran ama aan jimicsiga iska dhaafay, aniga oo dhanba waxan dareema caajis, maskaxiyan iyo jir ahaamba. Sida awgeed waxaan isku dayaa in aan maalin kasta xooga iskala bixiyo. Waxaan u haysta in uu jiro sbeddel badan.”

Laga warqabo jawiga iyo sida uu kuu saameynayo

“Waxaan si fiican wax u xoogsaara marka aan joogo meel deggan. Marka aan joogo meel buuq badan waan wareeraa oo waan carooda. Marka aan awoodo, waxaan raadsadaa meel deggan iyo waxyaabo ka kooban dad yar. Waxaa kalo iga careysiiya dadka dadka canaanta. Markaan awoodo waan ka fogaadada qofka noocaas ah.”

Waqti loo sameeyo madaalada iyo raaxada

“Markasta shaqa kuma jiri karo. Waxaan u baahanahay waqti aan raaxaysto. Aniga iyo xaaskayga waxaan Jimco waliba soo ijaaranna cajalado. Marba qof aya dooranayan waxa aan fiirsan doonno.”

Wax abuurista

“Waan jeclahay in aan gabayada qoro. Waxay igu caawisa in aan dareemkayga banaanka soo dhigo iyo in qibradeyda ereyo ku dheeho. Mararka qaarkood dad kale gabayadooda ayaan aqristaa. Aad baan ugu qancaa.”

Alla ka cabsiga

“Ku tiirsanaanta caaqidadeyda diimeed waa arrin muuhim ii ah. Waxaan aadaa masaajidka haddana naxariista Ilaahay ayaan ka helaa salaada iyo waxa uu abuuray.”

Lagu dhaqaaqo daawaynta la doortay

“Waxaan doortay daaweyn ay kamid tahay ka tirsanaanta koox is-caawisa, shaqo muddo saacado yar ah, iyo daawada la qaato. Waxaan jeclahay in aan raaco waxa la ii sheego. Kaddib marka aan sameeyo waxyaabahaa waxa la ii diray xooga ayaa iiga soo siyaada, waana qabsan karaa waxkasta ee iga hor yimaada. nolol maaleedka ka dhaca.”

“Waxaan ka tirsanahay barnaamijd dad isku da’ ee is-caawiya, daaweye dhaqtarka dhimirka wax igala qabta dhibaatooyinka qaarkood ee i haysta ayaan toddobaadki mar kulannaa. Labadaba door weyn ayay ka qaateen raysashadayda.”

Xeeladaha raysashada waxaa kamid ah:

- *barnaamijyada is-caawinta*
- *firfircoonaanta*
- *dhisidda nidaam lagu tiirsaado*
- *laga shaqeeyo caafimaadka jirka*
- *la tixgaliyo jawiga lagu noolyahay*
- *waqti la raaxaysto la samaysto*
- *laa muujiyo waxsoosaarka*
- *Ilahay laga cabsado*
- *lagu dhaqaaqo daawda la doortay.*

Su’aalo: Waa kuwee xeeladaha rayshada ee aad adiga istcimaashay?
Xeeladahaas keebaa doonaysaa in aad sii barato ama tijaabiso?
Qariidada soo socota ayaad isticmaali kartaa si aad uga jawaabtid su’aalahan.

Xeeladaha Rayshada

Xeeladda	***Xeeladdan horay ayaan u soo isticmaalay***	***Waxa aan doonayaa in aan xeeladdaan tijaabiyo ama hormariyo***
Barnaamijyada is-caawinta		
Firfircoonaanta		
Dhisidda nidaam ku taageera		
Laga warqabo caafimaadka jirka		
Laga warqabo jawiga lagu noolyahay		
La samaysto waqti nafta loo madaadaliyo		
La muujiyo waxqabadka		
La muujiyo aqiidada la aaminsanayahay		
Lagu dhaqaaqo daawaynta loo soocay in la qaato (sida: _____)		
Mid kale:		

Waa maxay waxa aad danaysid ee adiga muhiim ku ah? Higsashooyinkee doonaysa in aad qabsatid?

Dadka haya waddada raysashada waxa ay so sheegeen in ay muhiim tahay in la sameeyo waxyaabo la hiigsado lana raaco, haddii ay yihiin kuwo yar ama kuwo weyn. Laakiin marka ay kula soo xiriiran xaalado caafimaadka dhimirka faragaliya ayaa dhici karta in ay kaa qaataan waqti iyo hawl badan. Mararka qaarkood waa adagtay in laga qayb qaato hawlaha ama xita aad ogtahay waxa aad jeceshahay in aad samaysato.

Waxaa muuhim ah in aad waqti geliso oo aad ogaato waxa adiga muhiimka ku ah shaqsi ahaan, waxa aad doonaysid in aad kameelgaartid iyo sida aad doonaysid in ay noloshaada ahaato. Su'aalaha soo socda ayaa dhici kara in ay ku caawiyaan:

- Waa maxay nooca saaxiibtinimada aad jeceshay in aad yeelatid?
- Waqtigaad firaaqada tahay maxaad ka heshaa in aad samaysid?
- Waa maxay noocyada madadaallada ama cayaaraha aad ka heeshid in aad ka qaybqaadatid?
- Shaqa noocee (mushaar ama tabarruc) ayaad ka heshaa in aad ka shaqaysid?
- Ma jiraan duruus ama galaasyo aad jeceshahay in aad qaadatid?
- Waa maxay nooca cilaaqaadka aad jeceshay in aad yeelatid?
- Waa tee xaaladda nololeedka aad jeceshay in aad noolatid?
- Ma jeclaan laheed xaaladdaada dhaqaale in aad wax ka baddashid?
- Sidee doonaysaa in aad u tustid wax abuurkaaga?
- Waa maxay nooca cilaaqaadka aad jeceshahay in aad la yeelato qoyskaaga ama reerkaaga?
- Waa maxay nooca caqidada jaaliyadda ee aad jeceshahay in aad ku biirtid?

Waxaa laga yaaba in ay ku caawinaan su’aalaha soo socda haddii aad ka faakartid:

- Waa kuwe qayabaha noloshayda ee aan aad ugu qanacsanahay?
- Waa kuwe qaybaha noloshayda ee sida uga yar ugu qanacsanahay?
- Waxa aan jeclaan lahaa in aan wax ka baddalo?

Qariidadda soo socota ayaa kaa caawinaysa sida ad uga jaawabi laheyd su’aalahaan:

Qaybaha Noloshayda aan ku Qancsanahay

Qaybaha noloshayda	Kuma qanacsani	Xooga ku qanacsana hay	Aad ugu qanacsana hay
Saaxibtinimada			
Shaqo macno leh (mushaar ama tabarruc)			
Waxyaabaha aan ka helo			
Cilaaqaadka reerka			
Arrimaha nolosha			
Alla ka cabsiga			
Dhaqaalaha			
Ka tirsanaanta jaaliyadda			
Cilaaqaadka qaaska ah (jaceelka)			
Muujinta wax abuurka (fikirka)			
Waxa la xiiseeyo ama laysku madadaaliyo			
Waxbarashada			
Qaybaha kale:			

Waxaa laga yaaba in ay ku caawimaan haddii aad u sameysatid naftaada meel ama laba meelood ay noloshaada ku qanacsaneyn oo aad hiigsato. Tusaaleahaan, haddii aadan ku qanacsanayn waxyaabaha aad qabsatid qaarkood, waxa laga yaaba in ay fiicantahay in aad u samaysatid waxyaabo aad hiigsato iyo waqtiga aad qabsan laheyd.

Garashada waxa aad doonaysid in aad noloshaada ku hormarisid waxay ka caawinaysa in aad suubsatid waxaad hiigsatid.

Su'aal: Waa kuwe qaybaha noloshaada oo aadan ku qanacsanayn iyo aad doonaysid in aad horumar ka samaysid?
Maxay yihiin arrimaha aad hiigsanaysid si aad qaybahan wax u qabatid? Waxa aad isticmaali kartaa qariidadan soo socota si aad arrimahaaga u hiigsato. Waxaa kale ee aad dib u eegi karta qariidada si aad dabagal ugu samaysid waxyabahaan aad wax ka qabsanaysid.

Ku Sameynta Waxyaabaha la Hiigsado Xanuunka Agaasiman iyo Barnaamijka Raysashada

Taariiqda la suubshay waxii la hiigsanayay	***Hiigsasho (Ujeedo)***	***Dabagal***

Maxay yihiin xeladaha qaarkood ee waxa aad hiigsanaysid ku gaaraysid?

Dhisidda waxa aad hiigsanaysid

Dadka ku guuleysto in ay fushadaan waxa ay rabaan caadiyan waxey suubsadaan waxyaabo cad oo ay hiigsadaan waxeyna tillaabo tillaabo u qorsheystaan waxa ay suubiniyaan.

Kuwa soo socda ayaa noqon kara talooyin ku caawiyo:

- Higsashada weyn wax yar oo aad agaasimi kartid ka dhigo.
- Waxaad ku biloowdaa waxyaabo muddo gabaan aad ku Higsato oo si fudud u qabsaamaya.
- Hadba hal shay ee aad hiigsato xooga saar.
- Kaalmo raadso si aad uga shaqeyso hadafka; fikradadaha iyo ka qaybqaadashada dadka kale wax weyn bay ka beddeli karaan.
- Ha ka niyadjabin haddii aad hadafka aad donaysid in aad qabsatid waqti badan kaa qaato; waxaan waa caadi ah.
- Haddii uu iskudaygaaga hore ee hadafka lagu guuldsarraysto, ha niyadxumaan oo ka harin. Dhowr jeer iskuday in aad xeelado kale isticmaashid illaa aad hesho mid kuu shaqaynaysa. “Haddii ay marka hore wax kuu qabsoomin ku celceli oo mar kale ku celceli!”

Qorshaynta tallabooyinka waxa la higsado lagu gaarayo

Waxa aad ogaanaysa in ay ku caawin karto in aad nidaam tallabo tallabo ah raacdid, sida midda soo socota, si aad u gaartid higsashooyinkaaga. Qaabkan waxaa kaloo loo isticmaali karaa si lagu xalliyo dhibaatooyin kale ee qormadaan looga warbixinayo "Ku dhaqmashada Dhibaatooyinka iyo Calaamadaha."

1. Qeexo higsashada aad doonaysid in aad ka sal-gaartid. Si suurtogal ah u cayim.

2. Ugu yaraan qor 3 siyaabood ee higsashda lagu gaarayo.

3. Fursad waliba, si gaaban u qiyaas faaidadeeda iyo faaifo la'anteeda (waxa raacsan) (waxa raacasanayn) ee higsashaada aad ku gaaraysid.

4. Dooro sida ugu wanaagsan ee waxa aad higstay aad ku garaysid. Noqo mid aad u macquul ah oo natiijo leh.

5. Qorshayso tallabooyinka aad ku hirgalin lahayd go'aamadaada. Ka fakar: yaa kamid ahaanaya? Waa maxay waxa uu qof kasta samayn doono? Intee buu yahay waqtiga wax lagu qabanayo? Maxay noqon karaan ilaha waxa ku bixi doona? Maxey yihiin mushkiladaha imaan kara habkeese lagu xallin karaa?

6. Samayso taariq aad ku qiimaysid sida habboon ee uu qorshahaaga uu u shaqaynayo. Marka koobaad xooga saar waxa fiican: Maxaa qabsamay? Maxaa hagaagay? Kaddibna eeg haddi higsashooyinkaaga la gaaray. Haddii aan la gaarin, go'aanso haddii loo baahanyahay in qorshaha dib loo eego ama badalkiisa midkale la isku dayo.

Samayso qorshe ka koobaan tallaabo tallaabo ee kugu caawinaya si aad u gaartid waxa aad higsanaysid.

Su'aalooyin: Maxaa ah tusaale waxa aad higsatid oo aad hadda kahor soo dhisatay?
Miyaad horay u isticmaashay qorshaha tallaabo tallabo lagu gaaro waxa aad higsatay?

Maxay yihiiin waxyaabaha aad higsatay ee aad doonaysid in aad xoogsaartid?

Dooro hal ama laba higsasho ee aad doonaysid in aad gaartid. Ku bilow higsashooyin fudud oo ay fursadaha lagu guulaysto aad u badantahay. Isticmaal warqadaha qorshaha soo socda si aad ugu diiwaangalisid qorshooyinkaaga.

Ka shaqaynta Higsashooyinka

Higsashada # _____

_____

_____

_____

Tallaabooyinka Koobad ee Higsashada loo Qaadayo*

_____

_____

_____

Higsashada # _____

_____

_____

_____

Tallaabooyinka Koobad ee Higsashada loo Qaadayo *

_____

_____

_____

*Sida ugu fiican ee wax looga qabto carqaladaha ayaa ah in marka hore la isticmaalo Nidaamka Xallinta-Mushkiladda ee ku qoran bogga dame ee **Waraaqaha Waxbarashada #1**.

Talllaabo tallabada lagu Xallinayo Dhibaatooyinka iyo Gaarista Higsashada

1. Qeex dhibaatada ama higsashada qaaska sida ugu qeexan ugun fudud ee suurtagalka ah:
2. Qor liiska 3 siyaabood ee suurtagal ah ee lagu xallinayo dhibaatada ama lagu gaarayo higsashada: a. b. c.
3. Fursad waliba, qor liiska hal faa'ido ama hal qasaaro: <u>Faa'iidoyinka/ayidaya</u>: <u>Qasaarada/liddi ku ah</u>: a. a. b. b. c. c.
4. Dooro sida ugu fiican ee dhibaatada lagu xalllinayo ama lagu gaarayo higsashada. Keeba ah fursadda ugu fiican ee guul lagu gaarayo?
5. Qorshayso tallabooyinka aad ku fulin lahayd. Yaa ka qayb qaadanaya? Tallaabooyinke buu qofkasta qaadi doonaa? Maxay yihiin ilaha loo baahan doono? Maxay noqon doonaan dhibaatooyinka ka soo bixi doona? Sidee looga gudbi doonaa? a. b. c. d. e. f.
6. Qoro taariiqda dib loogu laabanayo: _____. Isumahad celi marka aad guul gaartid. Go'aanso haddii dhibaata la xalliyay ama haddii laga salgaaray higsashada. Haddii kalena, go'aanso haddii dib loo eegayo qorshaha ama mid cusub lasku dayaayo.

Talllaabo tallabada lagu Xallinayo Dhibaatooyinka iyo Gaarista Higsashada

1. Qeex dhibaatada ama higsashada qaaska sida ugu qeexan ugun fudud ee suurtagalka ah:
2. Qor liiska 3 siyaabood ee suurtagal ah ee lagu xallinayo dhibaatada ama lagu gaarayo higsashada: a. b. c.
3. Fursad waliba, qor liiska hal faa'ido ama hal qasaaro: <u>Faa'iidoyinka/ayidaya</u>: <u>Qasaarada/liddi ku ah</u>: a. a. b. b. c. c.
4. Dooro sida ugu fiican ee dhibaatada lagu xalllinayo ama lagu gaarayo higsashada. Keeba ah fursadda ugu fiican ee guul lagu gaarayo?
5. Qorshayso tallabooyinka aad ku fulin lahayd. Yaa ka qayb qaadanaya? Tallaabooyinke buu qofkasta qaadi doonaa? Maxay yihiin ilaha loo baahan doono? Maxay noqon doonaan dhibaatooyinka ka soo bixi doona? Sidee looga gudbi doonaa? a. b. c. d. e. f.
6. Qoro taariiqda dib loogu laabanayo: _____. Isumahad celi marka aad guul gaartid. Go'aanso haddii dhibaata la xalliyay ama haddii laga salgaaray higsashada. Haddii kalena, go'aanso haddii dib loo eegayo qorshaha ama mid cusub lasku dayaayo.

Maxay yihiin xususiyeyaasha, xeerarka ama talooyinka adiga lagu siiyo ee sida weyn kugu caawinaya in aad ku gaartid higsashooyinka raysashada.?

Higsashooyinka raysashada ee James waxa ay ku taxluuqdaa in uu ka shaqeeyo in u ahaado nin iyo aabbo fiican. Waxa uu isticmaala xusuusiyeyaasha soo socda:

- U samaysto naftaada waqti aad wax ku qabsado.
- Isku abaal mari waxyaabaha aad sameeyo.
- Si qurxoon isudarlyee.
- Ballamadaada la soco.
- U sheeg dadka waxa maskaxdaada ku jirta.
- Isku day in aad dhegaysato dhaqtarkaada iyo kaaliyahaaga.
- Si niyad san u fakarto. Rajo yeelo.
- Dibadda uga bax meesha xiran ee afarta derbi leh—lugeey, shaneemo aad, muusiko dhegayso, iyo beerta ku soo raaxaysto.
- Waqti sii sidii jacayl aad u abuuran lahayd.
- Baro waxyaabaha dareen fiican ku galinaya, waxa aad jeceshahay.
- Oggoloow in aad mararka qaarkood durbadiiba raalligalin bixiso, durmarka iyo raga dhabta ah ayaa qirta gefkooda.
- Ma aha in aad la muranto dadka waxyaabaha aad jeclayn sheegga. Waa ay ku kicinaysaa kaddibna way ka caraysiinaysaa.
- Ducayso. “Iga dhig manta qof samaya waxa fiican. Ha iga dhigin qof xoogsaara waxa xun.”

David marka uu raysanayay, waxa uu xoogsaaray higsashooyinka la xiriira ee lagu dhisayo halabbuuro micna leh, madax bannani lagu noolaado iyo cilaaqaad xoog leh lala yeesho reerka iyo saaxibbada. Waxa uu yiri in xeerarka soo socda ayaa ka caawinayaan in uu garo higsashadiisa:

- Fikraddaada farshaxanka u adeegso. Sid aad u jeceshay u samayso.
- Fikaraddaada ku dhiibo qorista. Samayso xusuusqor. Qoro gabay, sheeko, ama warbixin gaaban, ama xitaa shactiro.
- Shaqo kugu habboon ee dhib badnayn raadso.
- Mushquul ahow. Iskuday in aad dadka u samaysato jadwal.
- Iksu dhib inaad hesho dawo fiican ee wax kuu qabata.
- Ha ka oggolaan in ay niyadda kaa jabiso fakarka dadka kale ay ka qabaan cudurka dhimirta.
- La kulan dad kale ee soo maray xaaladaka dhimirka.
- Cawii dadka kale ee raysashada ku jira. Labadiinaba waxbay idin taraysaa.
- Hayso waxa aad reerkaaga hiddo iyo dhaqan u leedihiin inta uu karaankaaga yahay ee reerka xiriiri.

Sarah waxay tiri in raysashadeeda waxa ay ku koobantahay in ay toosiso cilaaqaadkeeda ee la leedahay dad muhiimad u leh nolosheeda (ninkeeda, saxiibkay isku dheeryihiin, iyo hooyadeed) iyo magaca fiican in ay beesha ku yeelato. Waxay tiri markay ogaatay qofka ay tahay in taasi ay door weyn ka ciyaartay badbaadadeeda. Sarah xajinta jadwal maalin walba ah ayaa muhiim u ahaa in ay gaarto doorkeeda higsashada raysashada. Waxay ku talinaysaa subax waliba su'aalaha soo socda in aad is-weydiisi:

- Halkay maraysaa xaaladdaada daawada?
- Sidee buu yahay aradbaxaaga?
- Ma ku quraacatay cunto nafaqa fiican leh?
- Ma ku talagashay in aad maalinta wax qabsatid?
- Siday tahay xaaladda dhaqaalahaaga?
- Yaad ku kalsoontahay, yaad la tashan kartaa?
- Hurdo fiican ma heshaa?

Qofka waxa uu helaa dariiq (iisa/eeda) ee uu ku gaarayo raysashada.

Maxay yihiin xusuusiyeyaaha, xeerarka, ama tusaalooyinka adiga kugu caawiya in aad gaartid hiigsashooyinka raysashadaada?
1.
2.
3.
4.
5.

<u>Qaybaha ugu muhiimsan ee ku saabsan xeeladaha raysashada ee kooban</u>.

Dadka waxay rayshada ku sifayaan sida gaarka ugu ah.

- *Xeeladaha rayshada waxaa kamid ah:*
  - *Barnaamijyada is-caawinta*
  - *Firfircoonaanta*
  - *Dhisashada nidaam kula garabgala*
  - *Dhisidda caafimaadka jirka*
  - *La iska jiro jawiga lagu noolyahay iyo sida uu saamayn kugu yeelanayo*
  - *La samaysto waqti lagu raaxaysto iyo laysku maaweeliyo*
  - *Waxa aad taqaanid in aad muujisid*
  - *Diinta loo noqdo*
  - *La hirgaliyo in la qaato daawada la doortay*

- *La aqoonsado waxa loo baahanyahay in lagu hormariyo noloshaada ee kaa caawinaysa in aad sameysato higasashooyin ama hadafyo.*

- *Samayso qorsha tallaaba tallaabo ka kooban ee kugu caawiya gaarista higashooyinkaaga.*

- *Qofka waxa uu helaa dariiq (iisa/eeda) ee uu ku gaarayo raysashada.*

Lifaaqa: Halka lagala xariiro Aqbaarta Ururrada Aqbaarta iyo Is-caawiinta

Consumer Organization and Networking Technical Assistance Center (LA XIRIIR)
800-598-8847
Shabakadda internetka: contac.org
CONTAC waxa ay bixisaa technical assistance (caawinada farsamada) ee la siinayo dadka itaalkadaran ee ku nool Maraykanka oo dhan.

Center for Mental Health Services (CMHS)
1-800-540-0320 (la xiriir qofka jooga maamula xarunta anti-stigma-kahortagidda dhaleecada)
Shabakadda internetka: mentalhealth.org
CMHS waxa ay diyaarinaysaa xarunta laga helayo ilaha iyo aqbaarta lagu caawinayo dadka in ay hirgalinayaan iyo halwgaliyan barnaamijyada iyo ololaha lagu dabargoynayo in jirrada dhimirta ay ceeb tahay.

GROW (KORITAANKA)
Illinois Branch Center
2403 W. Springfield
Champaign, IL 61821
Telefoonka: 217-352-6989 ama 618-632-7366

International Association of Psychosocial Rehabilitation Services (IAPSRS)
410-730-7190
Shabakadda internetka: iapsrs.org.
IAPSRS wa hay'ad samafal ah oo horseed u ah in ay horumariso, taageerto iyo xoojiso baxnaanista adeegyada iyo ilaha ku salaysan beesha. Waxay kaloo daabacdaa wargays, warqado qoralla ah, iyo buug laga helo ilaha jira.

Knowledge Exchange Network (KEN)
800-789-2647
Shabakadda internetka: ken@mentalhealth.org
KEN waa adeeg kororsi oo ay bixiso Substance Abuse and Mental Health Services Agency (SAMHSA). Waxay bixisaa qoraallo iyo cajalaado ee aad u kala gaddisan oo lacagla'aan ah (ama aad raqiis u ah) ee ku saabsan cudurka dhimirta iyo daawayn waxtaraysa.

Mental Illness Education Project (MIEP)
800-343-5540
Shabakadda internetka: miepvideos.org.
Qorshaha Aqoon-kororsiga Cudurka Dhimirta (Mental Illness Education Project) waxa uu ka shaqaynayaa sidii lagu fahmi lahaa cudurka dhimirta eyagoo suubiyay barnaamijiyo ku salaysan cajalado oo ay isticmaalayaan dadka qaba xaaladaha (cudurka dhimirka) buufiska, qoysaskooda, dadka ku xirfad leg xanuunka caafimaadka dhimirka, aqoonyahannada, iyo dadweyanaba.

Mental Health Recovery
802-254-2092
Shabakadda internetka: mentalhealthrecovery.com
Mary Ellen Copeland waxay diyaarisay qoraallo iyo barnaamijyo tiro ah ee lagu cawinayo dadka ku jira wadda raysashada, ay kamid tahay Qorshaha Waxkaqabdka Raysashada-Wellness Recovery Action Plan (WRAP). Shabakkaddeeda internetka waxa ay bixisaa qoraallo warbixin ee lacagla'aan ah iyo liistada buugagga iyo bandhigyada ee la soo iibsan karo.

National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)
800-950-NAMI (helpline). www.nami.org.
NAMI waa urur taageera iyo u doodad macaamisha, qoysaska iyo saaxiibbada dadka qaba cudurka dhimirta. Waxa ay bixisaa aqoon kororsi ku saaban cuduradda qatarta ee maskaxdasi xun u gala, kor u dhigidda

taageerada dhaqaalaha lagu baarayo iyo u doodidda caymis waxtaraya, guriyaynta, baxnaanista iyo shaqada la siinayo dadka qaba itaaldarrida maskaxda. Gobolkasta waxa uu leeyahay qodobo iyo beelo leh qodabadooka gaarka. Waxay bixiyaan barnamijyada aqoon kororsiga macaamiisha horseedo ee la yiraahdo “Peer-to-Peer” (“Dadka Isku Jaadka ah”).

National Depressive and Manic-Depressive Association (NDMA)

- www.ndmda.org.
  NDMA waa hayad leh ka tirsanaan oo u bixisa gargaar toos ah dadka calaamadaha cudurrada maskaxda qaba iyo reerahooda, sharci dajinta iyo ariimaha la xiriira u doodidda dadwaynaha, dacwad ku oggidda si looga hortago takoorka, wacyigalinta dadweyanaha, iyo gargaarka farsamada ee loo fidiyo hayayadaha ku tiirsan.

National Empowerment Center (NEC)

- www.power2u.org.
  NEC waa shirkad abaalmarin hanatay ee bixisa aqbaar caafimaad, barnaamijyo iyo qalabyo, ee xoogasaaraya raysashada. Waxay kula xiriirinaysaa kooxda gargaarka ee degaanka ama kaa caawinaysa in aad dhisatid koox cusub. Waxa kale laga helaa warqadaha warbixinta iyo qalabka la dhegaysto iyo kuwa la daawado.

National Institute for Mental Health (NIMH)

- www.nimh.nih.gov.
  NIMH waxa ay ku howlantahay in si fiican loo fahmo, daawayn waxtaraysa ee dheeraad ah iyo ugu dambayntii kohortagga cudurrada maskaxda. Shabakadda internetkeeda waxay bixisaa qalabiyo liistada qoraallo lacagla’aan ah ee ku saabsan cudurrada maskaxda, ay kamid yihiin taxidda midaysan ee ilaha caawimaadda.

National Mental Health Association (NMHA)

- www.nmha.org.
  NMHA waxay bixisaa aqbaar iyo la xiriirid adeegyada dadka haya waddada raysashada.

National Mental Health Consumers' self-help Clearinghouse

- www.mhselfhep.org.
  Ururukaan waxa uu bixiyaa aqbaar ku saabsan cudurrada maskaxda, gargaarka farsamada ee kooxa horay u jiray ama kuwo cusub ee iskood isku caawiya, iyo warqadaha warbixinta ee rubclaha ee la siiyo rukunka. Waxay qabanqaabiyaan kulanka sanadeed. Adeegyada luqadda isbaaniska ayaa diyaar ah.

Recovery, Inc.

- www.recovery-inc.com.
  Ururkaan waxa uu ku dhirrigaliya in la yimaado barnaamijyada la bixiyo toddobaad kasta ee lagu qabto kulammo iyo aqriska bugagga uu qoray Abraham Low, MD.

  Goballo iyo jaaliyadda gudaha oo badan ayaa leh ururro iskood wax u qabsada doodana sida Many **Iskashatada Rukunka Caafimaadka Dhimirka ee Pennsylvania (Pennsylvania Mental Health Consumers Association)** (717-564-4930 ama www.pmhca.org) iyo **U Doodaha Joogtada ah (Advocacy Unlimited)** (860-667-0460 ama www.mindlink.org) ee Connecticut.

  Waxa jira ururro dadka ay haleelen cudurrada dhimirka oo ka shaqeeya farshaxanka sida **Altered States of the Arts** (110 SW 8th Avenue, Fort Lauderdale, Florida 33312 ama www.alteredstatesofthearts.org). Shabakadda internetkooda waxaa kamid ah buug laga soo guursado ee

dadka ku cawiiya dhisidda barnamijyo lagu abuuray farshaxanno, Reach Across with the Arts: A Self-Help Manual for Mental Health Consumers.

U Hawlgalidda Higsashooyinka

Higsashada # _____

_____

_____

_____

Tallabooyinka u Horreeya ee u Jeedda Hiigsashada *

_____

_____

_____

Higsashada # _____

_____

_____

_____

Tallabooyinka u Horreeya ee u Jeedda Hiigsashada*

_____

_____

_____

*Cilladaha weyn waxaa fiican in looga hortago in marka hore la isticmaalo *Problem-Solving Model* ee ku taalla bogga u dambeeya ee **Qoraalka Aqoon Korosiga #1.**

Talllaabo tallabada lagu Xallinayo Dhibaatooyinka iyo Gaarista Higsashada

1. Qeex dhibaatada ama higsashada qaaska sida ugu qeexan ugun fudud ee suurtagalka ah:
2. Qor liiska 3 siyaabood ee suurtagal ah ee lagu xallinayo dhibaatada ama lagu gaarayo higsashada: a. b. c.
3. Fursad waliba, qor liiska hal faa'ido ama hal qasaaro: <u>Faa'iidoyinka/ayidaya</u>: <u>Qasaarada/liddi ku ah</u>: a. a. b. b. c. c.
4. Dooro sida ugu fiican ee dhibaatada lagu xalllinayo ama lagu gaarayo higsashada. Keeba ah fursadda ugu fiican ee guul lagu gaarayo?
5. Qorshayso tallabooyinka aad ku fulin lahayd. Yaa ka qayb qaadanaya? Tallaabooyinke buu qofkasta qaadi doonaa? Maxay yihiin ilaha loo baahan doono? Maxay noqon doonaan dhibaatooyinka ka soo bixi doona? Sidee looga gudbi doonaa? a. b. c. d. e. f.
6. Qoro taariiqda dib loogu laabanayo: _____. Isumahad celi marka aad guul gaartid. Go'aanso haddii dhibaata la xalliyay ama haddii laga salgaaray higsashada. Haddii kalena, go'aanso haddii dib loo eegayo qorshaha ama mid cusub lasku dayaayo.

Qormada Waxbarashada #2A:

Xaaladaha Dhabta ah ee Xanuunka Dhimirka Qofka Xaqiiqada Ka Baxo

"Kahor inta aan ka ogaan cudurka i hayay, waxaa igu dhacay jaahwareer iyo cabsi aan qabay waxa igu dhacayay. Waxna macna ilama lahayn. Markaan bilaabay in aan isla hadlo, waxa aan eedda saarayay dad kale iyo xita nafsaddayda. Hadda waan fahamay islahadalkaygu inuu qayb ka ahaa cudurkayga iyo in ay jiran waxyaabo aan wax ka qaban karo."

James, abwan musiko, maamulaha kooxda heesta, waalid, qof ku jira ka rayashada xanuunka dhimirka qofka xaqiiqada ka baxo

Hordhac

Qormadaan waxa uu ka warbixinayaa aqbaar ku saabsan xanuunka cudurka dhimirka ee qofka xaqiiqada ka baxo. Warbixin laga dhiibayo sida loo helo cudurka, calaamadaha, sida uu caadi uu u yahay, iyo wax looga qabanayo xanuunka. Waxa kamid ah tusalooyinka qaarkood ee ku saabsan dad caan ah oo cudurka qaba iyo waxa wanaagsan oo ay ku kordhiyeen bulshada.

Waa maxay xanuunka dhimirka ee uu qofka xaqiiqada iyo qiyaaliga isaga darmaan?

Xanuunka qofka oo xaqiiqada iyo qiyaaliga isaga darmaan waa cudurka dhimirka ee weyn dad badani ay qabaan. Qiyaastii boqolkii hal qof (1%) ayaa mar ku dhaca qofka noloshiisa ama nolosheeda. Waxa uu ka jiraa waddan kasta, dhaqan kasta, midab jinsiyadeed ee kasta iyo heer dabaqad dhaqaale ee kasta.

Xanuunkaan dhimirka waxa ay dhalisaa wax faragalin kara siyaabo badan ee dadka noloshooda, siiba shaqada iyo nolosha bulshadeed. Calaamadaha qaarkood waxa ay dhibaato gaarsinayaan sida lagu cabbiro waxa dhabta iyo waxa qiyaaliga ah. Calaamadahan waxa lagu sheegay in ay lamid yihiin sida marka lagu jiro “riyo uu qofka soo jeedo.” Calaamada kale waxa ay sababi karaan dhibaatoyin sida damaca, foojignaanta, iyo dareemka raaxada.

Waxaa muhiim ah in la ogaado in ay jiraan sababo badan ee rajo fiican mustaqbalka looga qabi karo:

- Waxa jira siyaabo lagu daweeyo xanuunkaan dhimirka.
- Dadka qaba xanuunkaan dhimirka waxa ay baran karaan sida ay u maamulaan cudurkooda.
- Dadka qaba cudurka dhimirka waxa ay ku noolaan karaan nool fiican ee ayaatin leh.

Marka aad kordhiso fahanka cudurka kana door qaadato wax ka qabashada, waxa dareemaysa faa'ido badan waxyaabo badan baad ka qaban kartaa higsashooyinka noloshaada.

Xanuunka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo waa cudur weyn ee dabicii ah oo saamaysa meelo badan ee qofka noloshiisa.

100 qofba 1 qof ayuu ku dhacayaa xanuunkaan dhimirka ee xaqiiqada looga baxo mar ka mid ah inta ay nooolyihiin.

Dadka waxay baran karaan siday u maamulaan cudurka xanunka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo ayna dhistaan nolol aayatiin leh.

Su'aal: Maxaad ka taqaanna xanuunka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo inta uusan kugu dhicin kahor?

Sidee cudurka xanuunka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo lagu baara?

Xanuunka dhimirka ee la isku qaldo runta iyo qiyaaliga waxa lagu baara waraysi ka dhaca bukaan-eegtada uu qaadayo qof xirfad gaar u leh, caadi ahaan dhaqtar, laakiin mararka qaarkood uu qaado kalkaaliyaha caafimaadka, dhaqtar cilminafsiga, hawlwadeenka ama qof kale ee caafimaadka aqoon u leh. Inta uu waraysiga socdo, waxa jira su'aalo ku saabsan calaamadaha cudurka ku haya iyo sida aad u qabsatid qaybaha kala duwan ee noloshaada, sida shaqada iyo cilaaqaadka aad dadka la leedahay.

Ma jiraan hadda dhiigaag la qaado, raajo-X, ama raajada maskaxda ee lagu ogaan karo xanuunkaan dhimirka. Si lagu ogaado waxa dhabta ah ee jira, dhaqtar waxaa dhici karta in uu baaritaan guud ee caafimaadka ka qaado iyo baaris dhiig lagaa qaaday ee shaybaarka loo diro si looga saaro sababo kale oo calaamadaha keeni kara, sida burada maskaxda ama dhaawac madaxa kaaga dhacay.

Xanuunka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo waxa lagu baara waraysi ka dhaca bukaan-eegtada ee kuu qaado xeeldheere caafimaad.

Su'aal: Intay xeeldheeraha caafimaadka xanuunka dhimirka ku qaadatay in uu si sax ah uu sheego cudurka ku haya?

Maxay yihiin calaamadaha caafimaadka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo?

Waxaa muhiim ah in madaxa lagu hayo in calaamadaha iskudhexyaaca laga heli karo cudurro kale ee caafimaadka dhimirta. Si lagu caddeeyo waxa ku haya in uu yahay xanuunkaan waxaa lagu salayaa iskudarka calaamadaha kala duwan, muddada ay ku hayeen, iyo halistoodu. Laguma darayo calaamadaha la isdhihi karo waxa ay la xiriiraan qamriga ama maandooriyaha uu qofka qaatay.

Qofna qof kale cudurka si lamid ah ama isla heerka uma uu qabto. Adigase waxa laga yaaba in aqoonsato in aad soo martay calaamdaha soo socda:

“Muuq dhalanteedyadu” waa dareemo been ah. Tan macnaheedu waa dadka waxbay maqalayaan, arkayaan, dareemayaan ama u urinayaan wax aan dhab ahayn. Hadallada la maqlo waa waxa caadiga ah ee lagu aqoonsado waa nooca aadka caadiga ah ee muuqaal dhalanteedka.

Codadka qaarkood waa kuwo wanaagsan, laakiin inta badan ma wanaagsana, waxey leeyihiin waxyaabo cay ah ama magacyo kuugu yeerayaan. Marka ay dadka maqlayaan codadka, waxa ay lamid tahay dhawaaq ku dhacaya codadkana waxey u dhawaaq egyihiin dad kale oo hadlaya. Waxay u dhawaaq egyihiin xaqiiqo dhab ah.

Tusaalooyinka qaarkood:

- “Cod baa i canaananaya oo i dhaya qof xun baad tahay.”
- “Mararka qaarkood waxa aan maqlaa laba cod ee isla hadlaya kana hadlayay waxa aan sameeynayay.”

Dad badan waxay soo maraan muuq dhalanteedyo, kuwaaso ay yihiin wax aan jirin in ay arkayaan.

Tusaalooyinka qaarkood:

- “Mar waxaan arkay libaax albaabka qolkayga taagan. Waxay iila ekeyd wax dhab oo jira.”
- “Waxaan u maleeyay anigoo u jeeda dab darishadda ka imaanaya. Cidkale ee aragtay ma jirto.”

“Aaminid Been ah” waa wax la aamino ee aan jirin. Tan macnaheeda waxa weeye in dadka ay si weyn aan waxba laga baddalin karin, u aaminsanyihiin waxa ay qabaan iyo in xitaa marka ay jirto wax caddeyn oo ayaga qilaafsan. Waxaan la aaminsayahay waa kuwo shaqsi ah oo aysan la wadaagin dad kale oo ku dhaqan iyo diina ah. Waxyaabahan beenta ah qofka ay hayaan waxa ay u egyihiin wax dhab ah ee jira, laakiin dad kale ay la tahay wax aan dhici karin oo been ah.

Midda ugu caansan dhalanteedka beenta ee ka dhaxaysa marka waa marka dadka ay aaminaan in dad kale ay rabaan in ay dhib u geystaan, marka ay waxaas waxba ka jirin (shaki been aamin). Fiigsanaan kale waxa ay tahay marka ay dadka ay sheegtan awood, maal iyo qibrad aysan lahayn. Aaminidda wax aan jirin waxaa kamid ah dad qaba in qof ama dad kale ay maamulaan fikradahooda ama ku qasba in ay awood u sheegtaan qofka fikirka ama waxqabadkiisa, ama aminsan in dad kale ay ayaga tilmaamayaan ama qabaan in ay ayaga ka hadlayaan.

Tusaalooyin qaarkood:

- “Waxaan aaminsanahay tahay inuu qof iskudayayo in uu i sumeeyo.”
- “Waxaan rumaysanahay in u telefishinka uu aniga iga hadlayay.”
- “Waxay ila tahay in aan si xaddhaaf ah u maal badnaa, inkastoo lacagta bankiga ii taala ay ka duwan tahay.”
- “Waxay ila ahayd in dadka ay ogyihiin fikradahayga.”
- “Si kasto dhaqtarka uu wax iigu sheego, waxaan rumaysnaa in uu kudkude igu dhaxnoolaa.”

“Xanuunka fikirka qaldan” waa fikirka isku buuqa. Cudurkan waxa uu adkaynayaa in uu qofka maskaxdiisa ku koobnaato hal shay oo laga hadlayo, isticmaalo erayada ku habboon, la dhammaystiro weraha, ama loo hadlo qaab ay dadka kale fahmi karaan.

Tusaalooyin qaarkood:

- “Dadka igu yiri hadba waxaan ka hadli jiray mooduucyo kala duwan. Waxay igu dheheen wax macna leh ma suubineyn.”
- “Ereyo aan jirin ayaan isticmaali jiray marka aan wax u sheegayo walaalkay, laakiin wuxuu igu yiri in uusan fahmi jirin waxa aan sheegayay.”
- “Waan hadlayaa waxyar kaddibna waan joojinaya hadalka anigoo dhexda uga jira mowduuc baan sii wadi karo. Waxa ay ila ahayd sida wax kahortagaan ray’igayga.”

“Fahmada oo xumaata” waa dhiibaatoyin la xiriira xoog-saarista, xusuusta iyo si aqliyan wax lagu sharaxo. Tan macneehaeeda waxa ay tahay in dadka ay dhici karto inay dhibaatooyin ka qabaan in qofka uu u so jeedo waxa laga hadlayo, uu wax xusuusto, iyo uu fahmo mooducyada laga hadlayo.

Tusaalooyin qaarkood:

- “Waxay dhibaato iga haysatay xoog-saaristaI aqriska ama fiirsashada TVga.”
- “Maba xusuusan karin qorshooyinka iyo ballamada.”
- “Waxaan ku dhibaataysnaa in aan fahmo fikradaha caqliga ku kooban.”

“Hoos u dhaca dhaxgalka bulshada ama shaqooyinka” waxa laga wadaa in waqti yar la galiyo dhexgalka dad kale ama aan la shaqayn karin ama dugsi la aado. Cudurkaan waa mid muhiim ah, sababta oo ah waa in uu sii jiro muddo dhan illaa 6 bilood si lagu ogaado in uu yahay cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo. Waxaa kale ee muhiim uu u yahay saamaynta weyn uu ku yeelanayo doorka ay dadka hawlahooda ku wadan karaan qaybo badan ee masuuliyadda nolosha, sida inay isdaryeelaan ama daryeelaan caruurtooda ama hawlaha gurigooda.

Tusaalooyin qaarkood:

- “Aad baan u dhibsaday la joogista dadka kale. Waxa ka bilaabay aniga oo jeclaa inaan saxibbadayda raaco iyo kaddibna aan naco markaan fursad u yeeshana aan inta aan ka fogaan karo aan ka fogaado.”
- “Cunto dambe ma karin waxna ma nadifin karin. Maalin kasta hawlaha guriga ayaa igu sii noqonayeen wax culays badan ee aanan qaban karin.”
- “Shaqadayda muhiimad weyn ayay ii lahayd, laakiin waxaa aad iigu adkaatay in aan ka sii shaqeeyo. Aad baan isugudayay, laakiin waxa aan dhiibato ku qabay in aan qabsado waxyaabaha ugu fudud. Aad bay iigu adkaatay in aan qofna wax u macneeyo.”

“Nidaam la’aanta ama dabeecad caajisnimo” waxaa laga wadaa laba dabeecad ee kala duwan aadna u qallafsan. “Dabeecadda nidaam la’aanta” waa dabeecad dadka kale ula muuqaato in ay wax kamaa ah ama wax macna u lahayn dadka kale. “Dabeecadda caajisnimo” waxaa laga wadaa marka uu qofka joojiyo dhaqdhaqaaqa oo dhan oo uusan nuuxsanin (ama gebihaamba aan dhaqaaqin) muddooyin dheer.

Tusaale dabeecadda qallafsan:

- “Waxa aan maalmo dhan jikada ka kala guri jiray digsiyada iyo suxuunta oo aan geyn jiray hoos kaddibna suuliga kaddibna aan jikada ku soo celin jiray. Kaddibna wixii oo dhan misana dib u bilaabo.”

Tusaale dabeecad caajis ah:

- “Tan ma xasuusto, laakiin walaalkay ayaa igu yiri inta aan la i dawayn ama lay cawin kahor, in aan isla kursiga aan ku fadhiyo sacaado aad u tira badan. Farna ma maa qaadi jirin, xitaa ma yeeli jirin in biyo aan soo qabsado.”

“Calaamado xun” waa tabarla’aanta, damaca waxqbasho la’aan, farxad la’aan iyo in la muujin shacuurta. Calaamadaha xun waxa ay dadka u keentaa dhibaatooyin sida in inta qorshe la bilaabo dhexda looga haro, laga qaabsan waayo waxyaabaha horay loo jeclaan jiray, iyo in ay shucuurta tusaan dadka taaso laga arkayo wajiga iyo jawiga codka. Inkastoo calaamdahan ay la soocdan dareem muurogo leh, inta badan sidaa ma aha.

Inakasto dadka kale ay waxaan u wacaan calaamadaha caajisnimada, MAAHA caajishinimo.

Tusaalooyinka qaarkood:

- “Waxa aan joojiyay in isdaryeeloo oo ishidhiso. Xitaa waxa aan joojiyay in aan qubaysto.”
- “Dhibaato ayaan ku qabaa in aan dadka la shakaysto, xitaa dadka aan si weyn uga helay.”
- “Waxa aan iska waayay awood aan ku shaqo tago ama aan saaxibbaday raaco ama aan hawlahayga dhammaystiro.”
- “Waxayaaba aan aad u xiisayn jiray, sida boojada, sidii hore uma xiisa badna.”
- “Dadka waay garan kari waayeen waxa i hayay. Waxay igu dhihi jireen waan fahmi waynay waxa uu damacaaga ahaa. Xita marka aan danaaynayay waxa ay ii sheegayeen, waxay u qaateen in aan dhibsan jiray oo aan wax dan ah ka lahayn.”

Calaamadaha ugu weyn ee cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo waa:

- *muuq dhalanteedka*
- *khayaaliga*
- *fowdada fikirka*
- *dhibaatoyinka fahamka*
- *hoos u dhaca nolosha ama waxtarka shaqada*
- *nidaam darro ama caajisnimo dheeraad ah*
- *caalamado xun (tamar la'aan, damac la'aan, raaxo iyo qiiro la'aan)*

Ma jiro qof qofkale ay isagamidyihiin caalamdaha cudurka ama ay isku wax u dareemaan.

Su'aal: Kuweeba ah calaamadaha kugu dhacay? Waxa aad isticmaali kartaa xogta hoos ku qoran si aad u calaamaysid jawaabtaada.

Calaamadaha cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo ee aad qabtay

Calaamadaha	**Cudurkaan waan qabay**	**Tusaale waxa igu dhacay**
Muuqdhalanteedka (maqalk, aragga, dareemka iyo urka wax aan jirin)		
Khayaaliga (in lagu adkaysto wax aan jirin xita marka dhab ahaan aysan u jirin)		
Fowdada fikirka (in si quman loo fikiro oo si ficaan la ii fahmo)		
Dhibaatooyinka fahamka (dhibaatooyin la xiriira fahamka, xusuuta, iyo caqliga)		
Hoos u dhaca nolosha ama hawlaha shaqada (ay yaraadaan dhexgalka bulshada, dhiibaatooyinka shaqada)		

Nidaam darro ama caajisnimo dheeraad ah (dabeecada kala duwan ama muddo dheer aan la dhaqdhaqaaqin)		
Calaamado xun (tabar la'aan, damac la'aan, raaxo iyo qiiro la'aan)		

Maxaa sababa cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo?

Cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo waa qalad ay cidina masuul ka ahayn. Macnaheeda waxay tahay in aadan sababin jirrada, sidoo kalay aysan reerkaaga iyo cid kale masuul ka ahayn jirrada. Qubaradu ayaa aaminsanyihiin iskudhexyaaca ay ka timaato iskudhellitir la'aanta kiimikada maskaxda. Kimikooyinka la yiraahdo "xiriiriye dareemayasha" ayaa aqaarta maskaxda u dira. Marka ay jirto isku dheellitir la'aan, waxa ay sababi karaan in maskaxda ay gudbiso aqbaar qalad leh.

Qubarada ma oga waxa sababa iskudheellitir la'aanta kiimikada, lakiin waxa ay aaminsanyhiin wax kasta oo sababa in ay dhacan dhalashada kahor. Macnaheeda waxa ay tahay in ay jiraan dad qaba waxa "abuurista waxyeela" ee isu baddasha cudkurka dhimirka ee xaaqiqada looga baxo, kaddibna qofka ku dhacda marka uu weynaado.

Waxaa sii dheer in waxa naflayda waxyeela, walaaca door weyn ayuu ka qaata bilowga iskudhexyaaca iyo inta jirrada ay socoto. Fikradda ah sida ay waxyeelka iyo walaaca ay isdhexgalaan waxaa loogu yeeraa "sawirka naflaya waxyeela" waxaana si tifattiran looga hadlayaa qoraalka caafimaadka "Nidaamka Waxyeelooyinka Dhibaatada iyo Xeeladaha Daaweynta".

Su'aalo badan ee ku saabsan iskudhexyaaca weli lagama jawaabin. Waxaa lagu guro jira marshruucyo badan ee cilmibaaris ah si wax dheeraad ah looga barto cudurka.

Ma jiro qof cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo lagu eedaynayo.

Qubarada waxa ay aamiinsanyihiin in uu ka imaanayo iskudheellitirnaan la'aan ka jirta kiimikada maskaxda ku jirta.

Su'aal: Maxay yihiiin aqbaaraha aad maqashay ee kale oo ku saabsan waxa sababa cuduurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo?

Waa maxay sida uu xanuunka u dhaco cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo? Maxaa dhacaya marka lagugu arko calaamadahiisa hore?

Dadka badankooda waxa uu iskudhexyaaca ku dhacaa markay ay dhallinyaryihiin qiiyaasti 16 illaa 30 jir. Waa kala duwanyihiin inta jeer ee uu dadka calaamadaha ku dhaco, culayska cuduurkooda haya iyo inta uu yahay faragalinta cudurka uu noloshooda waxyeelayo.

Cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo waxa uu dadka u saameeya siyaabo aad u kala duwan. Dadka qaarkood waxaa ku dhaca midka dabacsan ee cudurka iyo ay dhacdo marar dhif in uu ku dhaco. Dad kale waxa uu cudurka u hayaa si joogta ah, nooca ugu xun ee sababaya in isbitaal la seexiyo.

Cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo waxa uu u dhaca si goosgoos ah oo cudurka in uu hadba siyaabo kala duwan mudda kabacdi. Marka uu cudurka uu soo laabto ama uu ka sii daro, xaaladdan waxaa caadi la yiraahdaa “ka sii daridda cudurka” ama “xaalad ba’an” ama “dib u xanuunsasho.” (Aqbaar dheeraad ah ee mowduucan soo noqonaya waxa ay ku qorantahay qoraalka caafimadka “Yaraynta Dib u Xanuunshada.”) Xaaladaha dib u xanuunsashada waxaa lagu maamuli karaa guriga, laakiin dib u xanuunsashooyinka kale waxa dhici karta in qofka isbitaal la seexiyo si lagu dhawro qofka iyo dadka kaleba.

Daaweyn waxtar ah dadba badankooda ee lagu daweeyo iskudhexyaaca waxa ay ka yarayn kartaa cudurka oo ay dadka ay siinayso fursad ay ku dhistaan nolol ayaatiin leh.

Cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo waa wax socda, ee cudurka marna uu baxayo marna soo noqonayo kuwaso yeelan kara heerar kala duwan ee adag.

Su'aal: Maxaad ka xasuusata marka uu cudurka soo laba kacleeyo?

Tusaale dad uu cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo ku dhacay

Dad caan ee qabay iskudhexyaaca:

John Nash (1928 illaa hadda) waa xeeldheere xisaab ee Maraykan ah soo helay xisaab waxtar weyn u leh xirfadda Dhaqaalaha. Waxa uu ku guulaystay Nobel Prize ee Dhaqaalaha 1994. Sheekadiisa waxa lagu qoray bug magaciisa ah A Beautiful Mind (Maskax Aad u Fiican) oo xitaa laga sameeyay filim isla magaaca leh.

William Chester Minor (1834 illaa 1920) waxa uu ahaa Dhaqtar Qalliinka ee Ciidanka Dhulka oo xita aqoon xaddhaaf u lahaa luqadda iyo suugaanta Ingiriisiga. Waxa uu wax weyn ka geestay Oxford English Dictionary (Qaamuuska Ingiriisig ee Oxford), qaamuuska adduunka oo dhan si weyn loooga isticmaalo.

Vaslav Nijinski (1890 illaa 1950) waxa uu ahaa nin sugaanta cayaara caam ku ahaa xoogga jirkiisa awgeed, dhaqdhaqaaq fudud, iyo muqaal daawasho jirka ee daawasho mudan. Waxaa aad loogu xusuusta qoobkacyaar Ruush ah ee la yiraahdo “Afternoon of a Faun.”

Dadka kale ee uu ku dhacay cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo sidaa caam uma aha, laakiin waxaa ay haystaan nolol aayatiin leh oo wax soosaar, iyo waxqabad ay sii dheertahay:

Mr. X: waxa uu ka shaqeeya dukaan farshaxanka lagu iibiyo. Waxa uu cilaaqad soke la leeyahay labadiisa walaal wuxuuna si joogta ah uu raaca meesha boojada lagu cayaaro. Waxaa u jecelyahay in uu gacanta wax ku sawiro iyo damacsanyahy in uu habeenkii qaato fasallo farshaxanka ah sanadka soo socda.

Ms. Y: waa la qabaa waaxayna dhashay laba caruura ee dhigata dugsiga hoose. Waxa ay ka qaybqaadataa hawlaha guriga iyo kuwa dugsia waxayna ka heshaa in ay beerta yar wax ku beerto.

Mr. Z: waxa uu degganyahay guryaha dadka lagu hayo wuxuuna waqti ugu tabarrucaa meesha xayawaanka lagu hayo. Waxa uu si joogta ah ugu baahnaan jiray in hadba istibaalka la seexiyo, laakiin waxa uu 2 sano ee la soo dhaafay ku guulastay in uu isbitaalka ka maqnaado. Waxa uu raadiyaa shaqo uu mushaar ka qaato.

Waxaa jira tusaalooyin fiican ee dad cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo misana wax badan u qabtay bulshada.

Su'aaloyin: Ma taqaana dad kale ee qaba cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo? Haddii ay jiraan, maxay yihiin tusaalooyinka qaarkood ee waxa ay ku fiicanyihiin?

Waa maxay dhaleeceynta?

Marka laga hadlayo cudurrada dhimirta, magaca “magic xumada” macnaheeda waa fikradaha iyo dhaqanka xun oo dad badan ay ka qabaan cudurka dhimirta. Qof kasta kuma ay dhacayso magac xumada loola jeedo dadka cudurka dhimirka ku dhacay, laakiin nasiib darro kuwo badan oo ayaga ayay soo maartay.

Waxaa muhiim ah in la ogaado in ay jiraan laba sharciyo weyn ee difaacaya takooridda lagula dhaqmo dadka qaba itaaldarrida jirka iyo midda dhimirta. The Americans with Disabilities Act (ADA) ayaa diidaysa in dadka laga takooro qaybaha shaqada, gaadiidka, isgarsiinta ama raaxada. The Fair Housing Act (FHA) aydaa diidaysa takooridda guriyaynta.

Magaca xuamada waa xaalad dhib badan, mana jiraan si sahlan oo looga bixi karo. Qubarada waxa ay sheegeen in dadweyanaha ay wax badan ka barataan aqbaar badan ee ku saabsan cudurrada dhimirta markaasna waxa ay fursad u yeeladanaya in ay isbartaan dad qaba cudurka dhimirta, fikradaha xun ay ka qabaan ay hoos u dhacaan.

Hayado badan ay kamid yihiin, National Institute of Mental Health, Center for Mental Health Services, National Alliance for the Mentally Ill, the National Mental Health Association, iyo National Empowerment Center, ay iska kaashadeen in shacabka laga dhaadhiciyo jiritaanka xaaladahan iyo la abuuro sharciyo lagu dhawrayo waxa ka soo horjeeda takooridda. Sida loola xiiriro hayadahan waxa ay ku taalla Bogga Dambe qoraalka caafimadka “Xeelaadaha Raysashada”.

Haddii aad xusuusato in magac xumo ay ku soo gaartay iyo/ama aad doonaysi xeelaado dheeraad ah ee ku saabsan sida logga hortago magac xumada, eeg Bogga Dambe ee qoraalkan caafimaadka.

Dhaleeceynta waa marka fikrado xun iyo caadoyin xun laga sameeyo cudurrada dhimirka.

Su'aal: Weligaa inta aad qabtay cudurka dhimirka wax ma ka xasuusata sida laguu yasi jiray?

Maxay yhiiin tallaabooyinka qarkood ee aad wax uga qabanaysid cudurrada ku haya?

Marka aad aqrisatid qoraalkan caafimadka, waxaad haysaa waddo aad muhiim u ah, taaso lagu baranayo xaalado dhab ee ku saabsan cudurka.

Tallaabooyin kale ee muhiim ah waxa kamid ah:

- Sida loo maamulo walaaca
- La dhisto dad kula tacaala
- La dhisto qorsha kahortagayo so noqoshada cudurka.
- Si fiican loo qaato daawada lagu soo qoray
- Aqoon kororsi laga qaato sida loo maamulo cudurka ku haya
- Laga helo maamulka caafimaadka dhimirta waxa qanciya baahidaada

Tallaabooyinkan waxa lagu soo hadalqaadi doona qoraalada kale ee caafimaadka ee Barnaamijka Maamulka Cudurka iyo Raysashada (Illness Management and Recovery Program).

Waxa aad suubisid isbeddel weyn bay ka qaadanaysaa raysashadaada.

Waxaa jira tallabooyin aad wax uga qaban kartid si aad si qayaxan ugu maamuhishid cudurka dhimirka.

Kobitaanka tiirarka u muhiimsan ee cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo:

- *Cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxowaa cudur dhimir ah ee si weyn u saameeya qaybo badan ee nolosha qofka.*

- *100 qofba 1 qof ayaa ku dhacaya cudurka dhimirka inta uu noolyahay ama ay nooshahay.*

- *Dadka waxa ay baran karaan siyaabooyin ee wax uga qabtaan ducurka iskudhexyaaca iyo dhistaan nolol ayaatin leh.*

- *Jiritaanka cuudurka cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo waxaa lagu ogaada ayado uu ku waraysto aqoonyahan caafimaadka dhimirta.*

- *Calaamadaha u weyn ee cudurka iskuexyaaca waa:*

  Muqaal dhalanteedka
  Khayaaliga
  Fikir xumada
  Fahma darrada
  Hoos u dhaca dhexgalka bulshada ama waxqabadka shaqada
  Dabeec nidaamdarro ama caajisnimo
  Calaamdo xun (tabarla'aan, damacla'aan, raaxo iyo qiirola'aan)

- *Ma jiraan dad cudurka isku si ugu dhaco ama u haya.*

- *Ma jiro qof cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo lagu eedaynayo.*

- *Qubarada badankooda waxa ay aaminsanyihiin in cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo uu ka yiimaado iskudheellitir la'aan kiimikada kiimikada maskaxda ku jira.*

- *Cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo waa wax xilliyo dhaco, kaaso wato calaamado soo noqda misana baxa kuwaaaso wata heerar adag ee kala duwan.*

- *Waxaa dad badan wanaagsan aan tira lahayn oo qaba cudurka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo misana bulshada u qabtay waxyaabo fiican.*

- *Dhaleecaynta waa marka fikrado iyo dhaqan xumo laga haysto cudurka dhimirta.*

- *Waxa aad subiiso isbaddal buu ka qaadanaya soo rayshadaada.*

- *Waxaa jira taallabooyin aad samayn kartid si aad si fiican ugu maamushid cudurka dhimirka.*

Bogga Dambe: Xeeladaha iyo Ilaha Looga Hortagayo Dhaleeceynta

Maxay yihiiin xeeladaha qaarkood ee lagula dirirayo dhaleeceynta?

Waxa dhici karta in ay ku caawiyo in leedahay xeelado shaqsiyadeed si aad uga hortagtid dhaleeceynta. Xelaad kastaba meelo ayay ku fiicantahay kuwa kalena waa ay ku xuntahay. Waxaad goosatid in aad samaysid waxa ay ku xirtantahay sida ay tahay xaaladda qaaska.

Qaar kamid xeeladaha surtagalka waxay yihiin:

Iskaa aqoon uga korarso waxa ku saabsan cudurka dhimirta

Mararka qaarkood dad ay haleesho xaaladaha cudurka dhimirka maba oga waxa jira. Waxa dhici karta in ay isku eedeyaan waxa ay dareemayaan, ama ay masuul ka yihiin in aysan isdaryeeli karin ama ay mid noqon Karin bulshada. Waxa dhici karta in aad yeelatay fikradaha xun amaba dareemadaan. Tani waxaa la yirihaada “dhaleeceynta shaqsiyeed.”

Waxa muhiin in lala diriro takoorka shaqsiyeed, sababta oo ah niyadda ayuu ka dilaya taaso sababi karta in aad karaja beeshid raysashada. Hal siyaabo ee lagula diriro is dhaleeceynta waa in aad iskaa u barato calaamadaha cudurka dhimirka iyo waxyaabaha ku saabsan cudurrada dhimirta, iyo in aad kala saartid waxa dhabta iyo kuwa qiyaaliga ah. Tusaale, in la ogaato in qofna keeni karin xanuunka waxey kaa caawin karta in aad joojisid in aad adiga ama dad kale mas’uul ka yihiin.

Si kale ee lagula diriro dadka la takooray waxay tahay in aad ka tirsanaatid koox iscaawisa ama koox kale oo isu keenta dad kala duwan ee u ku dhacay cudurka dhimirta. Waxa aad kooxaha iscaawiya kala xiriirta ururro sida Consumer Organization and Networking Technical Assistance Center (CONTAC) iyo National Empowerment Center. Cidda lagala xiriirayo aqbaartan iyo haydado kale waxtar leh waxa ay ku qoranyihiin Bogga Dambe ee qoralka aqoon kororsiga "Xeeladaha Raysashada ("Recovery Strategies").

Marka ay sii badato aqoonta aad u leedhay cudurrada dhimirta, waxa si kordhi kara awoodda aad kula diriraysid takoorka, haddi ay cid kale ka socoto iyo haddii ay adiga kugu jirto.

<u>Sax warxumada ay faafinayaan dadka adiga oo waxna ka sheegin xalaaddaada.</u>

Qof aad isla shaqeysan ayaa dhici kara wuxuu dhihi karaa, "Dadka qaba cudurrada dhimirta kulligood waa dad halis ah." Waxaa go'aasan karta in aad ugu jawaabtid. "Runtii, waxaan ka aqristay wargayska qoraal dheer oo dhahaya in dadka cudurrada dhimirta qaba badankooda aysan ahayn dad dhibaata halis leh. Warbaahinta ayaa buunbuuninaysa xiisadaha qaarkood."

Si loola diriro dhaleeceynta, waxa aad go'aansan kartaa in aad saxdid warxumada adigoon ka hadlin xaaladdaada.

Xulo marka aad ka hadlaysid xalaadahaaga la xiriira cudurka dhimirka.

Siidaynta aqbtaarta la xiriirta xaladdaada cudurka dhimirka waa go'aan qofka u gaar. Waxaa muhiiim ah in marka hore laga fiirsado waxa uu ka oran doono qofka aqbaarta la siinayo. Waxaa kaloo fiican in laga fiirsado halista iyo samaanta kaa so gaaraya, muddada dheer iyo muddada gaabanba, labadaba. Arrimahan oo kale waxaa kaa caawinaya in aad kala hadashid qof aad ka wada tirsantihiin kooxda iscaawisa.

Dadku siyaabo kala duwan bay u doortan si ay uga hadlaan xaaladaha ayaga ku saabsan, haddii ay sidaa yeelanna, iyo inta ay la egtahay aqbaarta ay bixinayaan. Waxaa fiican in aqbaartaada ku gaarka ah in aad u sheegto dad aad qaraabo tihiin ama saaxiibbo aad adiga ku kalsoontahay. Tusaale waxaa dhici karta in aad u baahatid kursi ama meel gaar si aad u fulisid shaqadaada.

Waa dhici karta in aad kalsoonid ugu yeelatid in aad ka sheegtid aqbtaarta meelo kala duwan ee badan. Waxa dhici karta xitaa in aad raalli ka tahay in aad si bareera daboolka uga qaadid waxa ku saabsan cudurrada dhimirka sababo la xiriira waxbarashada ama u doodid.

Xaaladaha qaarkod, waxa dhici karta in aad la dirirtid dhaleeceynta adiga oo ka haldla waaya arignamadaada.

Baro xuquqdaada sharciga

Waxaa muhiim ah in aad iskaaga u baratid sharciyada diidaya takoorka. Laba sharciyo waaweyn ee lagu difaacayo in si xaqdarra laguula macaamilo ayaa ah Americans with Disabilities Act (ADA) iyo Fair Housing Act (FHA).

Americans with Disabilities Act ayaa sharci darro ka dhigaysa in laga eexdo dadka qaba itaaldarrida jirka iyo itaaldarrida dhimirka marka ay la xiriirto shaqada, gaadiidka, isgaarsiinta ama raaxada. Fair Housing Act waxa ay xaraan ka dhigaysa eexashada la xiriirta guriyaynta sabobo asalka, midabka, qaranka, diinta, ginsiga, xaladda qoyska, ama itaaldariida (jirka ama dhimirta).

Waxaa fiican in waqti la siiyo sidii lagu fahmi lahaa caqiidooyinka aasaaska u ah sharciyadaan iyo sida ay adiga ku saameynayaan. Haddii ay kula tahay in xuquuqdada meel looga dhacay, waxa jira siiyaaboyin badan ee aad wax uga qaban kartid, taaso ku xiran xaaladda aad ku sugantahay.

Mararka qaarkood waxa fiican in si toos loola hadlo qofka falka samaynayo. Tusaale, waxa caadi ahaan fiican in qofka aad u shaqaysid aad u sheegtid in u kuu suubsho waxyaabo kuu fududeya goobta aad ka shaqaysid. Tusaale kamid waxa ka mid ah si ay shaqada kuugu fududaato ayaa noqon karta miiska aad shaqada ku qabatid meel deggan ee shanqar yar si ay u korarto foojignaantaada shaqo qabadka.

Mararka qaarkood waxaa aad wax u qabad badan in aad la tashatid aqoonyahan si aad uga heshid waxa ku saabsan talooyin, taagerid, u doodid, dhexdhexaadin, iyo xitaa caawimadda sharciga. Tusaale, haddii uu milkiilaha guriga uu kuu diido in uu qol kaa ijaaro sababo la xiriira cudurka dhimirka waxay u badantahay in aad u

baahantahay in aad la xiriirtid Office of Fair Housing and Equal Opportunity (FHEO) ee Waaxda Guriyaynta iyo Horumarinta Magalaynta (HUD) si aad uga heshid talooyin iyo caawimaad. Department of Housing and Urban Development (HUD) for advice and assistance. Haddii cid aad u shaqaysid aysan wax ka qaban codsigaaga ku saabsan wax ka beddelidda xaladda shaqadaada, waxa kula quman in aad la xiriirtid Equal Employment Opportunity Commission (EEOC).

Sida aad ula xiriiraysid Office of Fair Housing iyo Equal Opportunity, Equal Employment Opportunity Commission iyo hayado kale ee dadka caawiya waxa ay ku qoranyihiin dhammaadka Bogga Dambe.

Si loola diriro yasidda, waxaa muhiim ah in aad taqaanid xaqa aad sharciga u leedahay iyo meelaha aad ka raadinaysid caawimaadda marka lagu xadgudbo waxa aad xaqa u leedahay.

Su'aal: Maxay yihiin xeeladaha aad u isticmaalaysid la dirirka dhaleeceynta?
Waxa aad isticmaali kartaa waxyaabahan la saxayo adiga oo hoos calaameeya si aad uga jawaabtid su'aashan.

Xeeladaha Lagula Dagaallamo Yasidda

Xeeladda	Xeeladdan waan isticmaalay
Aqoon kororsi u yeelo cudurradda la xiriira calaamadaha buufiska iyo dhimirka	
La saxo aqbaaraha qaldan ee laga haysto ayaadon waxna laga sheegin marxaladda xaaladda calaamadaha dhimirka ee ku soo martay	
Aad dooratid waxyaabaha aad rabtid in aad ka hadashid adiga oo cudurkaaga waxba ka sheegin	
Aad ku xisaabtantid xuuquuda aad leedhay	
Aad raadsatid cid ku caawisa marka la jabiyo xuquuqdaada	
Xeelado kale:	

Ilaha

Hayadaha iyo websaydyada dhaleeceynta la dirira:

Chicago Consortium for Stigma Research
7230 Arbor Drive
Tinley Park, IL 60477
Telefoonka: 708-614-2490

Otto Wahl's Homepage and Guide for Stigmabusters
Dept. of Psychology
George Mason University
Fairfax, VA 22030
Shabakadda internetka: iso.gmu.edu/-owahl.INDEX.HTM

National Stigma Clearinghouse
245 Eighth Avenue
Suite 213
New York, NY 10011
Telefoonka: 212-255-4411
Shabakadda internetka:
community2.webtv.net/stigmanet/HOMEPAGE

Hayadaha Federaalka:

Equal Employment Opportunity Commission (EEOC)
1801 L Street, NW
Washington, D.C. 20507
Telefoonka: 202-663-4900
Si lagu helo xafiiska kuugu dhow: 1-800-669-4000
Shabakadda internetka: eeoc.gov

Office of Fair Housing and Equal Opportunity (FHEO)
Department of Housing and Urban Development
451 7th Street SW
Washington, D.C. 20410
Telefoonka: 202-708-1112
Shabakadda internetka: hud.gov

Qormada Waxbarashada #2B:

Arrimaha Dhabta ee Cudurka Dhimirka Laba-Cirifood

"Waxa aan bilaabay in aan naco qaybta cudurka dhimirka aan kacayo sida aan u nacay noociisa murugada siiba fikradaha buuqa aan xamili waayay oo aad ii dhiba. Daawada hadda ii socota waxa ay iga caawisaa in aan xaaladdayda aan gacanta ku hayo."

David Kime: fannaan, qoraa, naqshadayaqaan, oo ka bogsanaya cudurka dhimirka ee laba-cirifoodka

Hordhac

Qoraalkan caafimaadka waxa uu ka hadlayaa aqbaar ku saabsan cudurka laba-cirifoodka. Xaalado dhab oo jira ayaa laga bixinaya sida lagu ogaado baaritaanka, jiritaanka cudurka, baaxaddisa, iyo tallaabooyinka laga qaadi karo si lagu xalliyo cudurka. Tusaalooyin qaarkood ee ku saabsan dad caan ee uu cudurka waallida qaba oo hadddana wax fiican u qabtay bulshada ayaa la soo raaciyay.

Waa maxay cudurka laba-cirifoodka?

Cudurka laba-cirifoodka waa cudur weyn ee dhimirka ee saameeya dad badan. Waxa badanaaba loo yaaqanna "muuruga xun" (manic depression). Boqolkii hal qof (1%) ayuuu ku dhacayaa inta uu qofka noloshiisa ama nolosheeda. Waxaa laga helaa waddan, dhaqan, kooxo iksu asal ah ee kasta iyo heer kasta ee dabaqad dhaqaale.

Cudurka laba-cirifoodka waxa uu si weyn u fargaliya qaybo badan ee nolosha dadka. Calaamadaha qaarkood waxa ay sababaan isbaddal weyn ee dabeecadda, tan ugu sarraysa (dabeecadda oo cirka u kacda) illaa midda u hoosaysa (muragada). Calaamada qaarkood ee cudurdka waallida ayaa dhib ka dhigi kara si lagu ogaado waxa dhabta ah iyo waxa aan dhabta ahayn (maskaxda looga jiro).

Waxa muuhiim in la ogaado in ay jiraan sababo badan ee lagu rajo fiicnaado mustaqbalka:

- Waxaa jira siyaabo dhab ee lagu daweyn karo laba-cirifoodka.
- Dadka laba-cirifoodka qaba waxa ay baran karaan sida ay u maamulaan cudurkooda.

- Dadka laba-cirifoodka qaba waa ay dhisan karaan nool aayatiin leh.

Marka ay sii korodho garashaadada waxa uu cudurka yahay iyo aad door firficoon ka qaadatid daawayntiisa, ay sii kordhayso sida aad dareemeysid iyo sida aad wax uga qaban kartid waxa naftadaada ka yeelaysid.

Laba-cirifoodka waa cudur weyn ee saameeya qaybo badan ee qofka noloshiisa.

100kii qofba 1 qof ayu ku dhacaya cudurka laba-cirifoodka noloshiisa ama nolosheeda.

Dadka waxa ay baran karaan si ay wax uga qabtaan laba-cirifoodka iyo ay dhistaan nolol ayaatiin leh.

Su'aal: Maxaad ka taqaannay cudurka laba cirifoodka inta uusan adiga kugu dhicin?

Sidee lagu baaraa cudurka laba-cirifoodka?

Cudurka waallida waxaa lagu baaraa waraysiyo ka dhaca bukaan-eegtada ee uu qabanayo aqoonyahan la tababaray, badanaaba dhaqtar, laakiin ay dhici karto marka qaarkood in uu noqdo kalkaaliye caafimaad, aqoonyahanka cilmi nafsiga, hawlwadeenka bulshada, ama aqoonyahanno ee aqoon u leh caafimaadka dhimirta. Waraysiyadas waxa jira su'aalo ku saabsan calaamadaha aad soo martay iyo sida aad wax ula macaamilantid qaybaha kala duwan ee noloshadaada, sida cilaaqaadyada iyo shaqada.

Waqtiga xaadirka ah ma jiraan tijaabo dhiig, raajo ama sawirqaada xibnaha maskaxda ee lagu ogaan karo cudurka waallida. Laakiin si laagu ogaado jiritaanka cudurka, dhaqaatiirta waxaa dhici karta in ay codsadaan baarista jirka iyo tijaabooyinka qaarkood ama dhigga loogu gudbiyo shaybaarka si meesha looga saaro xaalado kale ee cudur keenaya, sida buro madaxa ka soo baxday ama dhacaan maskaxda gaartay.

Jiritaanka cudurdka laba-cirifoodka waxaa lagu ogaada waraysiyo uu qaado qabiir caafimaad ee lagu qaadayo bukaan-eegtaa.

Su'aal: Intay qubarada caafimaadka ku qaadatay in uu si sax ah uu sheego cudurka ku haya?

Maxay yihiin calaamadaha cudurka laba-cirifoodka?

Waxaa muhiim in madaxa lagu hayo in calaamadaha cudurka laba-cirifoodka in laga helo cudurro kale ee maskaxda. Si lagu xaqiijiyo cudurka wallida waxay ku salaysantahay calaamado kale duwan ee laysu geeyay, muddada uu curudka jiray, iyo xalaaddooda qatarta. Calaamadaha lagu arko kaliya marka uusan qofka isticmaalin qamriga ama maadooriyaal laguma darayo macluumaadka.

Ma jiraan laba qof oo iskumid ee sax loo hayo ama ay isla heer uu hayo. Waxaa laga yaaba in aad aqoonsado in calaamdahan soo socda ay ku soo mareen:

Marxaladda aadka u kacsan ee "kacsanaanta."

Dadka ay mararka qaarkood gala xaalad aad halis u ah waxa lagu arkay calaamadaha soo socda:

La dareemo farxad ama xamaasad xad dhaaf ah. "Si aan la malayn karin ayaan noloshayda ugu faraxsanaa; waxaan isu haystay meesha ugu sarraysa in aan joogo. Waxaan u qaatay in adduunka oo idil ay i jeclayeen aadna ii caabudayeen."

Si sahlan waxdhibsada. "Waxan u haystay in aan hayo fikrad cajiib ah ee lagu sameynayo kumaankun ee doollar. Waan dhibsaday marka ay dadka i weydiinayaan su'aalo ay iiga shakinayeen."

Kalsooni xaddhaaf ee aan jirin. "Waxan u diray Steven Speilberg warqad ka hadlaysa filin ama ruwaayad aan gacanta ku qoray. Shaki iguma jirin in uu qisada u gadanayo oo uu ku darayo jilitaanka filimka so socda."

Hurdada ee yaraata. "Waxay ila tahay in aan u baahnaa laba saacadood kaliya in ay habeenkii seexdo. Waan ku farxsanahay inaan seexdo intaa in ka badan."

Hadalka la badsado. "Dadka waxay igu dhaheen waan hadal badnaa marwalba; waxba ma maqalayn. Maba iscelin karin oo waan iska daldalmayay."

Madaxa fikrado badan is daba yaacayaan. "Madaxayga fakir badan ka buuxday oo waxba waan isku toosin waayay."

Durbadiiba madaxa meel kale aado. "Maskaxdeyda uma soo jeedin waxa uu ii sheegayay bareheyga af ingiriisiga madaxaygana waxaa ka yeerayay beelayo kale-shanqarta saacadda, guuxa qaboojiyaaha, dhawaaqa gaari jidka maraya, qof ku lugeyana hoolka, shimbir dariishadda

dibaddeeda ka dhawaaqaysa. Waxaas oo dhan waan xamili waayay."

Lagu sugan yahay xaalad aad u firfircoon. "Mararka qaarkood waxaan ka shaqayn jiray illaa 20 saacadood waxyaabaha aan allifay. Ama waxa dib u kala rasayn qori walba ee alaabta guriga-kaddibna aan maalinta xigta misana wax ka baddali jiray."

Si xun wax u qiiyaasay. "Waxaan u qaatay inaysan weligay waxba igu dhacayn, sidaa awgeed wixii lacag ee bangiga ii taallay baan dhammeeyay, qof kasta ee aan aqaan lacag ayaan ka deensaday, kaddibna kaararka rahmada ah ayaan sii wada isticmaalay. Habbenna qof aanan aqoon u lahayn ayaan la hoyday-waan ku faraxsanaa in uusan qabin cudurka AIDS ama waxkale."

Xaaladda aad iyo aad u niyad xun "murugada."

"Murugada" waxa la qeexay in ay kamid yihiin:

Niyad jab. "Wax wanaagsan iiga muuqan noloshayda oo dhan. Waxkasta waxay ila noqdeen wax xun ee mugdi ah."

In marna la cuno wax aad u yar ama u badan. "Markaan niyad xumahay, cunto dhan ayaan nacaa. Wax ii dhadhamaya ma jiraan. Markii u dambaysay waxaa iga dhacay toban rodol."

Hurdada oo aad loo badsado ama loo yareesto. "Dhib badan ayaa iga qabsaday si ay hurdada iiga soo dhacdo habeenkii. Waxaan sariirta ku rafanaaya saacado badan aniga oo soo jeeda. Kaddibna waxaan hurdada ka soo Dad kale ee aan aqaanno in ay muragada qabaan waxa haysata dhibaato tayda ka horjeeda. Waxay qabaan dareem ah in ay maalintii oo dhan hurdaan-waxa ay sariirta ku jifaan 12 saacadood iyo wax ka badan."

Dareenka daal iyo tabar la'aan. "Subax kasta aniga oo jiitamayo ayaan shaqada aadi jiray, kaddibna wax awood uma lahayn in aan telefoonka ka jawaabo. Waxkasta waxay ila noqdeen wax culays badan."

Dareenka cidlo, rajola'aan, iyo qiimola'aan. "Waxaan kala tagnay saaxiibkay sababta oo ah waxaan is iri qof dhintay ayaan ahay in uu waqti igu lumiyo ma istaahilo. Qof aniga iga fiican ayuu istaahilaa. Waxaan u qaatay in aysan dhalinayn fiicnaan wax walba aan suubiyo. Mustaqbalkeyga wax aan wadnaa xunuun aheyn ugama jeedin."

Dareemo dambiile wax aan masuul ka ahayn. "Waxaan bilaabay inaan masuuliyadda iskasaaro waxkasta: walaalkay waxaa ku dhacay cudurka qalalka, gaariga shilka uu ku galay gurigayga hortiisa, xittaa duufaanti

terniigga guryahaa ka qaadday halka la yiraahdo Florida. Calashaan waxaan dareemay in aan masuul ka ahay."

Isdilid lagu fakaro ama ficillo la mid ah. "Marka aan salka soo taabtay, waxaan dareemay in sida kaliya ee meeshaan looga badbaado in ay tahay dhimasho. Waxaan dareemay in xaskayga iyo caruurtayda ay nolol fiican ku noolanayaan la'aantayda. Nasiib wanaag kuma dhaqaaaqin in aan wax is gaarsiiyo, in kasto oo aan sidaa ku fakaray."

Dhibaato xagga foojignaanta iyo go'aan gaarid. "Waxay igu qaadatay hal saac ka badan in hal bog ka aqristo warqadda uu bangiga ii soo diray. Maalinna shaqo baan aadi jiray waayay sababto ah waxan go'aan ka gaari waayay shaatiga aan xiranayo."

Calaamdaha dhib ka dhigaya sida lagu ogaado waxa xaqiiqada iyo waxa aan aheyn waxaa la yiraahdaa "cudurka dadka xaqiiqada uga baxaan."

Dadka qaarkood ee cudurka dhimirka laba-cirifoodka qaba waxay yihiiin kuwo qabo calaamdaha xaqiiqiha ka baxsan. Waxa ay ka hadleen in ay waxaan soo mareen:

Maqalka, aragga, dareemka, ama in wax aan jirin la uriyo ("malaawaalka"). "Waxaan maqlay coddad kala duwan. Mararka qaarkood codadka waxay ahaayeen kuwo caadi ah, fikrado wax ka dhiibanayay, sida 'hadda waad qadaynaysaa.' Laakiin mararka qaarkood codadka waxay leeyihiin sida wax lamid ah 'doqon baad tahay'; cidina ma doonayso in uu la saaxiibo nacas adigoo kale ah.' Amaba way kaa nixinayaan oo wax laga naxo ka sheega dad kale, 'mindi ayuu haystaa in uu ku dilo buu rabaa."

Marka qaarkood kuwaaso qaba wax aan caadi ama dhab ahayn oo aysan cidina kula qabin dad aad isku dhaqan ama diin ("khayaaliga"). "Waxaan rumaysnaa in aad la lahaa awood maskax oo celin karta sayuuruqa in uusan bixin. Waxaan u maleeyay in FBI ay i raadinaysay sababto waxa ay doonayeen in ay xukumaan awoodahan. Waxaan rumaysnaa in TV in uu arrinkan ka hadlayay."

Fikirka wareersan ("cudurka fikirka"). "Waxaan walaashay ku oran jiray waan aan ka fakarayo, laakiin hadba mowduucyo kala duwan ayaan u boodi jiray kaddibna waxay igu tiri ma garanayo waxa aad ka hadalysid."

Calaamadaha ugu weyn ee cudurka laba-cirifoodka waa heer sare oo la aado, murugada, iyo cudurka laba-cirifoodka halista ah.

Ma jiro qof qaba cudur lamid midka qof kale ama soo mara mid ku heer ah.

Su'aal: Maxay yihiin calaamadaha cudurka ee kugu dhacay? Waxa aad isticmaali kartaa liista la calaamaynayo si aad ugu qortid jawaabtaada.

Calaamadaha Cudurka Laba-cirifoodka

Calaamdaha laba-cirifoodka	**Waan qaba cudurka**	**Tusaale**
Dareemo farxad ama xamaasad xaddhaaf ah		
Sahal wax u dhibsada		
Si aan aqligal ahayn laysugu kalsoonaado		
Hurdada la yareeyo		
In badan la hadlo		
Buuq u dhasho		
Durbadiiba wareersan		
Aad iyo aad u firfircoon		
Si xun wax u qiyaasa		

Calaamadaha Cudurka Muragada

Calaamadaha Cudurka Murugada	**Waan qaba cudurka**	**Tusaale**
Madluudnimo		
Wax yar ama wax badan la cuno		
Wax badan ama wax yar la seexdo		
Daal iyo tabarla'aan la dareemo		
La dareemo cidlo, rajo la'aan iyo waxtarla'aan		
Wax aadan dambi u lahayn aad dareemtid dambiile		
Fikrado iyo tallaabooyin isdil ah		
Kugu adkaato foojignaanta & go'aan la gaaro		

Calaamadaha Cudurka Laba-cirifoodka Halista

Cudurka Laba-cirifoodka Halista	**Waan qaba cudurka**	**Tusaale**
Maqalka, aragga, dareemka ama ururinta wax aan jirin		
Buuqa fikirka		
Lahaanshada wax aan caadi ahayn ama aan dhici karin oo aysan dadka kale u jeedin		

Maxaa sababa laba-cirifoodka?

Laba-cirifoodka waa qalad ay cidina masuul ka ahayn. Macnaheeda waxay tahay in aadan sababin jirrada, sidoo kalay aysan reerkaaga iyo cid kale masuul kahayn jirrada. Qubaradu ayaa aaminsanyihiin waallida in ay ka timaato iskudhellir la'aanta kiimikada maskaxda. Kimikooyinka la yiraahdo "xiriiriye dareemayasha" ayaa aqaarta maskaxda u dira. Marka ay jirto isku dheellitir la'aan, waxa ay sababi karaan in maskaxda ay gudbiso aqbaar qalad leh.

Qubarada ma oga waxa sababa iskudheellitir la'aanta kiimikada, lakiin waxa ay aaminsanyhiin waxa kasta oo sababa in ay dhaceen dhalashada kahor. Macnaheeda waxa ay tahay in ay jiraan dad qaba waxa "u nugul ah xilliga abuurista" ee isu baddasha waalli, kaddibna qofka ku dhacda marka uu weynaado.

Waxaa sii dheer in waxa naflayda waxyeela, walaca door weyn ayuu ka qaata bilowga waallida iyo inta jirrada ay socoto. Fikradda ah sida ay waxyeelka iyo walaaca ay iskudhexgalaan waxaa la yiraahdaa "sawirka naflayda waxyeelaan" waxaana si tifattiran looga hadlayaa qoraalka caafimaadka "Sawirka Naflayda Waxyeellan iyo Xeeladaha Daaweynta".

Su'aalo badan ee ku saabsan iskudhexyaaca weli lagama jawaabin. Waxaa lagu gudo jira marshruucyo badan ee cilmibaaris ah si wax dheeraad ah looga barto cudurka.

Ma jiro qof laba-cirifoodka lagu eedaynayo.

Qubarada waxa ay aamiinsanyihiin in laba-cirifoodka uu ka imaanayo iskudheellitir la'aan ka jirta kiimikada maskaxda ku jirta.

Su'aal: Maxay yihiiin aqbaaraha aad maqashay ee kale oo ku saabsan waxa sababa laba-cirifoodka?

Sidee wax looga qabanaya laba-cirifoodka? Maxaa dhacaya marka lagugu arko calaamadahiisa hore?

Dadka badankooda waxa waallida ku dhacdaa markay ay dhallinyaryihiin qiiyaasti 16 illaa 30 jir. Waxaa kaloo dhici karta in marka ugu horraysa ee calamaadaha cudurka lagu arko ay dadka jiraan 40 ama 50-meeyada. Dadka waa ku kala duwanyihiin inta jeer ee uu cudurka ku dhaco, culayska cuduurkooda haya iyo inta uu yahay faragalinta cudurka uu noloshooda waxyeelayo.

Waallida waxa ay dadka u saameeysa siyaabo aad u kala duwan. Dadka qaarkood waxaa ku dhaca midka dabacsan ee cudurka waxaana laga yaaba marar dhif in uu ku dhaco. Dad kale waxa uu cudurka u hayaa si joogta ah, wuxuuna qabtaa dhowr xilli ee sababaya in isbitaal la seexiyo.

Laba-cirifoodka waxa uu u dhaca xilliyo, kaaso hadba waqtiba waqtiga ka dambeeya calaamadahiisa si kordhayo. Marka uu calaamadaha ama nooca uu soo laabto ama uu ka sii daro, xaaladdan waxaa caadi la yiraahdaa “ka sii daridda cudurka” ama “xaalad ba’an” ama “dib u xanuunsasho.” (Aqbaar dheeraad ah ee mowduucan soo noqonaya waxa ay ku qorantahay qoraalka caafimadka “Yaraynta Dib u Xanuunshada.”) Xaaladaha dib u xanuunsashada waxaa lagu maamuli karaa guriga, laakiin dib u xanuunsashooyinka kale waxa dhici karta in qofka isbitaal la seexiyo si lagu dhawro qorfa iyo dadka kaleba.

Daaweynta waxtarka leh waxey dadka badankooda ee qaba waallida ka yarayn kartaa cudurka calaamadahiisa waxeyna siinaysa fursad ay ku dhistaan nolol ayaatiin leh.

Laba-cirifoodka waa wax socda, ee cudurka marna uu baxayo marna soo noqonayo kuwaso yeelan kara heerar kala duwan ee adag.

Su'aal: Maxaad ka xasuusata marka uu cudurka soo laba kacleeyo?

Tusaalooyinka dad laba-cirifoodka qabay:

Dad caan oo ay waallida dhibaataysay:

Patti Duke waa haween wax jisha Maraykan ah oo lahayd barnaamij taxane telefishan leh waxayna ka jilaa ka noqotay filimo badan, ay kamid yihiin “The Miracle Worker.” Waxay kaloo ahayd hesaa iyo qoraa.

Robert Boorstin aya ahaa kaalkaaliyaha gaarka ee Madaxweyne Clinton. Hawshiisa si weyn ayaa looga tixgalin jira Aqalka Cad ee Maraykanka.

Vincent Van Gogh oo loo yaqanno nashqadeyayaasha adduunka soo maray mid ugu caansan.

Kay Redfield Jamison waa dhaqtarka cilminafsiga, baare, iyo qoraa. 2001 waxay hanatay MacArthur Fellowship, oo marar loo yaqanno “billadda caqliga.”

Dad kale oo ay murugada ku dhacday sidaasi caan uma aha, laakiin waxa yihiin kuwo haysta nolol sharaf, wax wax abuur, ayaatin leh.

Ms. X waa qareen u shaqeeysa shirkad weyn ee sharciga waxayna u tabarucda kanisaddeeda.

Mr. Y wuxuu wax ka baraa dugsi hoose. Xaas buu qaba waxaana u soo socda cunuggu ugu horreyay.

Mr. Z waa nin shaqo raadis ku jira. Waxa uu u baahnaan jiray in had iyo jeer isbitaal la dhigo, laakiin waxa uu ku guulaystay inuusan isbitaal galin muddo 3 sano ah.

Waxaa jira tusaalooyin fiican ee dad uu ku dhacay cudurka laba-cirifoodka misana wax badan u qabtay bulshada.

Su'aaloyin: Ma taqaana dad kale ee qaba laba cirifoodka?
Haddii ay jiraan, maxay yihiin tusaalooyinka qaarkood ee waxa ay ku fiicanyihiin?

Waa maxay dhaleceeynta?

Marka laga hadlayo cudurrada dhimirta, magaca “magac xumada” macnaheeda waxa weeye fikirka iyo rayiga qaldan ee dadka ka qabaan cudurka dhimirta. Qof kasta kuma ay dhacayso magac cumada loola jeedo dadka cudurka dhimirta ku dhacay, laakiin nasiib darro kuwo badan oo ayaga ayay soo martay.

Waxaa muhiim ah in la ogaado laba sharciyo weyn ee difaacaya takooridda lagula dhaqmo dadka qaba itaaldarrida jirka iyo midda dhimirta. The Americans with Disabilities Act (ADA) ayaa diidaysa in dadka laga takooro qaybaha shaqada, gaadiidka, isgarsiinta ama raaxada. The Fair Housing Act (FHA) aydaa diidaysa takooridda guriyaynta.

Dhaleeceynta waa xaalad dhib badan, mana jiraan si sahlan oo looga bixi karo. Qubarada waxa ay sheegeen in dadweyanha ay barayaan aqbaar badan ee ku saabsan cudurrada dhimirta markaasna waxa ay fursad u yeelanayaan in ay isbartaan dad qaba cudurka dhimirta, fikradaha xun ay ka qabaan ay hoos u dhacaan.

Haydo badan ay kamid yihiin, National Institute of Mental Health, Center for Mental Health Services, National Alliance for the Mentally Ill, the National Mental Health Association, iyo National Empowerment Center, ay iska kaashadeen in shacabka laga dhaadhiciyo jiritaanka xaaladahan iyo la dhiso sharciyo lagu dhawrayo waxa ka soo horjeeda takoorida. Sida loola xiiriro hayadahan waxa ay ku taalla Bogga Dambe qoraalka caafimadka “Xeelaadaha Raysashada”.

Haddii ku soo martay xaalad magac xumo ay ku soo gaartay iyo/ama aad doonaysi xeelaado dheeraad ah ee ku saabsan sida logga hortago magac xumada, eeg Bogga Dambe ee qoraalkan caafimaadka.

Dhaleeceynta waa marka fikrado xun iyo caadoyin xun lagula dhaqmo cudurrada dhimirka.

Su'aal: Weligaa inta aad qabtay cudurka dhimirka wax ma ka xasuusata sida laguu dhaleeceyn jiray?

Maxay yhiiin tallaabooyinka qarkood ee aad wax uga qabanaysid cudurrada ku haya?

Marka aad aqrisatid qoraalkan caafimadka, waxaad haysaa waddo aad muhiim u ah, taaso lagu baranayo xaalado dhab ee ku saabsan cudurka.

Tallaabooyin kale ee muhiim ah waxa kamid ah:

- Sida loo maamulo walaaca
- La dhisto dad kula tacaala
- La dhiso qorsha kahortagayo so noqoshada cudurka.
- Si fiican loo qaato daawada lagu soo qoray
- Aqoon kororsi laga qaato sida loo maamulo cudurka ku haya
- Laga helo maamulka caafimaadka dhimirka waxa qanciya baahidaada

Tallaabooyinkan waxa lagu soo hadalqaadi doona qoraalada kale ee caafimaadka ee Barnaamijka Maamulka Cudurka iyo Raysashada (Illness Management and Recovery Program).

Maxaad samaysa si aad isbaddal ugu aragtid raysashadaada.

Waxaa jira tallabooyin aad wax uga qaban kartid si aad si qayaxan ugu maamushid cudurka dhimirka.

Kobitaanka tiirarka u muhiimsan ee laba-cirifoodka:

- *Laba-cirifoodka waa cudur dhimir ah ee si weyn u saameeya qaybo badan ee nolosha qofka.*
- *100 qofba 1 qof ayaa ku dhacaya cudurka dhimirka inta uu noolyahay ama ay nooshahay.*
- *Dadka waxa ay baran karaan siyaabooyin ee wax uga qabtaan ducurka laba-cirifoodka iyo dhistaan nolol ayaatin leh.*
- *Jiritaanka cuudurka iskudhexyaaca waxaa lagu ogaada ayado uu ku waraysto aqoonyahan caafimaadka dhimirka.*
- *Calaamadaha u weyn ee cudurka laba-cirifoodka waa calaamadaha cudurka niyad xumada, muragada, iyo waallida.*
- *Ma jiraan dad cudurka isku si ugu dhaco ama u haya.*
- *Ma jiro qof waallida lagu eedaynayo.*
- *Qubarada badankooda ayaa aaminsanyihiin laba-cirifoodka in ay ka imaato iskudheellitir la'aanta kiimikada maskaxda ku jirta.*
- *Laba-cirifoodka waa un qiso socota, calaamado soo noqda misana baxa kuwaaso leh heerar adag ee kala duwan.*
- *Waxaa jira tusaale badan oo aan tira lahayn ee dad iskudhexyaacay misana bulshada u qabtay waxyaabo fiican.*

- *Takoorka waxa laga loola jeeda marka fikrado iyo dhaqan xumo laga haysto cudurka dhimirta.*

- *Maxaad samsaysa in uu isbaddal uga dhaco soo rayshadaada.*

- *Waxaa jira taallabooyin aad qaadan kartid si aad si fiican ugu maamushid cudurka dhimirka.*

Bogga Dambe: Xeeladaha iyo Ilaha sida Looga Hortagayo Dhaleeceynta

Maxay yihiiin xeeladaha qaarkood ee lagula dirirayo dhaleeceynta?

Waxa dhici karta in ay ku caawiyo haddii aad dhisatid xeelado shaqsiyadeed si aad uga hortagtid takoorka. Xelaad kastaba meelo ayay ku fiicantahay kuwa kalena waa ay ku xuntahay. Waxa goosatid in aad samaysid waxa ay ku xirtantahay sida ay tahay xaaladda qaaska.

Qaar kamid xeeladaha surtgalka waxay yihiin:

Iskaa aqoon ka korasarso waxa ku saabsan cudurka dhimirta

Mararka qaarkood dad ay haleesho xaladaha cudurka dhimirta maba oga waxa haya. Waxa dhici karta in ay isku qabaan in ay masuul ka yihiin cudurka am ay la tahay in aysan isdaryeeli karin oo ay is dhihi karaan in aysan ka tirsanayn bulshada. Waxa dhici karta in aad yeelatay fikradaha amaba aad dareenyadan. Tani waxaa la yirihaada “isdhaleeceynta shaqsiyeed.”

Waxa muhiin in lala diriro dhaleeceynta shaqsiyeed, sababta oo ah niyadda ayuu ka dilaya taaso sababi karta in aad karaja beeshid raysashada. Hal siyaabo ee lagula diriro is-dhalleceynta waxa ay tahay in aad iskaa aqoon u korarsatid waxyaabaha ku saabsan cudurrada dhimirka, in aad kala saraartid waxa dhabta iyo kuwa qiyaaliga ah. Tusaale, ogaashada aysan cidna sababi karin jiritaanka iskudhexyaaca waxa ay kaa caawin karta in aad joojisid in aad adiga markastaba aad masuul ka tahay ama kuwo kale.

Si kale ee lagula diriro dadka la takooray waxay tahay in aad ka tirsanaatid koox iscaawisa ama koox kale oo isu keenta dad kala duwan ee u ku dhacay cudurka dhimirka. Waxa aad kooxaha iscaawiya kala xiriirta ururro sida Consumer Organization and Networking Technical Assistance Center (CONTAC) iyo National Empowerment Center. Cidda lagala xiriirayo aqbaartan iyo haydado kale waxtar leh waxa ay ku qoranyihiin Bogga Dambe ee qoralka aqoon kororsiga "Xeeladaha Rayshada ("Recovery Strategies").

Marka ay sii badato aqoonta aad u leedhay cudurrada dhimirka, waxa si kordhi kara awoodda aad kula diriraysid takoorka, haddi ay cid kale ka socoto iyo haddi ay adiga kugu jirto.

<u>Sax wararaka qalad ah ee dadka qabaan adiga oo waxna ka sheegin xalaaddaada.</u>

Qof aad isla shaqeysan ayaa dhihi kara, "Dadka qaba cudurrada dhimirka kulligood waa dad halis ah." Waxa qumaan karta in aad ugu jawaabtid. "Runtii, waxaan ka aqristay wargayska qoraal dheer oo dhahaya in dadka cudurrada dhimirta qaba badankooda aysan ahayn dad dhibaata halis leh. Warbaahinta ayaa buunbuuninaysa xiisadaha qaarkood."

Si loola diriro dhaleeceynta, waxa aad go'aansan kartaa in aad saxdid warxumada adigoon ka hadlin xaaladdaada.

Xulo marka aad ka hadlaysid xalaadahaaga la xiriira cudurka dhimirta.

Siidaynta aqbtaarta la xiriirta xaladdaada cudurka dhimirta waa go'aan qofka u gaar. Waxa muhiiim ah in marka hore laga fiirsado waxa uu ka oran doono qofka aqbaarta la siinayo. Waxaa kaloo fiican in laga fiirsado halista iyo nacfiga kaaga so gaaraya, muddada dheer iyo muddada gaabanba, labadaba. Arrimahan oo kale waxaa fiican in aad kala hadashid qof aad ka wada tirsantihiin kooxda iscaawisa.

Dadku aad bay ugu kala duwan doorashada in ay ka hadlaan xaaladaha ayaga ku saabsan, haddii ay sidaa yeelanna, ilaa intay la egtahay aqbaarta ay bixinayaan. Waxaa fiican in aqbaarta ku gaarka ah u sheegto dad aad qaraabo tihiin ama saaxiibbo aad adiga ku kalsoontahay. Or you may disclose informationto people only when it becomes necessary. Tusaale waxaa dhici karta in aad u baahatid kursi ama meel gaar si aad u fulisid shaqadaada.

Waa dhici karta in aad kalsoonid ugu yeelatid in aad u siidaysid aqbtaarta meelo kala duwan ee badan. Waxa dhici karta xitaa in aad raalli ka tahay in aad si bareera daboolka uga qaadid waxa ku saabsan cudurrada dhimirta sababo la xiriira waxbarashada ama u doodid.

Xaaladaha qaarkod, waxa dhici karta in aad la dirirtid dhaleeceynta adiga oo ka hadlaya waaya arignamadaada.

Baro xuquqdaada sharciga

Waxa muhiim ah in aad iskaaga u baratid sharciyada diidaya takoorka. Laba sharciyo waaweyn ee lagula difaacayo in si xaqdarra laguula macaamilo ayaa ah Americans with Disabilities Act (ADA) iyo Fair Housing Act (FHA).

Americans with Disabilities Act ayaa sharci darro ka dhigaysa in laga eexdo dadka qaba itaaldarrida jirka iyo itaaldarrida dhimirta marka ay la xiriirto shaqada, gaadiidka, isgaarsiinta ama raaxada. Fair Housing Act waxa ay xaraan ka dhigaysa eexashada la xiriirta guriyaynta sababo asalka, midabka, qaranka, diinta, ginsiga, xaladda qoyska, ama itaaldariida (jirka ama dhimirta).

Waxaa fiican in waqti la siiyo sidii lagu fahmi lahaa caqiidooyinka aasaaska u ah sharciyadaan iyo sida ay adiga ku saameynayaan. Haddii ay kula tahay in xuquuqdada meel looga dhacay, waxa jira siiyaaboyin badan ee aad wax uga qaban kartid, taaso ku xiran xaaladda aad ku sugantahay.

Mararka qaarkood waxa fiican in si toosa ula hadashid qofka falka samaynayo. Tusaale, waxa caadi ahaan fiican in qofka aad u shaqaysid aad u sheegtid in u wax ka qabto goobta aad ka shaqaysid. Tusaale kamid ah in aad weydiisatid in miiska aad shaqada ku qabtid laguugu wareejiyo meel deggan ee shanqar yar si aad u hawshada si fiican ugu qabsatid.

Mararka qaarkood waxa ka sii fiican in aan la tashatid aqoonyahan si aad uga heshid waxa ku saabsan talooyin, taagerid, u doodid, dhexdhexaadin, iyo xitaa caawimadda sharciga. Tusaale, haddii uu milkiilaha guriga uu kuu diido in uu qol kaa ijaaro sababo la xiriira cudurka dhimirta waxa u badantahay in aad la xiriirtid Office of Fair Housing and Equal Opportunity (FHEO) ee Waaxda Guriyaynta iyo

Horumarinta Magalaynta (HUD) si aad uga heshid talooyin iyo caawimaad. Department of Housing and Urban Development (HUD) for advice and assistance. Haddii cid aad u shaqaysid aysan wax ka qaban codsigaaga ku saabsan wax laga baddalo xaladda shaqadaada, waxa kula quman in aad la xiriirtid Equal Employment Opportunity Commission (EEOC).

Sida aad ula xiriiraysid Office of Fair Housing iyo Equal Opportunity, Equal Employment Opportunity Commission iyo hayado kale ee dadka caawiya waxa ay ku qoranyihiin dhammaadka Boggan Dambe.

Si loola diriro dhaleecenta, waxaa muhiim ah in taqaanid xaqa aad sharciga u leedahay iyo meelaha aad ka raadinaysid caawimaadda marka la jabiya waxa aad xaqa u leedahay.

Su'aal: Maxay yihiin xeeladaha aad u isticmaalaysid la dirirta dhaleeceynta?
Waxa aad isticmaali kartaa adiga oo hoos calaameeya si aad uga jawaabtid su'aashan.

Xeeladaha Lagula Dagaallamo Dhaleeceenta

Xeeladda	**Xeeladdan waan isticmaalay**
Aqoon kororsi u yeelo cudurradda la xiriira calaamadaha buufiska iyo cudurrada dhimirka	
La saxo aqbaaraha qaldan ee laga haysto ayaadon adigoon waxna ka sheegin marxaladda ku soo martay ee ku saabsaan xanuunka dhimirka	
Aad dooratid waxyaabaha aad rabtid in aad ka hadashi adiga oo cudurkaaga waxba ka sheegin	
Aad ku xisaabtantid xuuquuda aad leedhay	
Aad raadsatid cid ku caawisa marka la jabiyo xuquuqdaada	
Xeelado kale:	

Ilaha

Ururrada iyo shabakaha internetka ee la dirira tarkoorka:

Chicago Consortium for Stigma Research
7230 Arbor Drive
Tinley Park, IL 60477
Telefoonka: 708-614-2490

Otto Wahl's Homepage and Guide for Stigmabusters
Dept. of Psychology
George Mason University
Fairfax, VA 22030
Shabakadda internetka: iso.gmu.edu/-owahl.INDEX.HTM

National Stigma Clearinghouse
245 Eighth Avenue
Suite 213
New York, NY 10011
Telefoonka: 212-255-4411
Shabakadda Internetka:
community2.webtv.net/stigmanet/HOMEPAGE

Hayadaha Federaalka:

Equal Employment Opportunity Commission (EEOC)
1801 L Street, NW
Washington, D.C. 20507
Telefoonka: 202-663-4900
Si loogu tago xafiiska kugu dhow: 1-800-669-4000
Shabakadda internetka: eeoc.gov

Office of Fair Housing and Equal Opportunity (FHEO)
Department of Housing and Urban Development
451 7th Street SW
Washington, D.C. 20410
Telefoonka: 202-708-1112
Shabakadda internetka: hud.gov

Qormada Waxbarashada #2C:

Xaaladaha Dhabta ee Murugada ku Saabsan

"Murugada i haysay waxay iga dhigtay ruux aan waxba qabsan karin. Naftayda ayay maamulaysay. Waxaan dareemsana in aan astaahilay in aan sidaa u murugoodo. Hadda xaaladda way ka duwantahay bacdama aan go'aansaday in masuliyadda qaado. Marka aan arko calaamadaha murugada ee soo laabanaya, durbadiiba tillabo ayaan ka qaada. Haddai tabardarro dambe ima hayso."

Tamika, ardayad, bixiso daryeel, cayaaryahan kubadda kolayga ee ka raysatay murugada

Hordhac

Qoraalkan waxa uu ka warbixinayaa aqbaar ku saabsan cudurka dabiiciga ee murugada, kuwaaso xoogsaaraya ogaanshaha dhicitaanka murugo weyn. Warbixin laga dhiibayo sida loo helo cudurka, calaamadaha, sida uu caadi uu u yahay, iyo wax looga qabanayo cudurka. Waxa kamid ah tusalooyinka qaarkood ee ku saabsan dad caan ah oo cudurka qaba iyo waxa wanaagsan oo ay ku kordhiyeen bulshada.

Waa maxay murugada?

Waa mid kamid ah cudurrada dhimirka midka ugu caansan. 100kii qofka 15 illaa 20 qof muddo ayay ku dhacdaa murugo ba'an inta ay noolhihiin. Waxa ay ka dhacda waddan kasta, dhaqan kasta, qowmiyadaha asal ahaan kala duwan iyo dabadad dhaqale ee heer kasta leh.

Murugada dadka qaba waxa la soo gudboonaada dareem aad u hooseeya, marka ay niyadjabaan ama "murugo qushuuc wadata." Waxa kale ay qofka ku ridi kartaa dhibaatooyin la xiriirta cuntada, hurdada, iyo heerka tabarta. Dadka qaarkood, murugada waxa ay faragalin weyn ku reebtaa shaqadooda iyo noloshooda bulshada.

Waxa muhiim ah in la ogaado in ay jiraan sababo badan in lagu rajo fiicnaado mustaqbalka:

- Waxa la haya dawayn dhab ee murugada daaweysa
- Dadka murugada qaba waxa ay xukumi karaan cudurkooda
- Dadka murugada qaba waxay ku noolaan karaan nolol ayaatiin leh.

Haddii la kordhiyo waqtiga la siinayo sida lagu fahmo cudurka iyo loo horseedo wax ka qabashada, waxa dareemaysa faa'ido badan iyo sida aad wax uga qaban kartid higsashooyinka noloshaada.

Murugaada waa cudur dhimirka ee weyn ee saameeya meelo badan ee qofka noloshiisa.

100 qofba 1 qof ayay ku dhacdaa murugada inta ay nooolyihiin.

Dadka waxay baran karaan siday u maamulaan cudurka murugada maskaxeed ayna dhistaan nolol aayatiin leh.

Su'aal: Maxa ka taqaanna iskudhexyaaca maskaxeed inta uusan kugu dhicin kahor?

Sidee cudurka murugada lagu baara?

Murugada waxa lagu baara waraysi ka dhaca bukaan-eegtada oo qof qaadayo qof xirfad gaar u leh, caadi ahaan dhaqtar, laakiin mararka qaarkood uu qaado kalkaaliayaha caafimaadka, dhaqtar cilminafsiga, hawlwadeenka ama qof kale ee caafimaadka aqoon u leh. Inta uu waraysiga socdo, waxa jira su'aalo ku saabsan calaamadaha cudurka ku haya iyo sida ay qaybaha xaaladdaada noloshaada tahay, sida shaqada iyo cilaaqaadka aad dadka la leedahay.

Ma jiraan dhiigaag lagaa qaado, raajo-X, ama raajada maskaxda ee lagu ogaan karo murugada. Si lagu ogaado waxa dhabta ah ee jira, dhaqtar waxaa dhici karta in uu baaritaan guud ee caafimaadka ka qaado iyo baaris dhiig lagaa qaado ee shaybaarka loo diro si lagu ogaado waxa ku haya, sida burada maskaxda ama dhaawac madaxa kaaga dhacay.

Murugada waxa lagu baara waraysi ka dhaca bukaan-eegtada uu kaa qaado xeeldheere caafimaadka dhimirka.

Su'aal: Intay xeeldheeraha caafimaadka dhimirka ku qaadatay in uu si sax ah uu sheego calaamadaha cudurka ku haya?

Maxay yihiin calaamadaha cudurka murugada?

Waxaa muhiim in madaxa lagu hayo in calaamadaha cudurka waallida in laga helo cudurro kale ee maskaxda. Si lagu xaqiijiyo cudurka murugada waxay ku salaysantahay calaamado kale kuwan ee laysu geeyay, muddada uu cudurka jiray, iyo xalaaddooda adag. Calaamadaha lagu arko kaliya marka uusan qofka isticmaalin qamriga ama maadooriyaal laguma darayo macluumaadka.

Waxaa kaloo muuhiim in la garto inay jiraan heerar kala duwan ee darnaanta murugada. Qoralkan aqoon kororsiga waxa uu xoogsaaraya sida lagu baarayo “xaaladaha weyn ee murugada.” Baaristan waxaa kamid ah in uu kugu dhaco xaaladda hal mar ama laba mar ugu yaraan labo toddobaad gudahooda taaso ay jiraan dabeecado murugo aad u daran (madluun) ama ay meesha ka baxdo damac ama raaxo ama dhammaan waxyaabaha la daneeyo dhan. Si lagu helo baarista muruga weyn, waa in ay jiraan calaamada cudurro kale ee isla waqtigaas jira, sida isbaddalka doorashada waxa la cunayo, hurdada, awoodda, iyo xoogsaarista.

Ma jiraan laba qof oo si iskumid ee sax loo hayo ama ay isla heerka uu hayo. Waxaa laga yaaba in la aqoonsado calaamdahan soocda ay qofka hayaan:

Niyad jab. “Noloshayda oo dhan ayaan ka samray. Waxkasta waxay ila noqdeen wax xun ee liita.”

Aan cuno wax aad u yar ama u badan. “Markaan niyad xumahay, cunto dhan ayaan nacaa. Wax ii dhadhamaya ma jiraan. Markii u dambaysay waxaa iga dhacay toban rodol.”

Hurdada aad loo badsado ama loo yareeyo. “Dhib badan ayaa iga qabsaday si ay hurdada iiga soo dhacdo habeenkii. Waxaan sariirta ku rafanaaya saacado badan aniga oo soo jeeda. Kaddibna waxaan hurdada ka soo kacaya hurdada 4 subaxnimo dib dambena hurdada uguma noqon karo. Dad kale ee aan aqaanno in muragada qabaan waxa haysata dhibaato tayda ka duwan. Waxay rabaan in ay maalintii oo dhan hurdaan-waxa ay sariirta ku jifaan 12 saacadood iyo wax ka badan.”

Dareemo daal iyo tabar la’aan. “Subax kasta anoo jiitamayo ayaan shaqada aadi jira, kaddibna wax awood uma lahayn in aan telefoonka ka jawaabo. Waxkasta waxay ila noqdeen wax culays badan.”

Dareemay cidlo, rajola’aan, iyo qiimola’aan. Waxaan kala tagnay saaxiibkay sababta oo ah waxaan is iri qof dhintay ayaan ahay oo yuusan waqti igu lumin. Qof aniga iga fiican ayuu astaahilaa. Waxaan u qaatay in aysan waxna dhalinayn wax fiican. Mustaqbalka wax wadna xunuun iga rida mahaane wax kale ugama jeedin.”

Dareemay in dambi ku leeyahay wax aan masuul ka ahayn. “Waxaan bilaabay inaan masuuliyadda iska saaro waxkasta: walaalkay waxaa ku dhacay cudurka qalalka, gaariga shilka ku galay gurigayga hortiisa, xittaa duufaanti terniigga guryahaa ka qaadday halka la yiraahdo Florida. Calashaan waxaan dareemay in aan masuul ka ahay.”

Isdilid ku fakaro ama ficillo ka muuiyo. “Marka aan salka soo taabtay, waxaan ku xisaabtamay in sida kaliya ee meeshaan looga bado in ay tahay dhimasho. Waxaan dareemay in xaskayga iyo caruurtayda ay nolol fiican ku noolanayaan la’aantayda. Nasiib wanaag ku maqaqin in aan wax gaarsiiyo, in kasto oo aan sidaa ku fakaray.”

Xoogsaari wayayay in wax go’aan ah gaaro. “Waxa ay igu qaadatay in hal bog ka aqristo warqadda uu bangiga ii soo diray. Waxna waan aqrin waayay sababto ah waxan go’aan ka gaari waayay shaatiga aan xiranayo.”

Calaamadaha ugu weyn ee cudurdka murgada are:

- *Niyad jab*
- *La cuno wax aad u badan ama u yar*
- *La hurdo waqti aad u yar ama u badan*
- *La dareemoo daal ama tabaryari*
- *La dareemo cidlo, rajola’aan, ama waxtaridla’aan*
- *La dareemo in masuul laga yahay wax aan adiga qaladkaaga ahayn*
- *Laga fakaro isdilid ama wax la sameeyo*
- *Kugu adkaato in wax la xoogsaro ama go’aan la gaaro*

Ma jiro qof qaba cudur lamid midka qof kale ama soo mara mid ku heer ah.

Su’aal: Maxay yihiin calaamadaha cudurka ee kugu dhacay? Waxa aad isticmaali kartaa liista la calaamaynayo si aad ugu qortid jawaabtaada.

Calaamadaha Cudurka Murugada

Calaamadaha murugada	**Waan qaba cudurka**	**Tusaale**
Niyad jab		
La cuno wax aad u yar ama u badan		
La seexdo waqti aad u yar ama u badan		
La dareemo daal iyo tabaryari		
La dareemo cidlo, rajola'aan iyo waxtarla'aan		
La dareemo dambi wax aanan masuul ka ahayn		
Ku fakaro isidil iyo ficilllo lamid ah		
Igu adkaato xoogsaaridda & iyo go'aan yeesho		

Maxaa sababa murugada?

Waxaa aad muhiim u ah in muragada aysan ka dhalan qalad aad adiga gashay. Mararka qaarkood marka ay dadka murugo hayso waxay ku fakaraan in ay ayaga ay masuul ka yihiin. Tan dhab ma aha. Qubaradu ayaa aaminsany murugada in ay ka timaato iskudhellir la'aanta kiimikada maskaxda. Kimikooyinka la yiraahdo "xiriiriye dareemayasha" ayaa aqbaarta maskaxda u dira. Marka ay kiimikooyinkan isku toosnayn, waxa ay sababi karaan niyad jab hoose.

Cilmibaaris ayaa laga helay in marka ay qofka soo foodsaaraan arrimo culus ama dhimasho, sida dhimashada qof la jecelyahay, ama uu yahay dhibbane lagu xadgudbay ama la kadeeday, in ay kordhin karaan fursadaha in u uu qofkaas uu murugoodo. Walaaca fekerka ayaa dhici karta in uu door ka qaadanayo marka ay ku hayso muragada. Fikradda ah sida ay waxyeelka iyo walaaca ay isdhexgalaan in la yiraahdaa "sawirka naflaya waxyeelan" waxaana si tifattiran looga hadlayaa qoraalka caafimaadka "Sawirka Naflayda Nugulka ah iyo Xeeladaha Daaweynta".

Su'aalo badan ee ku saabsan murugada weli lagama jawaabin. Waxaa lagu gudo jira marshruucyo badan ee cilmibaaris ah si wax dheeraad ah looga barto cudurka.

Ma jiro qof muragada lagu eedaynayo.

Qubarada waxa ay aamiinsanyihiin in uu ka imaanayo iskudheellitir la'aan ka jirta kiimikada maskaxda ku jirta.

Su'aal: Maxay yihiiin aqbaaraha aad maqashay ee kale oo ku saabsan waxa sababa murugada?

Sidee wax looga qabanaya murugada? Maxaa dhacaya marka lagugu arko calaamadahiisa hore?

Murugada waxey dadka ku dhici karta mar walba oo noloshooda ka mid ah. Dadka waxay ku kala duwanyihiin sida uu cudurka uu u qabto, sida daran ee uu cudurka u hayo iyo sida uu u faralgalinayo noloshooda caadiga ah. Dadka qaarkood waxay calaamadaha helaan marar yar inta ay noolyihiin. Dadka kale wuxuu ku dhaca dhowr jeer, qaarkoodna ay sababto in qofka isbitaal la seexiyo.

Murugada waxa uu u dhaca sida qiso socota ee goosgoos ah oo cudurka in uu u qabto hadba siyaabo kala duwan mudda kabacdi. Marka uu cudurka uu soo laabto ama uu ka sii daro, xaaladdan waxaa caadi la yiraahdaa "ka sii daridda cudurka" ama "xaalad ba'an" ama "dib u xanuunsasho." (Aqbaar dheeraad ah ee mowduucan soo noqonaya waxa ay ku qorantahay qoraalka caafimadka "Yaraynta Dib u Xanuunshada.") Xaaladaha dib u xanuunsashada waxaa lagu maamuli karaa guriga, laakiin dib u xanuunsashooyinka kale waxa dhici karta in qofka isbitaal la seexiyo si lagu dhawro qofka iyo dadka kaleba.

Daaweynta waxtaraysa dadka badankooda ee qaba waallida waxa ay ka yarayn kartaa cudurka oo ay dadka ay siinayso fursad ay ku dhistaan nolol ayaatiin leh.

Murugada waa wax socda, ee cudurka marna uu baxayo marna soo noqonayo kuwaso yeelan kara heerar kala duwan ee adag.

Su'aal: Maxaad ka xasuusata marka uu cudurka soo laba kacleeyo?

Tusaalooyinka dad murugada qabay:

Dad caan oo ay muragada dhibaataysay:

Winston Churchill oo ahaa Wasiirka Koobaad ee Ingiriisiga intii lagu jiray Dagaalkii Laabaad ee Dunida waddankiisina guul u soo hoyay.

Mike Wallace waa warbahiiye Maraykan ee wargayska telefishinka, caan ku ah waraysiyada uu ku sameeryo barnaamijka “60ka Daqiiqo” (“60 Minutes”).

Dad kale oo ay murugada ku dhacday sidaasi caan uma aha, laakiin waxay yihiin kuwo haysta nolol sharaf, wax hinsidis, ayaatin leh.

Mr. Y waa arday jamacadda kana naadiga kubadda cagta.

Ms. Z waa la qaba waxayna hooyo u thay will 2 jir ah. Waxa ay ka shaqaysaa gurigeeda waxayna ku haysata cunuggeeda.

Waxaa jira tusaalooyin fiican ee dad murugaa ku dhacday misana wax badan u qabtay bulshada.

Su’aaloyin: Ma taqaana dad kale ee qaba murugada? Haddii ay jiraan, maxay yihiin tusaalooyinka qaarkood ee waxa ay ku fiicanyihiin?

Waa maxay dhaleeceynta?

Marka laga hadlayo cudurrada dhimirta, magaca “magac xumada” waxa laga wada wax ay fikrado iyo dabeecado xun ay la socdaan oo dad badan ay ka qabaan cudurka dhimirta. Qof kasta kuma ay dhacayso dhaleeceynta loola jeedo dadka cudurka dhimirta ku dhacay, laakiin naxiib darro kuwo badan oo ayaga ayay soo maartay.

Waxaa muhiim ah in la ogaado laba sharciyo weyn ee difaacaya takooridda lagula dhaqmo dadka qaba itaaldarrida jirka iyo midda dhimirka. The Americans with Disabilities Act (ADA) ayaa diidaysa in dadka laga takooro qaybaha shaqada, gaadiidka, isgarsiinta ama raaxada. The Fair Housing Act (FHA) aydaa diidaysa takooridda guriyaynta.

Dhaleeceynta waa xaalad dhib badan, mana jiraan siaaboyin si sahlan oo looga bixi karo. Qubarada waxa ay sheegeen in dadweyanaha ay barayaan aqbaar badan ee ku saabsan cudurrada dhimirta markaasna waxa ay fursad u yeeladanayaan in ay isbartaan dad qaba cudurka dhimirta, fikradaha xun ay ka qabaan ay hoos u dhacaan.

Hayado badan ay kamid yihiin, National Institute of Mental Health, Center for Mental Health Services, National Alliance for the Mentally Ill, the National Mental Health Association, iyo National Empowerment Center, ay iska kaashadeen in shacabka laga dhaadhiciyo jiritaanka xaaladahan iyo la dhiso sharciyo lagu dhawrayo waxa ka soo horjeeda takoorida. Sida loola xiiriro hayadahan waxa ay ku taalla Bogga Dambe qoraalka caafimadka “Xeelaadaha Raysashada”.

Haddii aad xusuusato in magac xumo ay ku soo gaartay iyo/ama aad doonaysi xeelaado dheeraad ah ee ku saabsan sida logga hortago magac xumada, eeg Bogga Dambe ee qoraalkan caafimaadka.

Dhaleeceynta waa marka fikrado xun iyo caadoyin xun laga sameeyo cudurrada dhimirka.

Su'aal: Weligaa inta aad qabtay cudurka dhimirta wax ma ka xasuusata sida laguu dhaleeceyn jiray?

Maxay yhiiin tallaabooyinka qarkood ee aad wax uga qabanaysid cudurrada ku haya?

Marka aad aqrisatid qormadan caafimadka, waxa aad haysataa waddo aad muhiim u ah, taaso lagu baranayo xaalado dhab ee ku saabsan cudurka.

Tallaabooyin kale ee muhiim ah waxa kamid ah:

- Sida loo maamulo walaaca
- La dhisto dad kula tacaala
- La dhiso qorsha kahortagayo so noqoshada cudurka
- Si fiican loo qaato daawada lagu soo qoray
- Aqoon kororsi laga qaato sida loo maamulo cudurka ku haya
- Laga helo maamulka caafimaadka dhimirta waxa qanciya baahidaada

Tallaabooyinkan waxa lagu soo hadalqaadi doona qoraalada kale ee caafimaadka ee Barnaamijka Maamulka Cudurka iyo Raysashada (Illness Management and Recovery Program).

Maxaad samaysa si aad isbaddal ugu aragtid raysashadaada.

Waxaa jira tallabooyin aad wax uga qaban kartid si aad si qayaxan ugu maamushid cudurka dhimirka.

Kobitaanka tiirarka u muhiimsan ee murugada:

- *Muragada waa cudur dhimir ah ee si weyn u saameeya qaybo badan ee nolosha qofka.*

- *100kii qofba 15 illaa 20 qof ayaa inta ay noolyihiin ay mar un ay ku dhacda murugada aad u ba'an.*

- *Dadka waxa ay baran karaan siyaabooyin ee wax uga qabtaan murugada iyo dhistaan nolol ayaatin leh.*

- *Jiritaanka murugada waxaa lagu ogaada ayado uu bukaan-eegtada kugu waraysto aqoonyahan caafimaadka dhimirta.*

- *Calaamadaha murugada waxaa kamid ah:*
    - *Niyad jab*
    - *La cuno cunto aya yar ama badan*
    - *La hurdo waqti yar ama badan*
    - *La dareemoo daal ama tabaryari*
    - *La dareemo cidlo, rajola'aan, ama wartarla'aan*
    - *La dareemo in masuul laga yahay qalada aadan adiga lahayn*
    - *Lagu fakaro isdilid ama ficillo*
    - *Lagu dhibaatoodo xoogsaaridda iyo go'aaminta*

- *Ma jiro laba qof ee u cuurdka isku hayo ama la soo mara xaalado ay heer ahaan isaga mid yihiin.*

- *Murugada ma aha qalad aad adiga leedahaay.*

- *Qubarada badankooda ayaa aaminsan murugada ay ka timaato iskudheellitir la'aanta kiimikada maskaxda ku jirta.*

- *Murugadu waa un qiso socota, calaamado soo noqda misana baxa ee heerar adag ee kala duwan.*

- *Waxaa jira wax tira lahayn ee dad murugooday misana bulshada u qabtay wayaabo fiican.*

- *Dhaleeceynta waxaa laga waxa marka fikrado iyo dhaqan xumo laga haysto cudurka dhimirka.*

- *Maxaad samsaysa si aad isbaddal uga sameyso rayshadaada.*

- *Waxaa jira taallabooyin aad samayn kartid si aad si fiican ugu maamushid cudurka dhimirka.*

Bogga Dambe: Xeeladaha iyo Ilaha sida Looga Hortagayo Dhaleeceynta

Maxay yihiiin xeeladaha qaarkood ee lagula dirirayo dhaleeceynta?

Waxa dhici karta in ay ku caawiyo in aad dhisatid xeelado shaqsiyadeed si aad uga hortagtid dhaleeceynta. Xelaad kastaba meelo ayay ku fiicantahay kuwa kalena waa ay ku xuntahay. Waxa goosatid in aad samaysid waxa ay ku xirtantahay sida ay tahay xaaladda qaaska.

Qaar kamid xeeladaha surtagalka waxay yihiin:

Iskaa aqoon ka korarso waxa ku saabsan cudurka dhimirta

Mararka qaarkood dad ay haleesho xaladaha cudurka dhimirta maba oga waxa haya. Waxa dhici karta in ay isku qabaan in ay masuul ka yihiin cudurka am ay la tahay in aysan isdaryeeli karin oo ay is dhihi karaan in aysan ka tirsanayn bulshada. Waxa dhici karta in aad yeelatay fikradaha amaba aad dareemsaty. Kan waxaa la yirihaada “isdhaleeceynta shaqsiyeed.”

Waxa muhiin in lala diriro dhaleceeynta shaqsiyeed, sababta oo ah niyadda ayuu ka dilaya taaso sababti karta in aad ku raja beeshid raysashada. Hal siyaabo ee aqoon lagu kororsan karo waxa ay tahay in aad iskaa aqoon u korarsatid waxyaabaha ku saabsan cudurrada dhimirka, in aad kala saartid waxa dhabta iyo kuwa qiyaaliga ah. Tusaale, waad ogtahay in uusan masuul ka ahayn jiritaanka murugada waxa ay kaa caawin karta in aad joojisid in aad adig markastaba aad masuul ka tahay ama kuwo kale.

Si kale ee lagula diriro dadka la dhaleeceyay waxay tahay in ka tirsanaatid koox iscaawisa ama koox kale oo isu keenta dad kala duwan ee u ku dhacay cudurka dhimirta. Waxa aad kooxaha iscaawiya kala xiriirta ururro sida Consumer Organization and Networking Technical Assistance Center (CONTAC) iyo National Empowerment Center. Cidda lagala xiriirayo aqbaartan iyo haydado kale waxtar leh waxa ay ku qoranyihiin Bogga Dambe ee qoralka aqoon kororsiga “Xeeladaha Rayshada” (“Recovery Strategies”).

Marka ay sii badato aqoonta aad u leedhay cudurrada dhimirka, waxa si kordhi kara awoodda aad kula diriraysid takoorka, haddi ay cid kale ka socoto iyo haddi ay adiga kugu jirto.

<u>Sax warxumada ay faafinayan dadka adiga oo waxna ka sheegin xalaaddaada.</u>

Qof aad isla shaqeysan ayaa dhihi kara, “Dadka qaba cudurrada dhimirta kulligood waa dad halis ah.” Waxa qumaan karta in aad ugu jawaabtid. “Runtii, waxaan ka aqristay wargayska qoraal dheer oo dhahaya in dadka cudurrada dhimirka qaba badankooda aysan ahayn dad dhibaata halis leh. Warbaahinta ayaa buunbuuninaysa xiisadaha qaarkood.”

Si loola diriro dhaleeceynta, waxa aad go’aansan kartaa in aad saxdid warxumada adigoon ka hadlin xaaladdaada.

Xulo marka aad ka hadlaysid xalaadahaaga la xiriira cudurka dhimirka.

Siidaynta aqbtaarta la xiriirta xaladdaada cudurka dhimirka waa go'aan qofka u gaar. Waxa muhiiim ah in marka hore laga fiirsado waxa uu ku oran doono qofka aqbaarta la siinayo. Waxaa kaloo fiican in laga fiirsado halista iyo samaanta kaaga so gaaraya, muddada dheer iyo muddada gaabanba, labadaba. Arrimahan oo kale waxaa fiican in aad kala hadashid qof aad ka wada tirsantihiin kooxda iscaawisa.

Dadku siyaabo aad u kala duwan doortan si ay uga hadlaan xaaladaha ayaga ku saabsan, haddii ay sidaa yeelanna, ilaa intay la egtahay aqbaarta la siidanayo. Waxaa fiican in aqbaarta ku gaarka ah in aad dad aad qaraabo tihiin ama saaxiibbo aad adiga ku kalsoontahay. Tusaale waxaa dhici karta in aad u baahatid kursi ama meel gaar si aad u fulisid shaqadaada.

Waa dhici karta in aad kalsooni ugu yeelatid in aad u siidaysid aqbtaarta meelo kala duwan ee badan. Waxa dhici karta xitaa in aad raalli ka tahay in aad si bareera daboolka uga qaadid waxa ku saabsan cudurrada dhimirka sababo la xiriira waxbarashada ama u doodid.

Xaaladaha qaarkod, waxa dhici karta in aad la dirirtid dhaleeceynta adiga oo ka hadlaya waaya arignamadaada.

Baro xuquqdaada sharciga

Waxa muhiim ah in aad iskaaga u baratid sharciyada diidaya takoorka. Laba sharciyo waaweyn ee lagula difaacayo in si xaqdarra laguula macaamilo ayaa ah Americans with Disabilities Act (ADA) iyo Fair Housing Act (FHA).

Americans with Disabilities Act ayaa sharci darro ka dhigaysa in laga eexdo dadka qaba itaaldarrida jirka iyo itaaldarrida dhimirka marka ay la xiriirto shaqada, gaadiidka, isgaarsiinta ama raaxada. Fair Housing Act waxa ay xaraan ka dhigaysa eexashada la xiriirta guriyaynta sabo asalka, midabka, qaranka, diinta, ginsiga, xaladda qoyska, ama itaaldariida (jirka ama dhimirta).

Waxaa fiican in waqti la siiyo sidii lagu fahmi lahaa caqiidooyinka aasaaska u ah sharciyadaan iyo sida ay adiga ku saameynayaan. Haddii ay kula tahay in xuquuqdada meel looga dhacay, waxa jira siiyaaboyin badan ee aad wax uga qaban kartid, taaso ku xiran xaaladda aad ku sugantahay.

Mararka qaarkood waxa fiican in si toos ula hadashid qofka falka samaynayo. Tusaale, waxa caadi ahaan fiican in qofka aad u shaqaysid aad u sheegtid in u wax ka qabto goobta aad ka shaqaysid. Tusaale kamid wax macquulka ayaa noqon karta miiska aad shaqada ku qabtid meel deggan ee shanqar yar si aad u hawshada si fiican ugu qabsatid.

Mararka qaarkood waxa ka sii fiican in aan la tashatid aqoonyahan si aad uga heshid waxa ku saabsan talooyin, taagerid, u doodid, dhexdhexaadin, iyo xitaa caawimadda sharciga. Tusaale, haddii uu milkiilaha guriga uu kuu diido in uu qol kaa ijaaro sababo la xiriira cudurka dhimirta waxa u badantahay in aad u in aad la xiriirtid Office of Fair Housing and Equal Opportunity (FHEO) ee Waaxda Guriyaynta iyo Horumarinta Magalaynta (HUD) si aad uga

heshid talooyin iyo caawimaad. Haddii cid aad u shaqaysid aysan wax ka qaban codsigaaga ku saabsan wax laga baddalo xaladda shaqadaada, waxa kula quman in aad la xiriirtid Equal Employment Opportunity Commission (EEOC).

Sida aad ula xiriiraysid Office of Fair Housing iyo Equal Opportunity, Equal Employment Opportunity Commission iyo hayado kale ee dadka caawiya waxa ay ku qoranyihiin dhammaadka Boggan Dambe.

Si loola diriro dhaleeceynta, waxaa muhiim ah in taqaanid xaqa aad sharciga u leedahay iyo meelaha aad ka raadinaysid caawimaadda marka la jabiya waxa aad xaqa u leedahay.

Su'aal: Maxay yihiin xeeladaha aad u isticmaalaysid la dirirta dhaleeceynta?
Waxa aad isticmaali kartaa adiga oo hoos calaameeya si aad uga jawaabtid su'aashan.

Xeeladaha Lagula Dagaallamo Dhaleeceynta

Xeeladda	**Xeeladdan waan isticmaalay**
Aqoon kororsi u yeelo cudurradda la xiriira calaamadaha buufiska iyo dhimirta	
La saxo aqbara qaldan ee laga haysto ayaadon waxna laga sheegin marxaladda ku soo martay ee aad waaya aragnimo u leedahay ee buufiska	
Aad dooratid waxyaabaha aad rabtid in aad ka hadashid adiga oo cudurkaaga waxba ka sheegin	
Aad ku xisaabtantid xuuquuda aad leedhay	
Aad raadsatid cid ku caawisa marka la jabiyo xuquuqdaada	
Xeelado kale:	

Ilaha

Ururrada iyo shabakaha internetka la dirira dhaleeceynta:

Chicago Consortium for Stigma Research
7230 Arbor Drive
Tinley Park, IL 60477
Telefoonka: 708-614-2490

Otto Wahl's Homepage and Guide for Stigmabusters
Dept. of Psychology
George Mason University
Fairfax, VA 22030
Shabadkkada internetka: iso.gmu.edu/-owahl.INDEX.HTM

National Stigma Clearinghouse
245 Eighth Avenue
Suite 213
New York, NY 10011
Telefoonka: 212-255-4411
Shabakadda internetka:
community2.webtv.net/stigmanet/HOMEPAGE

Hayadaha Federaalka:

Equal Employment Opportunity Commission (EEOC)
1801 L Street, NW
Washington, D.C. 20507
Telefoonka: 202-663-4900
Si lagu helo xafiiska kuugu dhow: 1-800-669-4000
Shakadda internetka: eeoc.gov

Qoraallada Waxbarashada #3:

Sawirka Halista U Nugulnaanta Culayska Fekerka iyo Xeeladaha Daawaynta

"Waxaa aad muhiim iigu ah inaan ka foojignaado culeyska fekerka saameya nafsadeyda iyo jirkeyga. Cudurka aan qabo awgis, aad baan ugu nugulahay marka uu culayska fekerka i hayo. Waxaa kale ee muhimaad ii ah inaan noqdo qof u horseedaya heerka daawayntayda, bacdama aan rumaysanahay si fiican inaan u aqaanno waxa madaxayga ku jira."

David Kime: abwan, qoraa, naqshadeeyaha ubaxa

Hordhac

Qorallada waxbarashadaan waxay ka warbixinayaan nidaam lagu fahmo abeecadaha cudurka dhimirka, kuwaaso ka mid ah waxyaabaha saameyn ku yeelan kara jiritaanka cudurradan. Sawirkan, u nugulnaanta culayska walwalka, ayaa warbixin naga siinaya sida aan ku fahamno abuurista cudurradan. Marka sawirkaan aan eegno, culeyska keena culayska fekerka, cudurrada dhimirkaa waxay sal ku leeyihiin abuurista ama cilmi barashada nafleyda. Ku salaynta abuurista ama halista u nugulnaanta waxaa meel daran gaarsin kara culayska fekerka iyo isticmaalka muqadaraadka laakiin waxaa dabcin kara daawada iyo in la qaato dhabbaha cafimaadqabka.

Sawirka u nugulnaanta culayska fekerka waxay kaa cawineysaa in aad fahanto waxa saamaynaya jirradaada iyo sidii aad u yareyn laheyd saameynta uu cudurka naftaada gaarsin karo.

Bogga Dambe 1 waxa ku qoran jaantuska ama taswiirta wax lagu bayaaninayo oo koobaya sawirka halista culayska fekerka. Qaybaha jaantuska ayaa si tifatiran looga hadlaya qoraalka waxbarashadan.

Maxaa sababa calaamadaha cudurrada dhimirka?

Culumada sax uma sheegi karaan sababta dhabta ah dadka qaarkood ay u yeeshaan calaamadaha cudurrada dhimirka kuwa kalana aaysan u yeelan. Ma saadaaleyn karaan qofka uu cudurka calaamadahiisa ku dhici doono dhowr jeer ama qofka uu mar kaliya ku dhici doono ama qofka uusan ku dhici doonin. Fikrad si aad loo taageray ayaa la dhahaa “sawirka halista u nugulnaanta culayska fekerka.” Marka firaddaan la eego, halista culayska welwelka iyo xaaladda u nugulnaanta abuurista, labadaba, waxay kordhiyaan calaamadaha cudurrada.

Culayska fekerka iyo abuurista labadaba waxay sababaan calaamadaha cudurrada.

Maxay yihiin xaaladaha abuurista nafleyda ku saabsan ee cudurka dhimirka?

Erayga “halista u nugulnaanta abuurista” waxaa laga wada dadka cudurka ku dhashta, ama qaada horranta noloshooda, u janjeera in ay ku dhacaan mushkilo caafimad ee qaas ah. Tusaale ahaan, dadka qaarkood abuuristooda awgeed waxey halis u yihiin in ay ku dhacdo neefta, kuwa kalena u nugulnaanta abuuristooda awgeed waxey halis u yihiin in uu ku dhaco dhiig-kar iyo sonkorow. Sidoo kale, waxa la rumaysanyahay in ay sababo ku saabsan u nugulnaanta halista abuurista ku dhici karto iskudhexyaaca, laba-cirifoodka, ama muragada.

Sokorowga, qaybta jirka ee cilladda qabta waa beer-yarada, taaso isku dheeli tiraysa heerka insuliinka. Cudurka dhimirka, qaybta jirka ee cilladda saameysay waa maskaxda, kaaso ka samaysan bilyana unugyada dareemka (neurons) kuwaaso leh kimikoyin (dareem gudbiyaasha). Culumada waxay rumaysan yihiin in cudurrada dhimirka ay sababaan isu dheelitir la’aanta dareeme gudbiyaasha maskaxda.

Sida cudurrada kale, sida sokorowga, dhiig-karka, iyo wadna xanuunka, xaaladaha firka ayaa door weyn ka qaadanaya halista loo yahay u nugulnaanta cudurrada dhimirka. Fursadaha ay qof ugu dhacdo murugada, laba-cirifoodka, ama iskudhexyaaca waxay sii badanayaan marka qofkale ee qaaraba ah uu cudurkaas ku dhacay. Baarisyo badan ee sayniska ku salaysan, u xita kamid yahay barnaamijka caalami ee hiddawadayaasha aadanaha, ayaa baaris ugu jira xaaladaha firka ee la xiriira cudurka dhimirka.

Xaaladaha firka ama cilmiga hiddaha, misana, wax kasta kama sheegi karaan sababta dadka qaarkood ugu dhaco cudurka dhimirka. Tusaale ahaan, dad badan ee qaba cudurka dhimirka, ma jiro taariiq qof kale qaraabo ay yihiin oo qabay cudurrada dhimirka. Waxaa si weyn loo

rumaysanyahay in ay jiraan xaalado aan firka ahayn in ay ku lug leeyihiin qaadista cudurrada dhimirka. Tusaale ahaan, xaaladaha u horreya ee abuurista, sida marka uu fayrus ku dhaco inta ay ilmaha uurjiifaan, ay muhiin noqon karto.

Way hoosaysaa caddaynta cilmi ku salaysan in isticmaalka qamriga iyo maandooriyaha ay dadka ku riddo halis ku saabsan u nugulnaanta abuurista marka horeba loogu yahay cudurka dhimirka. Hase ahaatee, marka uu qofka leeyahay halis ku saabsan u nugulnaanta abuurista, qamriga iyo maandooriyaha cudurka ayaa kicinaya calaamadaha amaba waa ay ka sii darayaan.

Abuuristu door weyn ayay ka qaadataa haddii qofka uu halis ugu nugulnaan u yahay in uu qaado cudurka dhimirka.

Xaaladaha u nugulnanata abuurista ayaa sababiya isu dheeli tirnaan la'aanta kiimikada maskaxda oo culumadu dheheen waxa ka dhalanaya cudurrada dhimirka.

<u>Su'aalaha:</u> Ma ogtahay in uu jiro qof reerihiina ah oo uu ku dhacay (ama dhici karto in uu ku dhacay) cudurka dhimirka?
Ma isticmaashay qamri ama maandooriyaha xalaaddaada ka dhigayay mid ka sii daraysaa?

Maxay yihiin xaaladaha dhaliya culayska walwalka, ee keeni kara cudurka dhimirka?

Culumadu waxay rumaysanyihiiin in uu culayska fekerka iyo buuqu uu door weyn ka qaato qaadista cudurka dhimirka. Culayska fekerka waxa uu kicin karaa bilawga cudurka ama wuu ka sii dari karaa. Culayska fekerka waxa uu door weyn ugu ciyaari karaa in uu kordhiyo saameynta halista ay murugada ku leedahay qofka abuuristiisa. Tusaale ahaan, haddii qofku qof ay isku dhawaayeen ka dhintay, yahayna dhibbane xadgudubka gacanqaadka ama galmada, goob joog ka noqday muusibo dhacday ama uu soo maray xamaasado waalac badan, ayada ama asaga waxay u badantahay in ay murugoodaan.

Laakiin sida dadka uu ugu dhaco culayska fekerka ayaa ah mid qofwalba si gaar ah u qabato. Runtii waxa uu qof ku buuqo ama ka walwalo waxaa dhici karta in qofka kale aysan wax walwal ama buuq ah ku hayn. Taxanayaasha soo socda haddana waxa ku jira tusaaloyin xaalado caadi ahaan loo arko in ay dhaliyaan walaac iyo buuqa:

- Waxyaabo badan oo la suubsho, taaso ka mid ah in lagaa sugo in aad suubiso howlo badan kuna dhammeyso muddo gaaban.
- Waxqabasho yari, sida in meel la iska fariisto maalintii oo dhan oo aan la qaban wax macno leh.
- Cilaaqaad aad u dhibban, kaaso inta badan, ay dadka aad u doodaan ama iscanaantaan shacuurtoodaana muujiyaan ama wax iska sheegaan.
- Xaalado weyn ee nafta saameya, sida geerida qof abiib ah, laga tago ama laga guuro guriga, shaqo cusub la bilaabo, la guursado ama cunug la dhalo.
- Dhaqaale xumo ama mushkilad xagga sharciga.
- Jirro ama daal.
- Ku xadgudbidda maandoriyaasha ama qamriga.
- Tahay dhibbana fal dambiyeed.
- Faqriga iyo lagu noolaado xaalado hoosaya.

Maba ay jirto wax la yiraahdo nolol aan culasyka fekerka lahayn, marka walaac oo dhan liskama ilaalin kartid. Runti si lagu gaaro waxyaabo noloshaada hormarinaya waxa jirta in aad nafta xooga ciriiri galisid taaso dhalisa xaalado walaac sababi kara. Lakiin waa jirta in ay ku caawinayso in aad ogaado marka uu culeys iyo walac ku soo food saro iyo in aad barato xaaladaha aad si fiican uga badbaadid. Qoraalka waxbarashada “Maaraynta Culeyska Fekerka iyo Mashaakiladaha Guud” ayaa si tifatiran uga hadlayo mowduucan.

Culeyska fekerka xanuunka ayaa ka sii dari karaa ama xitaa bilow u noqdo calaamadaha.

Su’aal: Ma jirtaa marar aad walaacsanayd oo ay ku foodsaareen dhiboooyin horleh?

Maxay noqon karaan higsashooyinka daawaynta culeyska fekerka?

Bacdama ay saameynta u nugulnanata buuristu iyo culayska fekerka ay xanuunka sii kordhin karaan, daawaynta xanuunka dhimirka waxa uu u baahanyahay in wax laga qabto labadan xaaladood. Higsashooyinka ugu muhiimsan daawaynta waa:

- La dhimo u nugulnaanta abuurista
- La dhimo culayska fekerka
- Si fiican wax looga qabto saamaynta walaaca

La dhimo waxyaaba u nugulnaanta abuurista qofka

Daawooyinka waxa ay sixi karaan isu dhelitir la'aanta kiimikada ee sababa calaamadaha. Waxaa jira daawoyin kala duwan ee daaweya noocyada kala duwan ee xanuunka. Qoraalka waxbarashadan ee "In "Daawada Si Fiican Loo Isticamaalo" (Using Medication Effectively) waxa uu bixiyaa macluumad qaas ee ku saabsan daawooyinka iyo sida looga helo natiijooyinka ugu fiican.

Masuuliyadda qaadashada daawada adigaa iska leh. Daawooyinka ma aha kuwo waxba saxa: ma wada daaweyaan jirrada dhimirka waxayna sababi karaan waxyaabo kale. Daawooyinka dadka qaarkood si dadka kale ka badan bay u caawiintaa. Hase ahaatee daawooyinka waa waxyabaha aan haysaano midka ugu awood badan ee aan u isticmaalno dhimidda iyo joojinta calaamooyinka iyo in laga hortago dib uu u soo laabashada xanuunka iyo in dib isbitaalka loogu noqdo.

Dariiqadda kalee ee lagu dhimi karo u nugunaanta cudurka uu ku leeyahay abuurista waxay tahay in laga leexdo isticmaalka qamriga iyo maandooriyaha. Isticmaalka Qamriga iyo maandoriyaha ayaa waxyeela dareeme gubdiyaasha maskaxda, kuwaas oo keeni kara in uu calaamadaha oo darsada iyo jirrada dib loogu noqdo.

Isticmaalka qamriga iyo maandoriyaha waxay kuu geysan karaan dhibaatooyin sharci, dhaqaale iyo caafimaad darro kuwaas oo soo jiita walaac iyo culeys kaaso dhalin kara calaamadaha xanuunka. Waxaa sii dheer, in isticmaalka qamriga iyo maandoriyaha ay faragelin ku yeeshaan waxtarka daawada.

Daawaynta iyo iska ilaalinta maandoriyaha iyo qamriga waxa ay yarayn karaan u nugulnaanta uu xanuunka u yeelan karo abuurista.

Su'aalo: Daawooyinka ma kaa caawiyeen inay yareeyaan calaamadaha?
Iska ilaalinta (ama yaraynta) isticmaalka maandoriyaha iyo qamriga ma kaa yareeyeen xanuunka?

Dhimista culayska fekerka

Qof walba si gaar ah ayuu walaaca iyo buuqa u dareemaa. Waxaa taa sii dheer, in waxa buuq iyo walaac u keena hal qof uusan buuq u ahayn qofka kale. Tusaale ahaan dadka qaarkood waxay dareemaan culeys iyo buuq marka ay aadaan meelaha isugu yimaadaan reerka oo dhan, inta ay kuwo kalena ay ka helaan.

Guud ahaan, xeerarka soo socda ayaa waxey wax ka caawinaan dhimidda waxa caadiga ee ka yimaada culeyska walwalka iyo buuqa:

- La aqoonsado xaaladaha buuqa iyo walwalka horay u sababay. Ka fakar siyaabooyin aad xaaladaha wax uga qabato si aysan u dhalin buuqa iyo walaaca.
- Dhiso wax macquul ah ee aad naftaada u qabsan kartid-iska ilaali inaad qabatid wax aad u badan ama aad u yar.

- Raadso waxyaabo macna kuu leh oo aad qabatid- haddii noqoto in aad shaqaysid ama tabarrucdid ama raacato waxyaabo kale ee aad jeceshahay.
- Caadooyinka caafimaadka fiican ku dhaqan sida cunta fiican, hurdo kugu filan, iyo jimicsi joogto ah.
- Raadso xiriir ama cilaaqaad ku taakuleya halkaaso aad ku dareymeysid raaxo aad dadka kale ugu sheegatid waxa uu daremkaaga yahay iyo aad ku fakaraysid.
- Iska ilaali xaaladaha ay dadku kula murmayaan ama kugu dhaleecaynayaan.
- Sii naftaada qaddarin haybada iyo kartida aad leedahay iyo waxa aad ku fiicantahay; ha is dhaliilin.

Dhimista buuqa iyo walwalka waxay yaraynayaan calaamadaha jirrada.

Su'aal: Waa maxay waxa aad samaysid si aad ku yaraysid buuqa? Waxa aad isticmaali kartaa liiska warbixinta si aad uga jawaabtid su'aasha.

Liiska Warbixinta Lagu Dhimayo Culayska Fekerka

Xeeladaha lagu dhimayo culayska fekerka	**Xeladdaan si fiican ayaan u isticmaalay**	**Waxaan rabaa inaan isticmaalo xeeladdan ama hormariyo sida aan xeladdaan u isticmaalayo**
Iska ilaali xaaladaha waqti hore buuq iyo walwal ku galiyay		
Samayso wax aad ka bixi kartid		
Qabo hawlo wax qabasho fiican leh		
Caadayso dhaqamada caafimaadka leh		
Raado xiriir ku caawima		
Iska dhowr xaaladaha muranka iyo shiddada badan		
Muuji haybada iyo kartidaada		
Mid kale:		
Mid kale:		

Maaraynta Culayska Fekerka

Cualyska fekerka waa qayb caadi ah ee nolosha ka mid ah, qof kastana waa ay ku dhacdaa. Marka buuqa dhaco, si kastaba, waxaa fiican in la leeyahay xeeladaha wax looga qabanayo, si markaasi dhibka uu leyahay uusan aad kuu saameyn. Ku fakir in aad isticmaashid xeeladaha soo socda ee wax looga qabanayo culayska fekerka:

- Qof kala hadal dareemkaaga.
- Isticmaal tabaha iskala bixinta, sida neefsashada dheer, khilaawada, lagu fakaro sawir macaan, iyo murqaha tartiib loo dabciyo.
- Isticmaal “nafsaddaada hiddidiilo geli,” adiga oo isku dhahaya erayada sida “Arrinka waa mid adag, laakiin waan qaban karaa.”
- Iskuday inaad muujis dhinacaaga maaweelada oo aad dhinaca wanaagsan wax ka eegtid. Soo fiirso filimada qosolka badan ama buugagga sawirrada fanka leh.
- Isticmaal diinta ama waxa diinta la xiriira.
- Lugay ama samay jimicsi nooc kale ah.
- Fikirkaaga iyo dareemkaga aad xusuusqor ku qortid.
- Sawir ama allif farshaxan.
- Ku fakir in ay xaaladda tahay mushkilad la xallinayo, kaddibna ka shaqee sidii aad ku xallin laheyd.
- Ka shaqaysid wax aad jeceshay sida cunto kariska, toosinta beerta yar, aqriska ama dhegaysiga muusikada.

Iskuday in ay maskaxdaada furan tahay, aad iskudaydid waxaalo cusub ee lagula qabsanayo buuqa. Marka aad kordhisatid xeeladaha culayska fekerka wax looga qabto, ayaa sii badanaya sida aad maarayn kartid.

Dhisidda xeeladaha wax looga qabto culayska fekerka waxay kaa caawini kartaa sida aad u dhimi lahay calaamadaha.

Su'aal: Maxay yihiin xeeladaha aad u isticmaashid si loo maareyo culayska fekerka? Waxa aad isticmaali kartaa liiska warbixinta ee soo socda si aad su'aasha uga jawaabtid.

Liiska Xeeladaha Lagu Maaraynayo Culaysk Fekerka

Xeeladaha lagu maaraynayo culayska fekerka	**Xeladdaan waan isticmalay**	**Waxaan rabaa inaan isticmaalo xeeladdan ama hormariyo sida aan xeladdaan u isticmaalayo**
Kala hadal qof dareemkaaga		
Isticmaasl tabaha is debcinta		
Nafsaddaada u isticmaal “hadalka wanaagsan,”		
Ahow qof kaftama		
Isticmaal diinta ama waxa la xiriira		
Soco ama suubi jimici		
Fikirkaaga iyo dareemkaga aad xusuusqor ku qortid		
Ku muujisid fikraddaada farshaxan		
Ka shaqee xallinta dhibaatooyinka		
Yeelo in aad suubiso wax aad jeceshay		
Mid kale:		
Mid kale:		

Maxay noqon karaan noocyada daawaynta jira ee laga xulan karo?

Waxaa jira sababto badan ee kuu oggolaanaya in aad ka qeyb qaadatid inta aad karto daaweyntaada:

- Waxa aad khabiir ku tahay calaamadahaaga iyo waxa wax kuu taraya ama wax kuu dhimaya.
- Waxa aad u baaahantahay in aad xulatid siyaabaha kala duwan ee aad ka war heshay ee ku saabsan daawayntaada.
- Daawada aad qaadan doontid wax badan ayaad uga faa'ideysan doontaa.

Marka la eego xaaladda aad shaqsiyan ku sugantahay iyo daawada laga helo beeshaada, waxa aad wax ka xulan kartaa fursadaha kala duwan ee daaweynta si ay xaaladahaaga baahida wax uga qabtaan. Dadka qaarkood waxa ay xushaan hal ama laba fursadood; kuwa kalena dhowr xabbo. Higsashooyinka rayashadadaa waxayaabo badan ayay ku xiranyihiin.

Qaaridada soo socota waxaa ku taxan qaar kamid siyaabaha loo hiigsado reeysashada iyo fursadaha daawaynta ee kaa caawin kara sida aad higsashooyinkaas kuu gaari lahayd. Kani waa qayb taxane ah ee yar. Qoraalka aqoonkororsiga ee ah "Helista Waxa aad u Baahantahay ee Nidaamka Caafimaadka Dhimirka" (Getting Your Needs Met in the Mental Health System) ayaa fursado badan looga hadli doonaa.

Fursadaha Daawaynta

Higsashooyinka Rayshada	Fursadaha Daawaynta ee La Tixgalinayo
Helidda ama haysashada daawo wax ku taraysa	• Dhaqtarka Dhimirka • Ururka daawaynta • Kalkaaliyaha dhimirka
Laga helo taagero iyo aqoon dadka kale oo qabay cudurrada dhimirka	• Taageerada kooxaha asaaga • Ururrada bulshada ee dhimirka • Daawaynta kooxaha • Fursadaha caawimaaada shaqsiyeed ee ku qoran qoraalka aqoonkororsiga "Xeeladaha Raysashada"
La helo shaqo	• Taageerada shaqo raadinta • Tababarka baxnaanista • Barnaamijyada tabarruca • Baxanaanista dhimirka
Lagu xalliyo dhibta ayado la kaashanayo waaya arganimada qof ama koox xirfad leh	• Daawaynta shaqsiyeed • Daawaynta kooxeed
Horumarinta xirafadaha wada hadalka	• Tababarrada kooxaha ee xirafadaha bulxshadeed • Daawaynta kooxeed
La wanaajiyo reerka cilaaqaadkiisa	• Barashada qoyska ee caafimaadka dhimirka • Daawaynta dabiiciga ee reerka
La lahaado qaab iyo hawlo maalin kasta socda (ay bixiyaan dad xirfad u leh)	• Barnaamijka seexashada isbitaalka ee kumeelgaarka ah

Marka ay sii korodho aqoonta aad u leedahay daawaynta, waxay kordhinaysa aqoonta aad xulashada fiican u yeelanaysid.

Su'aalo: Xulashada daawaynta keeba ku habbon higsashooyinka raysashadaada?
Kuweeba ah fursadaha aad hadda isticmaashid?
Keeba jeeceshahay in aad tijaabisid?

Kuweeba ah tusaalooyinka qaarkood oo dadka daawaynta ay xusheen si fiican wax u tartay?

Xitaa marka ay dadka isku cudur qabaan, waxaa dhici karta in uu xanuunka si kala duwan uu u qabto. Sidaa awgeed xulashada daawaynta aad bay u kala duwantahay taaso ku xiran shaqsiga jiran iyo waxa markaas u shaqeynaya. Tusaalooyika soo socda waa kuwo dadka xulashada daawayntooda ay si fiican ugu shaqaysay. Xulashooyinkaaga waxaa dhici karta inay ka duwan yihiin-muhiimaada waxey tahay inay adiga wax ku tarayaan.

Tusaalaha 1:

"Waqti yar ayaan shaqeeya, iyo waxan ogaaday in aan mar walba u baahanay in aan had jeer shaqada ka nasto ama waan isku buuqayaa. Mar walba waan quraacdaa sababtoo ah haddii aan gafo waxaan dareema xanaaq badan. Jimicsiga waan ku degaa, marka waxaan maalin dhaaf iksudayaa in aan ordo inta aanan cashayn. Waxaa igu filan 15-20 daqiiqo, laakiin waxaan ka dareemaa fiicnaan. Naftayda waa ay ku raaxeysataa."

"In mudda ayay igu qaadatay sida aan ku heli lahaa daawo si fiican wax iigu qabata. Bacdama aan hadda si joogta u qaato waxay igu caawisay in xoog-saaris fiican iyo in aanan markasta niyaad xumaan. Waxaan ka tirsanahay koox iscaawisa, oo bishiiba laba jeer kulanta. Waxay iga caawisa in aan la hadlo dad ay ku soo dhaceen waxa hadda aniga i haya."

Tusaalaha 2:

"Marka aan bilaabay inaan xanuunsado iyo la ii shegay waxa uu cudurka yahay, waxaan bartay wax kasta ee quseeya. Waxay iga caawisay in aan garto waxa i haya, waxana dareemay inaan ahayn qofka kaliya ee waxaan qaba. Waxay iga caawintay in ay macno ii sameyso waxa igu dhacayay, waxaa kale ee i dareensiisay in aanan

aheyn qofka keliya ee cudurka qabo. Waxaan kaloo u tahay kooxda raysashada ee uu horseedayay qof qabay cudurka dhimirka. Rajo weyn bay i galisay."

"Waxaan soo maray dhaqaatiir kala duwan, waxaan qaba midka aan u tago inuu yahay mid fiican. Waxay igula talisay inaan qaato daawooyinka cusub midkood sababta oo ah way xasaasiya yartahay. Waan ku talajira inaan qaato. Laakiin ma doonayo isbaddal dhaqsa ah."

"Toddobaad walba waxaan u tegayay lataliye igala hadla buuqa iyo walwalka i haya qaarkiis. Waxa uu i baray sida jimicsi yoga loo sameeyo si aan ugu raaxeysto ama ugu nafiso marka ay carruurta seexdaan. Waligay isma oran waxan ahay nooca yoogada sameeya, laakiin waxaan ku dareemaa daggenaasho ama nasasho badan."

Tusaalaha 3

"Toddobaaad waliba waaxan aadaa kooxda daawaynta. Toddobaad waliba laba jeer waxa aan aadaa naadiga, halkaaso aan la joogo dad kale ee aan isla cayaarno. Waxaan isku soo qoray barnaamij shaqo ee taageero haysta, aad baana taas ugu riyaaqay."

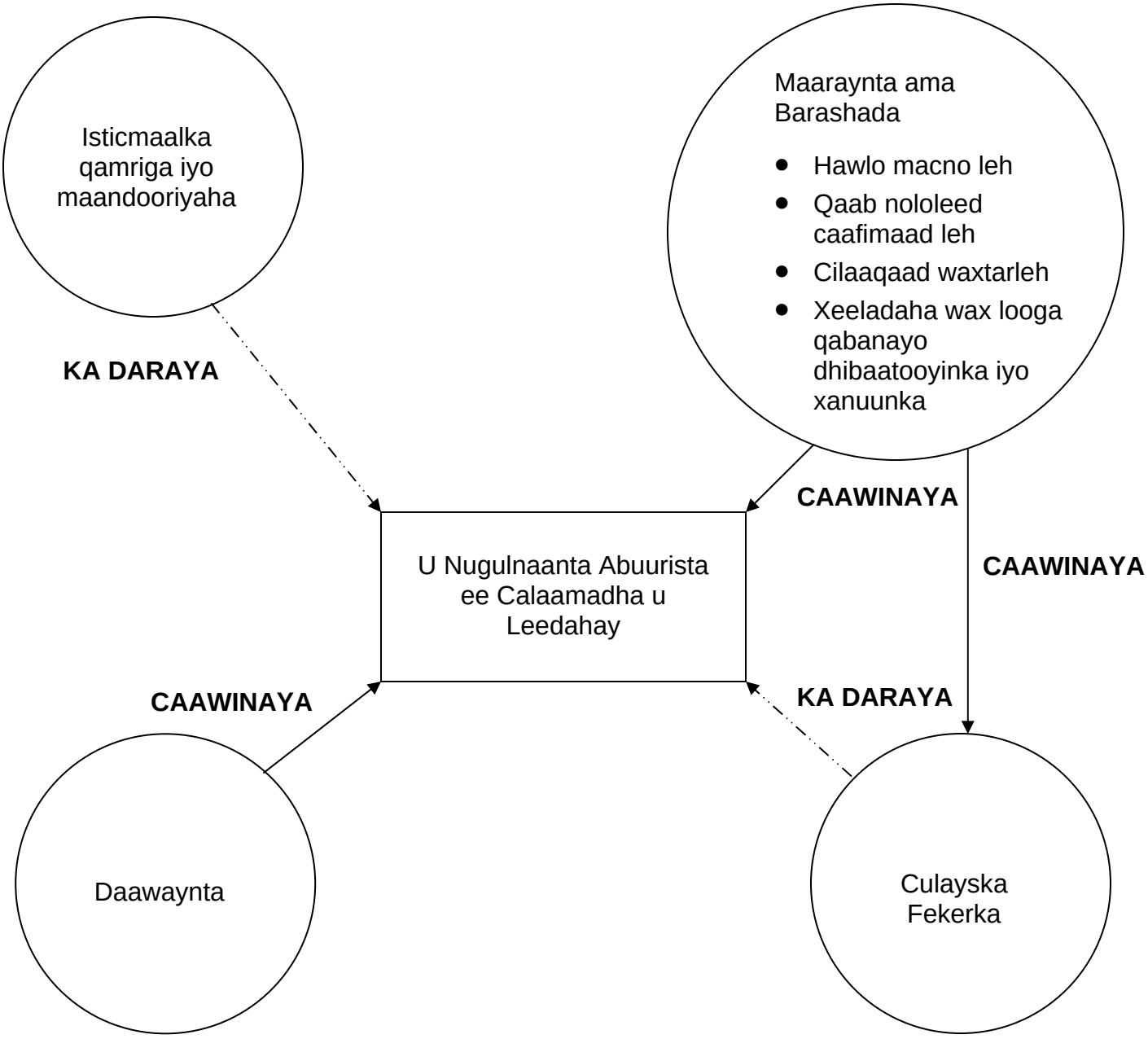
"Marka aan isku buuqo, waxaa aad ii cawisa intaaan faristo anigoo haysta buuga aan wax ku sawiro iyo qalimo midabo kala duwan leh inaan bilaabo in aan wax sawiro. Sawirrada ugu qurxoon derbigayga ayaan suraa. Waxaana jeclahay matxafyada inaan aado si aan u soo daawado farshaxanka iyo sawirrada. Maskayda bay waxey geeyneysaa meel aad u deggan."

Waxaa muhiim in la xusho fursadaha daawaynta wax kuu taraysa shaqsi ahaantadaada.

Koobidda qaybaha u muhiimsan ee ku saabsan sawirka u nugulnaana cualayska feerka iyo xeeladaha daawaynta:

- *Culayska fekerka iyo u nugulnaanta abuurista labadaba xanuunkay kordhiyaan.*
- *Abuurista nafleyda qayb door ah bay ku leedahay haddii uu qofi halis u yahay in uu ku dhaco cudurka dhimirka.*
- *Xaalado abuurista ayaa sabab u ah isu dheelitir la'aanta kiimikada maskaxda ku jirta oo culumadu syaniska ku xireen xanuunka dhimirka.*
- *Culayska fekerka waxa uu ka sii darayaa calaamadaha ama uu kicinayaa bilawga calaamadaha.*
- *Ulajeeddooyika daawaynta waa in la dhimo halista ku wajahan abuurista qofka, la dhimo walaaca, iyo la hagaajiyo awooda maaraynta culasyka fekerka.*
- *Daawaynta iyo iska dhawridda maandooriyaha iyo qamriga waxa ay dhimi karaan u nuglaanta abuurista.*
- *Culayska fekerka ee la dhimayo waxa uu dhimayaa calaamadaha.*
- *Dhisidda xeeladaha waxa looga qabanayo culayska fekerka waxa ay dhimayaan calaamadaha.*
- *Markay sii korodho aqoontaad u leedahay daawaynta, waxaa hagaagaya fursadaha xulashada aad samayn kartid.*
- *Waxa muhiim in la doorto xulasho daawayn ee adiga shaqsi ahaan wax kuu taraya.*

Lifaaq



Sawirka U Nugulnaanta Abuurista

Qoraallada Waxbarashada #4:

Dhisidda Taageerada Bulshada

"Muhiim bay ii tahay in aan haysto reer iyo saaxiibbo aan la hadli karo iyo wax la samaysan karo. Waxaan kaloo ka helaa inaan ahay qof ay ku tashan karaan. Waan is taageernaa."

David Kime: abwaan, qoraa, iyo nashqadeeye ubax

Hordhac

Qoraallada waxbarashadaan ah waxay ka hadlayaan sida loo kordhinayo taageerada bulshada noloshaada. Marka la leeyahay taageerada bulshada macnaheedu waxa weeye in aad ku xirantahay ama aad daryeel ka heleyso dad kale. Tan waxa si gaar ah muhiim ka sii dhigaysa dhimista buuqa iyo dhimista in uu dib uu soo kaco. Xeeladaha waxaa looga hadlaya sidi lagu kordhin lahaa tirada dadka nolosha kugu caawinayo iyo aad isku soo dhawaataan kuwa aad horay u taqiinnay.

Waa maxay taageerada bulshada?

“Taageerada bulshada” waxaa lagala jeedaa in la helo cilaaqaad faa’iido leh, hodan ah iyo caawimaad leh. Cilaaqaadka waxaa la dhihi kara “taageero leh” marka dhinaca fiican la xoogsaaro iyo in uu ku yar yahay qilaafka iyo iska horimaad. Duwanaanshaha fikirka waxay caadi u yihiin cilaaqadka kasta, cilaaqaadka taageerada mararka qaarkood waxa uu dhalin karaa qilaaf. Qilaafyada ka jira cilaaqaad taageero leh, waxa ay inta badan ku dhamaadaan jawi fiican ee deggan.

Taageerada bulshada waxa ay ka imaan karaan cilaaqaad lala yeesho dad kala duwan, ay ka mid yihiin xubanaha reerka, saaxibbada, asaagga, sayga, saaxiibka/saaxiibada, dadkaa wadashaqaysan, xubanaha diinta, kuwo isku galaas ahaydeen, kalkaaliyaasha caafimadka dhimirka, iyo xubnaha taageerada asaagga. Taageerada bulshadu waa noocyo aad u kala duwan.

Taageerada bulshada macnaheeda waxaa weeye in la helo cilaaqaad fiican, hodan ah iyo caawimaad leh.

Su'aal: Keeba cilaaqaadyadaada kula ah kan ugu waxtar badan?

Maxaa cilaaqaadka bulshada ka dhigay muhiim?

Cilaaqaadka bulshada waa qeyb aad muhiim ugu ah nolosha dadka. Dad badan, tayada cilaaqaadkooda waxay qayb weyn ka qaadataa ladnaanshahooda shaqsiyeed. Cilaaqaadka taageerada waxa ay dadka ka caawini kartaa in ay buuqa yareyaan. Sida ku xusan qoraalka aqoonkororsiga "Sawirka u Nugulnaanta Cuayska Fekerka iyo Xeeladaha Daaweyntooda," dhimista buuqa waxa ay dhimaysa labakaclaynta cudurka.

Cilaaqaadyadu door muhiim ayay ka qaataan nolosha dadka.

Cilaqaadyada taageerada leh waxa ay dhimi karaan buuqa iyo labakaclaynta cudurka.

Su'aal: Siday taageerada bulshada ay muhiim ugu tahay noloshaada?

Maxay tahay macnaha ay kuu leedahay tageerada bulshada?

Dadku waxey kala leeyihiin fikrado gaar ah oo ku saabsan cilaaqaadyada taageerada ah. Waxa kaloo kala leeyihiin aragtiyo gaar ah kuwaaso ku saabsan waxa ay ka doonayaan cilaaqaadyada iyo haddii ay ku qanacsan yihiin tirada iyo tayada ay cilaaqaadyadooda. Su'aalaha soo socda waxa ay kaa caawini karaan in aad qiimeyso macnaha ay kuu leedahay taageerada bulshada.

Yay yihiin dadka caawimada noloshaada kaala qaybgala?
Maxay tahay nooca waxyaabaha aad isleedahay way ku caawinayaan?
Waa kuwe qaybaha cilaaqaadka ee aad raalli ka tahay?
Waa kuwe qaybaha cilaaqaadka ee aad jeclaan laheed in aad wax ka beddasho?
Siyaaba dadka kale aad adiga ku caawisaa?
Raalli ma ka tahay sida aad adiga dadka kale ku caawisid?
Ma jeclaan laheed in aad u hesho taageero badan naftaada?

Su'aal: Gobaabee tirada qariiradda misaanka hoose oo si fiican uga warramaysa sida aad raalli uga tahay ciilaaqaadkaaga bulsho:

/	/	/	/	/
1 raalli kama ahi	2 xoogaa raalli ka ahay	3 raalli ka ahay	4 in badan raalli ka ahay	5 aad iyo aad raalli ka ahay

Kordhinta taageerada bulshada

Dadka waxa ay inta badan jecelyihiin in ay badiyaan taageeradooda bulsho iyo in ay horumariyaan cilaaqaadkooda dadka kale ay la leeyihiin. Laba xeelado ayaa la isticmaali karaa:

- Waxa aad badin kartaa tirada dadka aad wada xiriirtaan.
- Waxa aad habayn kartaa tayada cilaaqaadyadaada aad la leedahay dad aad xiriir caadi la leedahay.

Dadka badankooda waxaa aad ugu fiican iskudarka labada xeeladood.

Taageerada bulsho waxaa lagu kordin karaa ayaadoo la kordhiyo tirada dadka lala xiriirayo iyo la habeeyo tayada dadka aad wada xiriirtaan.

Xeeladaha lagula xiriirayo dadka kale

Xiriirka lala sameynayo dad cusub waxay tahay inta badan tallaabada ugu horraysa ee lagu badsanayo taageerada bulsho. Si dadka kale xiriir ula sameysato, waxaad u baahantahay in

- Aad heshid meel aad dadka ku kulantaan.
- Aad wax la xisaynayo ka wada hadashaan.
- Aad ka jawaabi ogtahay fikradda ay dadka kale qabaan.

Naseexooyinka qaas u ah tallaabo kasta hoosay ku xusanyihiin.

Meelo fiican ee dadka lagula kulmo.

Waxaa dadka kula kulmi kartaa meelo badan ee kala duwan. Waxa markasta fiican in aad diyaar u noqotid fursad waliba ay dhici karto in aad qof isku barataan, meel walba ee aad joogto.

Inkasto ay surtogal tahay in aad meelo badan ee kala duwan dadka ku kulmi kartaan, waxa jira meelo qaarkood oo la tago kuwaasoo barashada dadka ay fududdahay. Kuwaan waxa ay noqon meelaha bulshada ee ay dadka si caadiga ugu dalxiis tagaan, meelo dano gaar ka jiraan ama meel beecmushtar lagu qabanayo. Tusaalooyinka waxaa kamid ah:

- Ururrada jaaliyaadda sida maktabadda ama ikaashatooyinka madaniga
- Dugsiyada ama fasallada
- Ururradada gargaarka
- Rugta shaqada
- Meelaha ay dadku isugu yimaadaan munaasabooyinka diiniga ama qilaawooyinka (kaniisadda, masaajidka, macbudka Yuhuudda, Guriga Hindida wax ku caabudo i.w.m.)
- Rugta dadka isku da’da ah

- Naadiyada caafimaadka ama jimicsiga sida YMCA ama YWCA
- Beeraha lagu nasto
- Matxafyada
- Ruwayadaha
- Kulama ururro u qaas ah sida kuwa siyaasadda daneeyo, isboortiga, riwaayadaha, dhawrista ama meelaha lagu raaxasysto
- Dukaamada buugagga lagu aqristo, kafeeyada
- Barnaamijyada tabarruca

Meelo badano kala duwan ayaa dadka cusub lagula kulma.

Su'aalo: Xaggee bay tahay meesha aad dadka kula kulantid? Meelahee jeceshahay in aad dadka kula kulantid? Liiska warbixinta soo socota ku qor jawaabahaaga:

Meelaha Dadka Lagula Kulmo

Meelaha	**Meeshaan waxaan u aaday inaan dad cusub kula kulmo**	**Waan jeclahaha inaan meeshaan aado si aan dad kula kulmo**
Ururrrada jaaliyadda		
Dugsiga/fasalka		
Ururrada gargaarka		
Kanisadda, Masaajidka, Macbudka Yuhuudda, Guriga Hindida wax ku caabuddo, ama meelo kale ee diimeed		
Rugta shaqada		
Xarunta dadka isku da'da ah		
Naadiyada jimicsiga ama caafimaadka		
Beeraha lagu nasto		
Matxafyada		
Kunjeertooyinka		
Ururrada Danaha Gaarka leh		
Dukaamada buggaga lagu iibiyo, kafeeyada		
Barnaamijyada tabarrruca		
Mid kale:		

Naseexooyinka sheekaysiga lagu bilaabo

Si aad qof isu barataan ama si aad qofka si fiican ugu barato, waxaa aad kuu caawinaysa in aad kartid in aad wada hadalka bilowdid. Bilaabidda iyo wadidda wada hadalka waxa ay leedahay xirfado iskudar ah. Xirfadahaan waxaa ka mid ah doorashada qof soo dhowaynayo sheekada, wax micna iyo qimo leh laga sheekaysto, iyo la tixgaliyo waxa uu qofka kale ka hadlayo.

Naseexooyinka qaaska ah ee lagu sheekayato hoosay ku xusan yihiin:

- Raadso qof aan markaasi hawli ka dhicin.

  Xulo qof aan dabcan mashquul aheyn. Haddii uu qofkan hawl dhexda uga jiro, ma rabi karaan in ay joojiyaan hawsha ay ku jiraan si ay adiga kuula hadlaan.

- Dooro mowduuc sheeka soo jiidanayo.

  Mowduuca aad dooranaysid waa in uu ahaado mid la xiriira wax aad adiga samaysid marka aad sheekada bilaabaysid. Tusaale ahaan, haddi aad joogtid meel matfax ah, waxa aad sheekada ka bilaabi kartaa waxyaabo ku saabsan sawirka aad fiirsanaysid.

  Waxaa kale ee aad xulan kartaa mowduuc kale, sida hawada, dhacdooyin dhowaan dhacay, ama isboortiga. Haddii aadan qofka aqoonin, waxaad ka bilaabi kartaa inaad isu sheegtid. Laakin inta aad inta ku jirtid waa in aad sii dayarsatid mowduuca ku xiga isbarashada.

- Fiiri ama eeg qofka.

  In qofka marka uu hadlayo aad indhaha ku hayso waa muhiim sababto ah waxa ay muujinaysa inaad danaynaysid waxa ay ka hadlayaan. Haddii aad ka xishonaysid in aad fiiriso qof kale indhahiisa, waxa aad eegi kartaa meel indhahooda u dhaw sida wajigooda intiisa kale sanka ama madaxa kore.

- Dhoola caddee oo madaxa lux taaso aad ku muujinaysid in aad dhageysanaysid.

  Way ku caawinaysaa in aad qofka la socotid iyo in aad sheekada dhegaysanaysid iyo aad qiimaynaysid waxa uu asaga ama ayada ka hadlayso. Marka aad ahmiyad siiso qofka waxay muujinaysaa in aadan rabin in aad adiga keligaa wada hadalka la wareegto, oo aad kaligaa hadashid laakiin waxa aad mujinaysa in aad diyaar u tahay fikradda qofka kale iyo ra'igiisa.

- Waxa uu qofka ku sheegayo si fiican u dhegayso.

  Marka aad qofka kale ka weydinaysid su'aalo waxa uu ka hadlayo iyo sida uu wax u sharaxayo ayaa tusaysa in aad qiimaynaysid fikraddiisa. Haddii aad aragtid in uusan qofka dheg u dhigayn waxa aad ka hadlaysid, iskuday in aad mowduuca badashid ama sheekada si edboon aad joojisid.

- Iska ilaali inaad sheegtid waxa adiga ku gaar ah.

  Marka aad qof isbaranaysaan, iska ilaali in aad qofka kale u sheegtid xog gaar ku ah. Haddii wada hadalka horraantiisa aqbaarta noocaasi timaado qofka kale waxey galinaysa raaxo la'aan taasina waxey adkeyneysaa in xiriir lala suubiyo isaga ama eyada. Marka aad qofka si fiican isku barataan, ayada ama asaga waxa isku soo qaadi kartaan mowduucyo badan ee aad isla fahmaysan iyo kuwo gaar idiin ah.

Marka aad wada hadal bilaabaysid:

- *raadso qof aan mashquul ahayn*
- *xulo mowduuc xiisa leh*
- *muujisid in aad ahmiyad u haysid waxa uu qofka sheegayo.*

Su'aalo: Maxay yihiin xeeladaha aad isticmashid marka aad hadal bilaabaysid?
Xeeladaha hadalka keeba iskudayda inaad isticmaashid?
Waxa aad isticmaali kartaa taxanayaasha la calaamaynayo si aad u qortid jawaabtaada:

Xeeladaha Wada Hadalka Lagu Bilaabayo

Xeeladda	**Tan horay baan u sameeyay**	**Waxaan raba in aan tan eego ama hagaajiyo sida aan u isticmaalo**
Raadso qof aan mashquul ahayn		
Xulo mowduuc xiiso leh (tusaale:)		
Qofka fiiri ama eeg		
Dhoolo caddee madaxa rux si aad u muujisid in aad la socotid waxa uu sheegayo		
Ku xiro mowjadda waxa uu qofka kale ka hadalyo		
Iska ilaali arrimo aad gaar kuu ah inaad ka hadashid		
Mid kale:		
Mid kale:		

Xeeladaha dadka loogu dhawaanayo

Ku soo dhawaashada dadka, taaso ay ka mid tahay dhisidda saaxiibtinamada iyo cilaaqaad hoose, waa wax muhiim ah dad badanaa hiigsadaan. Cilaaqaadka ugu fiican ee abaal marin mudan lagana helayo cilaaqaadka hoose waa kuwa uu qof kasta aad u daneyo qofka kale waxa uu jecelyahay iyo caafimadkiisa. Si dadka kale la isugu soo dhawaado, waxaa muhiim in aad kartid in aad la qeybsatid arrimo shaqsiyan kuu gaar ah iyo in aad fursad u siisid in ay iyagana arrimahooda shaqsiga ah kula qaybsadaan. Waxaa kaloo muhiim inaad iskudaydid inaad u samaysid waxyaabo qofka kale caawinaya.

Marka aad muujisid inaad danaynaysid asaga ama ayada waxa door muhiim ka tahay dhisidda xiriir hoose.

Su'aalo: Ma jeceshay inaad dadka cilaaqaad hoose la yeelatid?
Haddii haa, yaad la yeelanaysaa?

Waxa jira saddex shay oo tixgalin muhiim ah mudan marka aad dhisaysid xiriir hoose:

- Waxyaabaha aad qofka kale ku oran kartid
- Waxyaabaha aad qodka kale la samayn kartid (ama aad u samayn kartid)
- Go'aansato illaa meeqa ama goormaa qofkan uu shegaysid aqbaarta aadiga gaarka ku ah

<u>Waxyaabaha aad sheegi kartid si aad u dhisatid xiriiro hoose</u>

- <u>Dareemkaaga fiican bandhigo iyo dadka u boogaadi</u>.

  Dadka oo aad u sheegtid waxa aad ayaga ka dareemaysid way iskukiin soo dhowayn karaan. Kuwaan waxaa kamid noqon kara in gacalo muujisid, laakiin taas kaliya kuma koobna. Tusaale ahaan, waaxa aad dadka u sheegi kartaa waxayaabo aad u bogtay oo ay leeyhiin ama aad ka heshid waxyaabo ayaga u gaar ah.

- <u>Qofka kale weydii su'aalo ku saabsan asaga ama ayada</u>.

  Isbarashada dadka iyo dhisidda xiriir hoose waxa ka mid ah in laysku dayo in la fahmo fikirkooda iyo dareenkooda. Weydii dadka waxyaabaha ay ka fakaraan iyo dareemayaan, iskuday in aad ra'igooda fahamtid, iyo u muuji inaad rabtid si fiican inaad u sii baratid.

- Qofka u sheeg waxyaabo adiga ku saabsan.

  Tartiib tartiib marka aad qofka kale u shagaysid waxa adiga gaarka ku ah ayaa kamid ah dariiqaha iyaga ku soo dhaweynaya. Waxa aad qofka kale u sheegi kartaa dareemkaaga, fikirkaaga, waxa aad jeceshay, iyo waaya aragnimadaada. You can tell people about your feelings, your opinions, things you like to do, and your past experiences. Deciding when and what to tell about yourself is discussed below in more detail.

Dhisidda xiiriiro soke, waxa ay kaa cawinayaan:
- *in lagu muujiyo dareen fiican*
- *in dadka lagu weydiiyo su'aalo ayaga ku saabsan*
- *in tartiib tartiib qofka aad xogtaada gaarka u sheegatid.*

Su'aalo: Maxay yihiin waxyaabaha qaaska ee aad ku dhihi kartid qof aad doonaysid inaad xiriir hoose la yeelatid?
Ilaa heerkee ayaad ku kalsoontahay inaad arrimahaan ka hadashid?

Waxa aad isticmaali kartaa qariiradda soo socota ee aad uga xoogwarramaysid jawaabahaaga:

Waxyaabaha aad Dhihi kartid ee Kordhinaya Xiriir Hoose

Nooca waxyaabaha aad dhihi kartid	**Tusaalooyin qaas ah ee waxa aad dhihi kartid**	**Ilaa heerma ayaad arrintaan raalli uga tahay?**
Muujisid dareemo fiican iyo in aad ku hadlaysid ereyo boogadin leh		
Aad qofka kale weydiisid waxyaabo ayaga ku saabsan		
Qofka u sheegti arrimahaaga		
Mid kale:		
Mid kale:		

Waxyaabaha aad samayn kartid si aad ku dhisatid xiriir hoose

- Iskuday inaad fahmatid fikradda qofka kale.

  Waaya aragnimada qofka iyo fikradda waa wax qofka gaar u leeyahay. Si lagu fahmo fikradda qofka kale, waxaa fiican in aad isweydiisid su'aalo sida:

  > "Waa maxay dareemka qofka?"
  > "Waxa maxay waxa uu qofka ka fakarayo?"
  > "Haddii aad booskooda joogi lahaa, maxaan ku fakari lahaa?"

  Marka aad istiraahdid qofkan waa qof aan aragtidiisa aan fahmayo, waxa fiican inaad fikraddas hubsatid qofkana ka xaqiiqsato waxa aad sheegaysid inay sax yihiin iyo in kale. Tusaale ahaan haddii qof uu ka hadlayay dhibka ka imaan doona shaqo ay bilaabi doonaan, waxa aad adiga ku oran kartaa "Siday aad sheegatay waxay ila tahay in aad ka walwal santahay in mas'uuliyad cusub shaqada laguu xil saray kuwaaso kugu cusub ee aadan hadda ku soo marin. Ma sidaas baad dareymeysaa?"

- Aad wax isla samaysataan.

  Garashada wax qabad aad adinka isla samaysan kartaan waxaad labadiinaba ka heli kartaan qibrad abaal marin leh. La indhaindheeyo waxa labadiinaba aad ka heshaan si aad waxyaabahaas isla samaysataan.

- Aad diyaar u tahay in aad xal-dhexaad ah samaysid.

  Xiriirka hoose cidina sida ay wax u rabto uma hesho. Oggolaashada dhex-dhexaadis lagu heeshiyo iyo laga wada xaajoodo arrimaha waxa ay muujinaysa in aadan ahayn danayste tiisa kaliya eegaya ee aad danayneysid isaga ama eyada.

- Tus ficilo aad ku mujiinaysid inaad qofka kale danayso.

  Dareemka gacalada waxaa lagu muujiyaa ficilo iyo xitaa hadallo. Waxa dadka u sheegi karta in aad si daacadnimo wax u caawinaysid, si lama filaan ah siyaabo duwan uga farxiya, iyo in aad waqtigaaga galisid iskuna dayaya inaad ka farxisid.

- Aad qofka diyaar ugu tahay inaad caawisid.

  "Qof lagu tashto" waxa ay qofka uga dhigantahay in aad diyaar u tahay waqtiga laysku baahdo. Qof kasta waxa uu leeyahay waqti caawimo u baahanyahay. Garashada marka uu qofka caawimo u baahanyahay iyo in la caawin karo isaga ama ayada waxay astaan fiican u tahay in aad qiimaynayso.

Dadka xiriir hoose laala sameeyo, waxay kugu caawinaysa in:

- *laysku dayo in ra'yigooda lagu fahmo*
- *wax laysla sameeyo*
- *aad in meel dhexe la igugu yimaado diyaar u ahaatid*
- *aad tahay qof ay marka lagu baahdo lagugu tashan karo.*

Su’aalo: Maxay yihiin tusaalooyinka qaarkood ee waxyaabo qaas ah ee aad samayn kartid si aad u kordhisid xiriirkaaga soke ee dhab ah? Raaxo intee ah baad dareemaysa waxaan marka la samaynayo?

Waxa aad isticmaali kartaa qariidada soo socota si aad u qortid jawaabahaaga:

Waxyaabaha aad Samayn Kartid si Lagu Kordhiyo Isku soo Dhawaashaha

Nooca waxyaabaha aad samayn kartid	**Tusaaloyinka qaaska ee waxyaabaha aad samayn kartid**	**Sidee raalli uga tahay inaad waxaan samaysid?**
Iskuday inaad fahamanto ra'iga qofka kale		
Wax la isla sameeyo		
Diyaar inaad u ahaatid dhex-dhexaadis		
Muujisid ficilo inaad qofka kale aad ka fakaraysid		
Aad diyaar u tahay inaad qofka caawisid		
Mid kale:		
Mid kale:		

Siyaabooyin aad ku siidayn kartid aqbaar kuu gaar ah ee aad ku dhisanaysid xiriir hosee

“Sheegid ama Kashifid” waxa laga wada inaad qofka kale u sheegatid aqbaar kuu gaar ah. Marka ay dadka isku soo dhawaadan, waxyaabo badan ee eyaga ku saabsaan bay isku sheegaan. Go’aanka ah waxa qofka kale loo sheegayo waxa ay noqon kartaa go’aan xooga iska adag. Haddii aad muddo gabaan waxyaabo badan sheegtid, qofka kale wuxuu dareemi karaa in ay ka tan bateen, waxaana laga yaabaa in uu xirirka dib uga gaabsado. Haddii aad waxyar iska sheegtid ay dhici karto meesha laga dhisi karin xiriir hoose.

Marka aad go’aansaneysid inta ay la egtahay aqbaarta aad adiga iska sheegeysid, waxaa fiican in la xusuusto marka laba qof ay isku dhawyihiin ama xiirir soke leyihiin, waxey isku sheegaan akhbaar uu qofba qofka la eg inta uu qofka kale uu u sheegayo. Tusaale ahaan, haddii u qof ka hadlo wax reerkiisa ku saabsan, caadi ahaan qofka kalena in lamid ah ayuu ka sheegaya reerkiisa. Waxaad bilaabi kartaa in aad isbarbardhigtid heerka uu qofka kale wax uga warramayo kaddibna aad tartiib tartiib aad u kordhisid inta aad qofka kale si fiican ugu baranaysid.

Waxaa ku caawin karta in aad aqoonsatid saddex heer oo wax sheegid ah: hoose, dhexe iyo sare. Sheegidda hoose waxay ku saabsantahay in aad iska sheegin waxyaabo aad shaqi ahaneed, sida waxyaabaha aad ka heshid sida cuntada, filimada, telefishinka, ama buugagga. Sheegidda sare waxay tahay marka aad qofka kale u sheegaysid arrimo kuu gaar sida inaad cudurka dhimirka qabtid. Sheegidda dhexe oo labadooda u dhaxaysa.

Go’aan ka gaartista waxa aad rabtid inaad sheegtid iyo waxa aad rabto in aad sheegtid iyo waxa aad rabtid inay gaar kuu noqdaan waa go’aan kuu gaar ah adiga waxay ku salantahay sida uu qofka kale u soo dhawaynayo xogta gaarka ee aad u sheegtay.

Xiriirka hoose waxa uu ka koobaan in si quman loo kordhiyo heerka waxsheegga ka dhexeeya labada qof.

Su’aalo: Kuweeba cilaaqaadkaaga leh waxsheegis hoose? Waxsheegis dhexe? Waxsheegis sare? Ma leedahay wax xiriira ee aad adiga si gaar u doonaysid inaad kordhisid heerka wax isusheegga?

Waxaad isticmaali kartaa jadwalka hoose ee aad ku calamaynasid jawaabahaaga:

Heerarka Waxisusheega ee Xiirirka Shaqsiyeed

Heerka sheegidda	**Xiriirika aad la leedahay ee heerkaaga sheegidda xogta**	**Illaa heerkee ayaad raalli ka tahay siidaynta?**
Heerka sheegidda hoose		
Heerka sheegidda dhexe		
Heerka sheegidda sare		

Tusaalooyinka taageeraada bulshada

Tusaalaha 1:

“Waxaan shaqeeyaa saacado yar, waxana ka helay sida fiican ee aan isubarannay dadka aan la shaqeeyo. Shaqadaan ka sheekaysanna waana kaftanna. Mararka qaarkood lifti ayaan isasiina marmarna baska ayaan wada raacna.”

“Waxaa jira saaxiib aan isnaqiinnay illaa taniyo dugsiga sare aan ka soo baxnay. Waa uu yaqaanna waxa aan soo maray arrima badanna waan ka wadahadalnaa, kuwaaso ka kamid yihiin dhibaatooyinkeena. Waxaan jecelnahay in aan wax isla suubino, sida in aan shaneemo wada aadno.”

“Aad baan u rabaan in aan gabar saaxiba yeesho. Waxaan la kulmay gabar aan ka helay, laakiin waqtiga hadda lagu jiro xiriirkeena waa bilow. Waxaan doonaya in aan tartiibtartiib isu baranno.”

Tusaalaha 2:

“Reerkayga aad ayaan u qiimeeyaa. Kuwaas oo ah hooyaday, aabahay, iyo labadayda walaalo. Reer ahaan waxkasta waan isla so marnay, sida reer kasta, laakiin waan hubaa inay in aan isku haleyn karo. Haddii aan rabo in aan wax u sheego, way soo dhawaynayaan waxa aan ka hadlayo. Haddii ay dhibaato i hayso, way i caawinayaan. Aniga sidoo kale intaan awoodo ayaan u qabtaa.”

“Habeennadaan waxaan qaata fasal ganacsiga laga barto. Markii hore ma jaclaysan ardada kale ee fasalka ila qaadata, laakiin bacdama aan hadda in muddo fasalka wada dhigannay, waxaan haysanaa was aan ka wada hadalno. Waxaan ka wada hadalna darasaadka annaga oo horay u sii qaadana kafeega marka aan fasalka

aadanayno. Waxaas wax la mid ah. Hadda fasalka waan jeclahay."

Tusaalaha 3:

"Mid ka mid ah meelaha ugu fiican ee aan taageerada ka helo waa dad kale oo qaba cudurka dhimirka. Waxaan dareemaya inaan nahay dad si fiican isku fahmaya. Way ogyihiin waxa aan ka hadayo anaa sido kalaan u fahmaya. Waxa aan ka tirsanahay koox iscaawisa waxaana qaadanayaa aqoonkororsi si aan naftayda u noqdo xooggaamiyaha kooxda."

Waxaa ah muhiim in la dhiso nidaam taageeris ee shaqsi ahaan wax kuu shaqeeynaya.

<u>Qaybaha ugu muhiimsan ee lagu dhisayo taageerada bulshada ee kooban</u>

- *Taageerada bulshada waxaa laga wadaa xiriir fiican, mira dhalaya iyo ku caawinaya.*

- *Xiriirku waxa qayb muuhim u ah nolosha dadka.*

- *Xiriirka iskaashiga leh waxa uu ka caawinaya dadka yareenta buuqa iyo walaca in uu dib u soo noqdo xanuunka.*

- *Taageerada bulshada waxa lagu kordhin karaa iyado dad badan laysku xiro iyo la habeeyo tayada xiriir jiray.*

- *Waxaa jira meelo kala duwan ee lagula kulmo dad cusub.*

- *Sida hadalka lagu bilaabo: raadso qof aan mashquul ahayn, dooro mowduuc xiiso le, iyo muuji in aad danaynaysid waxa uu qofka ka hadlayo.*

- *In aad u muujisid qofka kale in aad daryeeleysid isaga ama eyada waxey qayb ka tahay saaxiibtinimada soke.*

- *Si dadka loola dhiso xiriir soke, waxaa caawinaysa in waxyaabaha fiican laga hadlo, dadka la weydiiyo su'aalo ayaga la xiriira, iyo tartiitartiib aad wax dheeraad ah iska sheegtid.*

- *Si dadka loola dhiso xiriir soke, waxaa cawinaysaa in la isku dayo in la fahmo fikirkooda, wax isla samaysaan, wax ku heshiisaan, iyo la iscaawiyo marka laysu baahdo.*

- *Xiriirka soke waxa uu ka koobaanyahay in tartiib la kordhiyo heerarka wax laysugu sheegayo ee ka dhexeeya labada qof.*

- *Waaa muhiim ah in la dhiso nidaam taageero ah ee shaqsi ahaan kuu shaqeeya.*

Qoraallada Waxbarashada #5:

Adeegsiga Daaweyn Waxtaraysa

"Madaama qof waliba ka duwanyahay yahay qofka kale, helidda daaweynta saxda ah waa arrin shaqsi ah. Hadda oo aan helay daawa sax ah, nolashaydu si wayn ayay u soo hagaagtay. Dhaqtarkaadu wax kale ha kugu dayo haddii calaamadahaada ay weli liitaan kuwaaso nolashaada saamaynaya."

David Kime, farshxan, qoraa, nashqadeeyaha ubaxa

Hordhac

Qormadan waxay ka hadlaysaa daaweynta jirrooyinka dhimirka. Macluumaadka waxa lagu bixiyay wax ku saabsan daawooyinka waxtaraya, oo ay ku jiraan faaidooyinkooda iyo faaido darrada. Dadka waxa lagu dhirrigalinayaa inay iskood u doortaan waxa ku sasbsan qaadashada daawooyinka. Xeeladaha ugu wayn ee lagu helayo nacfiga daaweynta ayaa la macneenaya.

Waa maxay sababta daaweynta lagu taliyay in ay qayb ka tahay daaweynta cudurrada dhimirka?

Daaweyntu waxay ka mid tahay qalabka ugu xoogan ee la helayo si hoos loogu dhigo calaamadaha laguna yareyo halista ah labakaclaynta cudurka. Dadku marka ay si joogto ah u qaataan daawooyinkooda taasoo qayb ka ah daaweyntooda, saamaynta caalamadahooda was sii yaraanaysaa waxayna u badantahay in ay yaraato labakaclaynta.

Qoraallada#3, waxa aad baratay “sawirka u nuglaanshada culayska fekerka”. Sawirkaan wuxu ku saleysanyahay caddaynta ah abuurista nafleyda iyo culeyska ka yimaada walwalka iyo fekerka ay labadaba qeyb ka yihiin calaamadaha cudurrada dhimirka. Daawooyinka waxay hoos u dhigaan nuglaansha noolaha iyado caawimaysa si ay u saxdo miisaan la’aanta kiimikada ee maskaxda taaso ku hoggaamisa calaamadaha.

Dadku markay qataan daawooyinka loogu talo galay daaweyntooda, intooda badan:

- Waxay la kulmaan in badan oo calaamadaha ay yaraadaan ama uu xoog u qaban.
- Xoog saarka fiicnaado si raaxa lehna u hurda.
- Si fudud u gam'a seexana nasasha badan.
- Gaaraan ama ku guuleystan ujeedooyinkooda inta badan.

Daaweyntu waxay ka mid tahay qalabka ugu xooggan oo la heli karo si calamadaha hoos loogu dhigo iyo ka hortagga dib u noqoshada.

<u>Waa maxay waxa aad ka shaqsiyan ka aaminsantahay daaweynta?</u>

Dadku siyaabo kala duwan ayay ka aaminsanyihiin daaweynta, taaso ku salaysan dhaqankooda, raad-raaca qoyskooda, iyo waaya-aragnimadooda.

Dadka qaarkiisa waxay leeyihiin aaminaad xoogan oo ku sabsan daawooyinka. Calaamee mid kasta oo ka mida qaybaha soo socda oo ka tarjumaya waxa aad rumaysantahay:

_____*"Aderkay wuxu qabaa sokorow wuxuna isticmaalaa insulin." Noolol caadi aha aya u socota. Waxan qaba cudur xagga dhimirka waxana u qaataa daawo. Anigu waa Isku kay mid."*

_____*"Daawadaydu waxay iga caawisaa in ay calamadaha iga tageen. Waxay maskaxdayda ku samaysay is beddel weyn."*

_____*"Wax kasta waan isku dayay oo aan samayn karay— jimicsi, qaababka nasashada, waanooyin, Weli waa murugasaysanahay waana isnacay ilaa aan iskudayay inaan daawo qaato."*

Dad kale waxay leeyihiin aaminad xoogan oo xun ay ka qabaan arrimaha ku saabsan daaweynta. Calamadee qaybaha soo socda mid kasta oo ka mida, taaso ka tarjumaysa waxa aad rumaysantahay:

_____*"Dhaqankeena, ma rumaysna daawooynka Reer Galbeedka. Waxan rabaa kaliya in aan isticmaalo daawo dhireed."*

_____*"Waxaan ka cabsanayaa saamayn muddo dheer qaadata oo isticmaalka daawooyinka jirkayga ku reebayaan."*

_____*“Waa arrin go’aan qaadasho awooda maskaxdeyda ku xiran. In aan u baahdo daawo aan ku roonaado.”*

Way ku caawinaysaa ogaannshaha waxa aad ka rumysantahay daaweeynta, sababtoo ah waxay faragalin ku yeelan karaan aragtidaada ah in aad noqotid mid waaqici aha. Tusaale ahaan, haddii aad daaweynta wax wanaagsan oo xooggan ka rumaysantahay, waxaa laga yaabaa in aad su’aalo ku saabsaan waxyeeladooda aadan weydiin. Ma aha inaad weydiiso su’aalo saamaynta dhinaca kale. Haddii waxa aad ka rumaysantahay uu xunyahay waxa laga yaaba in aadan wax kugu filan ka ogaan sida daawweynta aad uga faa’idaysan lahayd.

Dadka aaminaad xooggan ayay ka yeelan karaan waxa ku saabsan daaweynta kuwaas oo faragelin ku yeelan kara sida ay u gaari lahaayeen go’aan xog ogaal ah.

Su’aal: Maxay tahay fikradda aad ka qabtid daawooyinka?

Waa maxay faa'idooyinka ay daaweyntu u ledahay jirrooyinka dhimirka?

Daaweynta waxa la ogaday in ay wax ka tarayaan laba siyaabood oo muhiim ah:

- hoos u- dhigidda caalaamooyinka inta lagu jiro iyo ka bacdi marka jirrada dhacdo
- hoos u dhigidda fursadaha kula soo gudboonaan kara ee dhacdooyinka mustaqbalka.

Hoos u dhigidda calaamadaha inta lagu jiro dhacdada jirrada markiiba timaado

Marka calaamadaha jirrooyinka dhimirka ay yihiin kuwa ugu halisan uguna mushkiladaysan, inta badan waxa lagu tilmaamaa kuwa labakacleeya ama kuwo jirro markaas timada. Xanuunka soo labakaclayntiisu si ballaaran ayaa dadku ugu kala duwan yihiin. Dadka qaarkood waxay leeyihiin hal ama dhowr dhacdo jirro, iyado kuwa kalana ay inta badan dhowr jeer leeyihiin.

Mudada lagu jiro iyo ka bacdi dhacdooyinka xanuunka, daaweynta ayaa kaa caawini kara sidii hoos loogu dhigi lahaa calaamadaha halista. Mararka qaarkood daawadu dadka waxay ka caawisaa in si xawli aha u saarto xanuunka, waxayna awoodaan in ay nastaan, u fakaraan si cad, dareemaan in murugada ka yaraatay dhowr maalmod gudahood. Mararka kale waxay qaadan kartaa dhowr toddobaad inta calamadaha si weyn hoosa ugu dhacayaan.

Hoos u dhicidda labakaclaynta

Daawooyinka oo si joogta ah loo qaato dadka waxay ka caawisaa ka hortagga labakaclaynta calaamadaha xun. Qof ayaa wuxu ku tilmaamay daaweyntiisa in uu yahay "ilaaliyaha waxa u dhexeeya isaga iyo calaamadaha." Qof kalana wuxu yiri daaweyntu waa "caymiskayga sidii aan ladnaan ugu joogi lahaa."

Qaadasha daawooyinka ma daawayso cudurrada dhimirka, mana jiro mana damaano qaadeyso in jirradii in aanay mar labaad soo noqonayaan. Si kastaba, dadka intooda badan, qaadashada dawooyinka oo si joogta wacan u habaysan waxay hoos u dhigaysaa halista ah soo noqoshada iyo in isbitaal la dhigo.

Qaadashada daaweeynta cilmi nafsiga waxay kaa caawini karta yareynta calaamadaha ka yimaada xanuunka xun. Markii loo qaato si joogta ah oo habaysan, waxay yarayn karaan halista labakaclaynta.

Su'aal: Marna ma kula soo gudboonaatay haddii Joojinta daawyntaada lala xariiriyay calaamadaha ugu xumaa ama labakaclaynta?

Daawooyinkee loo isticmaala si lagu hagaajiyo ama laga yareeyo calaamadaha xanuunka dhimirka?

Daawooyin kala duwan ayaa wax ka qabta xanunnada kala duwan. Waxa jira xanuuno noocyo kala duwan ee cudurka dhimirka, iyo loo baahanaan karo wax hal dawo ka badan si lagu lagu daweeyo.

Waxaa jira afar dabaqadood oo daawoyin ugu weyn, oo caadi ahaan loo isticmaalo si lagu daaweeyo cudurrada dhimirka ee weyn. Daawooyinka iyo waxtarkooda waxay ku koobanyiihiin qaariradda soo socota:

Daawooyinka iyo Waxtarkooda

Dabaqaada Daawada	Waxtarka Laga Filayo
Daawada looga hortago murugada	Waxay dajinayaan xanuunka murugada, oo kamid tahay madluunimada, nafaqo xumida, hurdala'aanta, tabar iyo xoogsaarisla'aan. Waxay kaloo wax ka tarayaan daaweynta jirrada walaaca.
Niyad dajiyaasha ama xasilia	Waxay dhimi karaan niyad xumada ugu daran, xitaa ay mid yihiin laba-cirifoodka iyo murugada.
Dawooyinka looga hortago fikirka iyo dareenka aan caadi ahayn	Waxay yarayn karaan calaamadaha fikirka iyo dareenka aan caadiga ahayn, ay kamid yihiin mala awaalka, khiyaaliga, iyo isdhexyaaca hadalka iyo dabeecadda.
Dawooyinka looga hortago walaaca iyo oo dadka dajiya	Waxay dajin karaan walaaca, dareemka firfircoon, iyo hurdola'aanta.

Dhammaadka qoraalkaan waxa bogagga dambe ku yaalla qoraallo aqbaar ah ee ka hadlaya daawooyinka qaarkood ee waqtigan la helo. Fadlan aqriso aqbaarta ku qoran qoraallada ee la xiriira daawooyinka loogu talagalay xanuunka ku haya. Xusuuso, sidoo kale, in daawooyinka cusub la soo saarayo markasta. Sidaas-darteed, waxaa

muhiim ah in lala hadlo dhaqtarkaaga waxa ku saabsan waxa la soo saaray tan iyo taariqda la qoray bogga dambe.

Waxaa jira afar dabaqadood ee weyn ee daawooyin ah kaana caawinaya noocyada kala duwan ee cudurrada dhimirka.

Su'aalo: Dawooyinkee hadda qaadataa? Xanuunkee daawooyinkan ay wax ka qabanayaan? Waxa aad isticmaali kartaa liiska warbixinta soo socota si aad u qortid jawaabahaaga.

Waxtarka Daawooyinka aan Qaatay

Dabaqadda daawada	**Daawada qaaska ee dabaqaadan u qaatay**	**Waxtarka aan ka helay**
Daawada looga hortago murugada		
Niyad dajiyaasha ama xasiliya		
Dawooyinka looga hortago fikirka iyo dareenka aan caadi ahayn		
Dawooyinka looga hortago walaaca iyo oo dadka dajiya		
Dabaqad kale:		

Waa maxay dhibatada daawooyinka eey leeyihiin?

Waa muhiim in la isku sheego waxa ku saabsan faa'idooyinka ka imaan kara iyo dhibaalka ka imaan kara daawo cayiman oo laguu soo qoray. Daawooyinka cudurrada dhimirka, sida kiniiniga lagu daaweynayo cudurro kale, waxay sababi karaan dhibaatooyin aan loo baahnayn.

Daaweyntu siyaabo kala duwan ayay dadka u saamaysaa. Dadka qaarkiis waxa dawada ka soo gaari i kara dhib yar ama maba ka soo gaarto dhibaalka dawooyinka oo dhan. Kuwa kale oo qaata isla daawadaas waxaa laga yaabaa in ay ka soo gaarto saamayno weyn. Fal-celiska daawada aad u leedahay waxay ku xirantahay waxyaaba badan, oo ay ku jiraan da'da, miisaanka, jinsiga, qiyaasta awoodda jirka, iyo daawooyinka kale ee aad qaadanaysid.

Kiisaska qaarkooda, sameynta ama dhibka daawada waa muddo gaaban, waqti gaaban kaddibna waa soo hagaagaa iyado jirkaada uu daawada la qabsado. Saameynta ama dhibka qaarkood, kuwaasoo dhacdadooda aad u yartahay, waxay noqon karaan kuwo daba dheeraada oo xitaa noqon karta mid joogto ah. Daawooyinka cusub ee soo baxay ma darna samayntooda. Saamaynta ugu qatar waxa lala xariiriyaa daawooyinka antibiotikada gaboowday, sida haldol, stelazine iyo thorazine.

Haddii aad ogtahay in in saamayn ama dhib kugu yimaado, waa muhiim in aad la xariirtid dhaqtarkaada sida ugu dhaqsiyo badan. Dhaqtarkaadu wuxu doonayaa in uu ku caawiyo qiimeeyo inta ay la egtahay dhibaalka dhanka kale iyo waxa laga qaban karo.

Waa wax adiga kuu yaal, wixi aad ka yeeli lahayd haddii aad iska dhaafaysid samaynta ama dhibka iyo haddii aad aqbalaysid qatarta kugu soo fool leh.

Marka aad leedahay dhibaalka dhanka kale, dhaqtarkaadu wuxu kugula talin karaa in aad isku daydid waxa soo socda midkood: la yareeyo qiyaasta daawada aad qaadatid, daawo kale oo dhibaalka dhanka kale lagu kordhiyo, ama daawo kale lagu baddal. Waxa jira xirfado lagula qabsado sidii loola tacaalo dhibaatada ama samaynta daawada oo gacan ka gaysanaya yaraynta raaxa la'aanta ama ka hortageysa dhibka daawada.

Lifaqaaqa #5 waxa ku jira macluumaad aad u faah-faahsan oo ku saabsan dhibaalka dhanka kale iyo istratejyado loola tacaali lahaa.

Daawooyinka cilmi nafsiga waxay keeni karaan dhibaato ama samayn.

<u>Su'aal:</u> Waa maxay dhibaatada ama samaynta ee daawooynika oo ku soo maray?
Maxad samaysay markii dhibaatada kugu dhaco?
Waxa aad adeegsan karta liis-warbixineedka ay ku qoranyihiin jawaabaha soo socda.

Dhibaalka Daawooyinka aan Isticmaalay

Qaybta daawooyinka	**Daawooyin cayiman oo loo isticmaalayo qaybtan**	**Dhibaatada iga soo gaartay markii aan dawooyinkan isticmaalay**
Daawada looga hortago murugada		
Niyad dajiyaasha ama xasiliya		
Dawooyinka looga hortago fikirka iyo dareenka aan caadi ahayn		
Dawooyinka looga hortago walaaca iyo oo dadka dajiya		
Mid kale:		

Sidee uga gaaraysaa go'aan ku saabsan wax horay lagu soo war galiyay oo ku saabsan daawooyinkaaga?

Waxa aad u baahantahay in aad gaarto go'aan adigoo xog ogaal u ah waxa ku saabsan daryeelkaaga caafimaad kuwaaso ku jiraan daawooyinka. Go'aan gaaristaada ku saabsan daawooyinka, aya waxay muhiim u tahay in aad barato inti karaankaaga iyo in aad isku miisanto faa'idooyinka suurtagalka ah iyo waxii dhib ah ee ka imaan kara qaadashada daawada.

Dhaqatiirtaada muhiim buu ka yahay hababka go'aan qaadashadaada. Iyada ama isaga waa xeeldheere daawooyinka waxayna leeyihiin waayo-aragnimo ay dadka kale ku caawinaan si ay u helaan daawooyin wax ku ool ah oo caawina.

Si kastaba, waxa kale oo adiga muhiim kuu ah in aad noqotid mid ku firfircoon qadashada go'aannada ku saabsan daawooyinka. Markaas ka bacdi, waxa tahay mid arrimahada ku xeel dheer oo waaya arag u ah cuddurrada dhimirka iyo wax kuu fiican ama kuu xun.

Markaas ka bacdi, qaabka ugu wanaagsan oo aad go'aan ku gaari kartid waxa ka mid ah in wada shaqeyn ka dhexeeya adiga iyo dhaqtarkaada, adinkoo iska kaashanaya adegsanayana waaya-aragnimadiina. Waxay idin ka caawimaysaa in aad maankiina ka heshaan su'aalo marka aad go'aan aad gaaraysaan ku saabsan qaadashada daawooyinka ama baddalidda daawooyinka. Weydiinta dhaqtarkaada su'aalaha qaarkood ee ee qariirada soo socota waxa laga yaabaa in ay ku caawiso:

Su'aalaha Aad Dhaqtarkaaga Weydiin Kartid
Sidee daawadani wax ii tari doontaa? Maxay iga caawini doontaa?
Imisa ayay igu qaadanaysaa in daawadani ii shaqeyso? Imisa ayay igu qaadanaysa inta aan dareemayo waxtarkeeda ama nacfigeeda?
Waa maxay dhibaatada ama samaynta daawadan iga soo gaari kara? Ma jiraan wax dhiba oo ku saabsan isticmaalka daawada muddada dheer?
Maxaa la samaynayaa haddii ay daawada qaadashadeeda dhibaato iga soo gaarto?
Ma u baahanaan doonaa in dhiig layga qaado si loo hubiyo in aan joogo heerkii laga rabay daawada in ay dhiiggayga ka gaarto?
Waa sidee haddii daawadu aanay ii shaqayn?
Wax kale:

Habka ugu wanaagsan ee go'aanka daawada lagu qaadan karo waa wada shaqayn firfrcoon oo dhexmarta adiga iyo dhaqtarkaaga.

Su'aal: Waa maxay su'aalaha aad jeceshay in aad weydiiso dhaqtarkaaga oo ku saabsan daawooyinkaaga?

<u>Fikirka aragtidaada ku aaddan, maxay yihiin faa'iidooyinka ama qasaarooyinka qaadashada daawooyinka?</u>

Si loo gaaro go'aan laga warqabo oo la xariira daawooyinka, waxa muhiim ah in la miisaamo waxtarrada ka imaan kara (faa'iidooyinka) iyo dib-u-dhaca ka imaan kara (qasaarooyinka) qadashadeeda. Xeerarka soo socda waxa lagu soo koobayaa macluumaadka:

Faa'iidooyinka iyo qasaararooyinka qaadashada daweynta

Faa'iidooyinka qaadashada daawooyinka (waxtarrada)	**Qasaarooyinka qaadashada daawooyinka (dib u dhaca)**

Haddii aad go'aansato in aad daawooyinka qaadato, side u helaysaa natiijada ugu wanaagsan?

Dad badan ayaa qaadashada daawooyinka si joogta ah kala kulma ama u arka wax dhib badan. "Daawa Qaadashada oo loogu talo galy ama lagu asteeyay sida ugu habboon qofka jadwalkiisa ama habraacisa nololeed " waxay ka koobanyahay xeeladaha soo socda, oo loo dejiyay in laguugu caawiyo si daawooyinka aad qaadaneyso loogu saleeyo waqtiga ku habboon jadwal maalmeedkaaga joogtada. Madaama qof kasta uu leeyahay jadwal maalmed kala duwan, waa lagama maarmaan in aad hanatid xeelad ku habboon si aad u qancisid baahidaada.

- *Fududee jadwalka daawadaada intii suurtagalka ah.*

Markii aad qaadatid daawoooyin badan muddo dheer maalin kasta, way kugu adkaanaysaa in aad ogaatid dhamman qiyaastooda. Kala hadal dhaqtarkaada sidii jadwal fudud loogu samayn lahaa daawada iyado aan la luminayn waxtarrada midkood. Hadba sida ay u yaryihiin daawooyinka iyo waqtiga qaadanaysid, baa sahleyso in in lala socdo. Daawooyinka qaarkood waxa lagu helaya qabka cirbadaynta oo la samayn karo labadii toddobaad.

Tusaale:

"Waxan aan isticmaala jadwal daawo oo aad u qallafsan. Affar kanini oo kala duwan, laba jeer maantiiba. Waa igu adkaatay in xasuusto. Dhaqtarkayga ayaan la shaqeeyay si aan u helo jadwaalka daawada oo aniga ii sahlaya in aan maareeyo. Tartiib-tartiib waxan qaadanayay laba kaniini oo kala duwaan, maalintii mar. Way adagtahay in aan marna seego qiyaasta daawada hadda."

- *Qaado daawooyinka isku waqti maalin kasta.*

Qaadashada daawooyinka isku waqti (ama waqtiyo) waxay sahlaysaa in la xasuusto. Sido kale, waxay ku haynaysaa daawadu heer deggan oo waxtar leh dhiiggaada, taaso ku siinaysa waxtarka ugu sarreya maalintaas oo dhan.

"Habeen kasta waxaan qaataa kaniinigayga inta aanan seexan. Kanu wuxu iga caawiyaa inaan si fiican u seexdo iyo in aan dareemo wanaag manta dambe. Haddii aan ka boodo ama subaxa ku xiga aan qato, si fiican ma dareemayo."

- *Ku dhis qaadashada daawada nidaam-maalmeedkaada.*

Inta badan waa sahlantahay in la xasuusto qaadashada daawada haddii lala xiriirinayo hawl-maalmeed kale. Tusaalooyinka hawl-maalmeedka waxa ku jira ilkaha oo aad cadayatid, qubayska, cunidda quraacda iyo u diyaargarowga in aad aadid shaqada.

Tusaale:

"Inta aanan bilaabin howshayda maalmeed, waxaan illoobi jiray qaadashada daawadayda. Hadda waa qayb ka mid ah quraacdayda inta aanan shaqada tegin. Koobkayga caffega ayaan cabaa, baaquli siriyaal ah, fitamiin iyo daawadayda. Waa caado aniga ii shaqynaysa, Ma aha in aan ka fakaro."

- *Isticmaal baaqyo kugu caawiya xusuustaada.*

Dad badan ayaa dhistay baaqyo u gooni ah ee ka caawiya in ay si jooogta ah ku xasuustaan qaadashada daawooyinkooda. Tusaalooyinka baaqyada qaarkood waxaa kamid ah: isticmaalka weel yar ee loo habeeyay in maalin kasta kiniiniga laga qaato, isticmaalka kalendarka, iskaaga xusuus qor u suubsato, in kiniiiga la ag dhigo shey aad maalin kasta isticmaashid, inaad qof aad qaraabo ama saaxibbo tihiin ka caawiya in aad xasuusato.

Tusaalooyin:

"Waxaan isticmaala baaqyo aan ku xaxuusto inaan daawda qaato aniga oo daawada agdhigta rumaygayga. Habeen waliba marka aan rumayga isticmaalayo, ayaan ku xasuusta in aan daawada kiniinigayga ah qaato."

"Xasuus qor ayaa dhigaa jalmadda qaxwada agteeda, bacdamaa aan daawadayda qaato marka aan quraacanayo."

"Kaalendarkayga aad baan u qiimeeyaa. Waxaan eega mar walba si aan u eego jadwalka hawlaha maalintaas aan qabanayo. Calaamad ayaan ku kor qoraa taariiqada markasta kaddib marka aan daawada qaato."

- *Waxtarka maskaxda ku hay*

Mararka qaarkood waxaa ku caawinaysa in aad is-xasuusisid sababaha kugu kallifay inaad daawada qaadatid. Waxa aad isticmaali karta calaamo ku qoris "Waxtarrada Daawooyinka aan Isticmaalay" oo halka hore qormadan kaga taalla.

Tusaale:

“Marka aan bilaabay in aa ka fakaro in dhib badantahay qaadashada daawada, waxa is-xasuusiya sababta aan marka horeba aan u qaadanayo daawooyinkan. Ma doonayo inaan markale murugoodo, daawadana waxay iga caawisa sida aan taas ku gaari lahaa.”

Haddii aad dooratid in aad daawo qaadatid, waxa aad ka helaysaa naatijada waxtarka ugu fiican marka aad maalin kasta isku waqti aad u qaadatid.

Waa ay ku cawinaysa in aad dhisatid xeelado qaadashada daawada ee aad ku buuxinaysid jadwalkaaga maalmeed.

Su’aalo: Haddii aad daawada qaadatid, maxaad ku aragtay ee kaa siinaya natiijooyinka ugu fiican?
Ma ku caawinaysa in aad iskudaydid xeeladaha kor ku xusan qaarkood?
Waxa aad isticmaali karta liiska warbixinta soo socota si aad ugu qortid jawaabahaga:

Xeeladaha Lagu Gaarayo Naatiijooyinka ugu Fiican ee Daawada

Xeeladda	**Xeeladdan waa aan isticmaalay**	**Waxaan doonaya inaan xeeladdan tijaabiyo ama sii hormaro**
Fududey jadwalka daawada		
Maalin kasta daawada isku waqti qaado		
Dhiso nidaam ah in aad daawada maalin kasta ku qaadatid		
Adeegso (baaqyada, xusuus qor, iskuduwaha kiniinga)		
Is-xasuusiyo waxtarka ay daawooyinku leeyihiin		
Mid kale:		

Maxaa daawoyinka ka dhigay wax dhib badan?

Qof kasta waxa uu daawooyinka uu qaataa siyaabooyin kala duwan. Waxa dhici karta in adiga iyo dhaqtarkaaga in ay waqti idin ku qaadato si aad u heshaan daawo adiga aad ku caawinto lehna dhibaatoyin aad u yar.

Daawooyinka cudurka dhimirka caadi ahaan waqti ayay ku qaadata. Maaha sida kiniiniga xanuunka loo qaato, tusaale ahaan, kuwaaso waxtarkooda waqti gaaban lagu helayo. Waxaa dhici karta in dhowr toddobaad in ay ku qaadato si aad u dareentid isbaddal lagu arko xaaladdaada. Si joogta ah dhaqtarkaaga kala hadal sida ay xaaladdaadu tahay, si markaasi u wadashaqayn si aad ku heshid daawada ugu fiican. Isla markaa sii isticmaala xeelado badan ee raysasha ah, sida barnaamijyada is-caawinta, jimicsiyada, cunta caafimaad qabta la cuno, iyo la iska ilaaliyo xaaladaha buuqa leh. Eeg Qoraallada #1 sii ku ogaatid xeeladaha raysashada ee dheeraadka.

Waxa dhici karto in adiga iyo dhaqtarkaaga ay muddo idin ku qaadato si aad ku heshaan daawada kuugu habbon.

Tusaalooyin la xiriira khibradaha dadka daawooyinka qaata

Tusaalaha 1

“Daawada marna waan qaadan jiray marna waan dhaafi jiray uma haysan inaan u baahnaa. Waxaan is iri ‘Maxaa daawada u qaadanaya marka aan caafimaad qabo?’ Laakiin haddana waxaa dhacday inaan isbitaalka galay laba jeer marka uu cudurka dib u soo laabtay hal sano gudaheeda. Taasi aad ayaan u dhibsaday. Taniyo marka aan bilaabay inaan daawada joogto u qaato labadii sano ee la soo dhaafay, cudurka dib iguma uusan soo laaban anigana waxa uu iga dhowray inaan isbitaalka dib ugu laabto. Waxaan bilaabay inaan kala hadlo dhaqtarkayga inaan yareeyo inta ay la egtahay daawada aan qaato.”

Tusaalaha 2

“Weli ma hubo waxtarka daawada. Hal jeer kaliya ayuu xanuunka i qabtay, xaaladdaydana guud ahaan waa ay fiicantahay taniyo markaas. Dabcan dhaqtarkayga ayaan la xiriira toddobaadkiiba mar, si fiican ayaan isu ilaaliya.”

Tusaalaha 3

“Daawadayda waxa ay iga caawisaa in niyaddaydu dagto. Ma jecli dhibka iga soo gaaraya, laakiin dhaqtarka iyo anigaba waan ku hawlannahay. Waxaa aad u fiican in aan ka badbaado marka xaaladdda niyaddayda si halis leh u weecato. Hadda waxaan la yeelan karaa cilaaqaad fiican xaaskayga shaqadaydana waan haysan karaa. Isbaddalkan aad ayaan u soo dhawaynayaa.”

Dhaqtarkaaga kala hadal waxa ku saabsan su’aalo ama qusayma kasta ee ka qabtid daawada ama xasaasiyaha.

Su'aal: Ma jiraan wax su'aalo ah ama waxa aad ka qabtid daawooyinka ee aad jeceshahay in aad dhaqtaarkaaga weydiisatid?

<u>Qaybaha ugu muhiimsan ee qaadasha daawoyinka ee kooban:</u>

- *Daawooyinka waxa ay yihiin waxyaabaha ugu awood badan ee lagu yareeyo xanuunka iyo soo laabashada.*

- *Go'aanka ugu fiican ee laga gaarayo daawooyinka waa adiga oo xiriir fiican la yeesha dhaqtarkaaga.*

- *Waa dhici kartaa dadku caqiidoyin adag ka yeeshaan daawooyinka taaso faragelin ku yeelan karta in ay go'aamo xog-ogaal ah qaataan.*

- *Qaadashada daawooyinka dhimirka waxay ka caawin karaan dhimista calaamadaha xilliga xanuunka ku hayo iyo kaddib marka uu ku qabto. Marka la joogteeyo qaadashada daawada, waxa ay hoos u dhigi karan in xanuunka dib u soo laabto.*

- *Waxaa jira afar dabaqadood ee daawoyin, kuwaaso wax ka qabanaya xanuunada kala duwan ee dhimirka.*

- *Daawooyinka dhimirka dhibatooyin kale baa laga qaadi karaa.*

- *Haddii aad go'ansato inaad daawooyinka qaadato natiijada ugu fiican waxaad ka heli kartaa marka aad maalin kasta isku waqti la qaato.*

- *Way ku caawinaysa marka xeeladaha daawooyinka ay ka mid noqdaan rukunkaaga maalmeed.*

- *Waqti ayay qaadan kartaa si adiga iyo dhaqtarkaaga aad ku heshaan daawo si fiican wax kuugu qabanaysa.*

- *Dhaqtarkaaga kala hadal wax kasta ee ku saabsan su'aalahaaga iyo qusaymahaaga.*

Bogga Dambe #1: Daawoyinka looga hortago xanuunka dhimirka ee xaqiiqada looga baxo

Dawooyinka waallida dajiya waxaa inta badan la yiraahdaa “dajiye weyn” ama “neuroleptics.” Waallida inay dajiyaan ayaa loogu talagalay, ay kamid yihiin dareemo aan jirin (malaawaalka), been la aamino (khayaaliga), iyo fikir wareersan (iskudhexyaaca fikirka).

Daawooyinka ka hortaga xanuunka dhimirka ama dajiya calaamadaha waalli oo kaliya ma dajiyaan inta lagu jiro xaalad xanuun badan iyo kaddibba, laakiin waxey kahortagayaan labakaclaynta iyo dib u noqoshada isbitaalka. Maaha daawooyin aan layska goyn karin. Daawooyinka cusub qaarkood waxa kale ay ka caawin karaan calaamadaha xun ay kamid yihiin tabar darrada, fircoonida, raaxada, iyo muujiynta shucuurta qiirada.

Laba noocyo ee daawooyinka ee waallida dajiya ayaa jira. Dawooyinka wax dajiya ee waa hore la qaadan jiray waxa kamid ah haldol, moban, mellaril, navane, prolixin, serentil, stelazine, thorazine and trilafon. Daawooyinka hadda la isticmaalo waxaa kamid ah abilify, clozaril, geodon, risperdal, seroquel, zeldox, and zyprexa. Waxaa markasta la allifaa daawo dheeraad ah, waxaa muhiim ah in aad dhaqtarkaaga kala hadashid aqbaarta ku saabsan noocyada daawooyinka ee la isticmaalo.

Qaariradda soo socota waxa ku qoran magacyada baadi sooca iyo magacayada kiimikada ee daawoyinka wax dajiya ee hadda la isticmaalo. Boosaska bannaan ayaa loo sameyay in lagu qoro magacyada daawoyin cusub marka suuqa la soo galaan.

Daawooyinka Waalida Dajiya

Magaca shirkadda daawada soo saarta	Magaca kiimikada
Abilify*	aripiprazole
Clozaril*	clozapine
Geodon*	ziprasidone
Haldol	haloperidol
Loxitane	loxapine
Mellaril	thioridazine
Moban	molindone
Navane	thiothixene
Prolixin	fluphenazine
Risperdal*	risperidone
Serentil	mesoridazine
Seroquel*	quetiapine
Stelazine	trifluoperazine
Thorazine	chlorpromazine
Trilafon	perphenazine
Zyprexa*	olanzapine

* = nooca daawooyinka cusub ee waallida dajiya

Dhibaatooyinka ay leeyihiin daawooyinka waallida dajiya

Dadku siyaabooyin kala duwan ayay daawooyinku ugu waxyeelloobaan. Dadka qaarkood ee daawooyinka qaata, waxyeello yar ama waxba ma gaarsiiyaan. Kuwo kalana in badan ayay waxyeelaan. Waxaa kale ee muhiim ah in la xasuusto in daawo waliba ay leedahay dhibaato ayada u gaar ah, marka waxaa quman in aad dhaqtarkagaa kala hadashid dhibaatada gaarka u ah qaadashada daawada laguu soo qoray.

Fa’iidada ugu weyn oo ay leedahay daawada cusub waxay sababayaan in aad u yar ee extrapyramidal (dhaqdhaqada murqaha) dhibaatadaan ee laga qaadi jiray daawoyinkii nooca hore, sida murqo adkaynta, gariir yar, degganaasho la’aan, iyo xakameenta murqaha. Waxaa kale oo aysan lahayn dhibaatoyin la xiriiray galmada iyo caadada aan cadiga u dhicin. Laakiin waxa cad in daawooyinka nooci hore iyo nooca cusub ay kordhin karaan miisaanka qofka, daawooyinka dhawan la allifay uu qofka uu misaankiisa in badan ku kordhinayaan. Sokorta oo dhacdo iyo sokorowga ayaan dhowaan lagu ogaaday inay yihiin dhibaato suragala oo ay keeneen nooca daawooyinka cusub ee waallida dajiya.

Dhaqdhaqaaqa aan caadi aheyn waa dhibaato karaahiya kaasoo ay keentay daawada wuxuuna gala unugyada dareemayaasha. Dhaqdhaqaaq caadi ahayn ayuu qaasatan ku ridaa wajiga, afka, carabka, iyo gacmaha. Tardive dyskinesia waxay xiriir dheer ah la leedahay isticmaalka muddada dheer daawada waallida dajisa oo waxayna kala leedahay heera mid hoose illaa mid dhexe. Waxaa muhiim ah inaad dhaqtarkaaga u sheegtid haddii aad dareemtid dhaqdhaqaaq aan caadi ahayn ee murqaha, si markaasi ayada ama asaga ay u qiimeeyaan in uu yahay tardive dyskinesia.

Qaar kamid ah dhibatooyinka ay keenaan daawooyinka waallida dajiya aad bay u yaryihiin laakiin haddii ay jiraan waxay noqon karaan kuwo aad u culus. “Agranulocytosis” waa marka ay dadku joojiyaan inay sameeyaan unugyada cad ee dhiigga ee la dirira cabuqa. Waxa uu yahay xasaasiya aad u daran ee uu keeni kara clozaril. Laakiin, marka baaritaanka dhiigga la sameeyo si loo komeero heerka unugyada dhiigga cad, clozaril waxa ay noqon kartaa daawo aad u faa’ido badan.

Daawaynta dhibka ka yimaada qaadashada daawooyinka

Marka aad xasaasiyootid, sida ugu dhaqsa badan ula xiriir dhaqtarkaaga. Kaddib marka aad dhibaatada kala hadashid iyo la qiimeeyo sida ay halis u yihiin, asaga ama ayada waxay kugula talinayaan mid kamid ah waxa soo socda: hoos lo dhigo cadadka daawada laga qaato, ama daawo kale lagu baddalo. Dhaqtarku waxaa kale ee uu ku talinaya waxyaabo aad samayn kartid si oo kaa caawiya sida lagu dhimo raaxo-laanta ama dhibaatada lala diriro. Eeg booga dambe #5 ee liistada qaar kamid xeeladaha la qabsashada dhibaatada.

Shabakadaha internetka ee laga helayo aqbaar dheeraad ah ee ku saabsan daawooyinka

www.mentalhealth.com
www.mentalhealth.about.com
www.drugs.com

Bogga Dambe #2: Dajiyeyaasha Niyadda

Daawooyinka niyadda dajiya waxa ay ka cawiyaan wax ka qabashada niyadda heerka xun gaarta, ay kamid yihiin niyadda oo aad u kacdo iyo murugada. Waxay ku caawiyaan sida loo dhimo calaamadaha soo kaca iyo kahortagaan labakaclaynta iyo in dib u noqoshada isbitaalka. Ma aha kuwo la caadaysto.

Qariirada soo socota waxa ku qoran daawooyinka ugu magac dheer dabaqaddan. Boosaska bannaan waxa loo sameyay si lagu buuxiyo dawo kasta ee cusub ee wax dajinaysa ee suuqa la soo geliyo.

Daawoohyinka Niyaadd Dajiya

Magaca Shirkadda daawada soo saarta	**Magaca kiimikada**
Eskalith, Eskalith controlled release	Lithium carbonate
Tegretol	carbamazepine
Depakote, Depakene	valproic acid
Lamictal	lamotrigine

Xasaasiyooyinka niyad dajiyeyaasha

Mahaa in qof kasta ee qaata niyad dajiyeyaasha ay ku dhacayaan xasaasiye. Laakiin, waxaa muhiim in la dareensado in ay dhici karto xasiisiyo iyo aad la xiriirtid dhaqataarkaaga sida ugu dhaqso badan marka aad isku aragtid.

Lithium

Xasaasiyaha lithium waxaa kamid ah lallabbo, calool xanuun, harraad, daal, madax xanuun, iyo gargariir xooga

ah. Xalaadaha ka sii adag waxaa kamid ah: mantag, shuban, oon dheeraad ah, shimbirka muruqa, hadal tarsaas ah, madax wareer, ama miyir li'i.

Inkasto lithium uu yahay curiye kiimiko ee dabiici ah, sida oksijiinka ama birta, dhibaato ayuu leeyahay marka caddad badan laga qaato. Si tan looga hortago, dhaqtarka waa in uu la socdo heerka lithium ee jirka ku jira ayado si joogta dhiigaaga lagaaga qaado.

Waxaa kale ee muhiim in cuntada aad cuntid ay cusbo ku filan leedahay, sababta oo ah sodiyuumka cusbada laga helo waxa uu ku caawinaya in uu miiro lithiumka. Tan macnaheeda ayaa ah inaad iska ilaalisid cuntooyinka cusbada yar leh ama daawoyinka bilaa warqadda lagu iibsado ee nooga diuretic (lagu baxo) ah sida Fluidex ee leh Pamabrom, Aqua-Ban, Tri-Aqua, ama Aqua-rid.

Tegretol iyo Depakote

Xasaasiayaha laga qaadi karo Tegretol iyo Depakote waxaa kamid ah: daal, murqo xanuun iyo tabaryari, caloosha fadhiisata ama shuban, cuncun, madax xanuun, lallabbo, damaca galmada oo hoos u dhaca, iyo timaha oo ku bida.

Xasasiyaha qaarkood ee ka halista badan waxaa ka mid ah: jaahwareer, qandho, cagaarshow, nabarro aan caadi ahayn ama dhiig bax, qanjirrada dhuunta oo barara, mantag, aragga oo xumada (sida weershenimo). Waxaa muhiim ah in si joogto ah dhiigga layskaga qaado si lagu cabbiro heerarka daawooyinkan, iyo in la iska baaro isbaddal kasta ee ku dhaca unugyada dhigga iyo sida u beerka u shaqeeyo.

Lamictal

Xasiisiyaha ee Lamictal waxaa kamid ah madax wareer, madax xanuun, weershenimo, lallabbo aan caadi ahayn,

hurdo badan, mantag iyo cuncun fudud. Calaamadahaan waxa ay badanaaba dhacaan marka daawada la billabo iyo kaddib marka la kordhiyo cadadka kaddibna inta badan iskood ay u baxaan. Laakiin cuncunka halista ah waa in dhaqtar loo sheego sida ugu dhaqsiya badan.

Bacdama ay daawooyinka ay sababi karaan dawakhid, waa inaad ka taxaddartaa marka aad wadid gaari ama mashiino culus. Waxaa lagu taliyaa in la cabidda qamriga lagu ekeysiiyo hal galaas toddobaadki.

Daawaynta xasasiiyooyinka

Marka aad leedahay xasaasiyooyin, sida ugu dhaqso badan ula xiriir dhaqtarkaaga. Kaddib marka aad wada hadashaan xasaasiyooyinka iyo la qiimeeyo halista ay kugu hayaan, asaga ama ayada waxay kugula taliyanayaan mid kamid waxa soo socda: la dhimo cadadka daawada, lagu daro daawo xasaasiyaha daaweysa, ama loo baddasho daawo kale. Dhaqtarka waxaa kale ee ku talin karaa waxyaabaha aad samayn kartid ee kugu caawiya inaad yaraysid raaxa-laanta ama kahortaga xasaasiyooyinka. Eeg Bogga Dambe #5 ee liistada qaar ka mid xeeladaha wax lagu maaraynayo.

Shabakadaha internetka ee laga helayo aqbaar dheeraad ah ee ku saabsan daawooyinka

www.mentalhealth.com
www.mentalhealth.about.com
www.drugs.com

Bogga Dambe #3: Daawada Murugada

Daawada murugada waxay daawyasa calaamadaha murugada ay kamid yihiin niyad xumada hoose, tabar yarida, iyo xoogsaarid yarida. Waxay kaloo dhimaan caalamadaha ba'an iyo kahortagista labakaclaynta cudurka iyo u laabashada isbitaalka. Daawada murugada waxay kaloo si fiican u daweysa jirrooyinka walaaca badan sida jirrada argagaxa, jirrada maskaxda ku taagan oon la dayn karin iyo cabsida. Maaha kuwo qabatin leh.

Daawooyinka cusub ee murugada daaweeya, sida daawooyinka laysu duway ee la yiraahdo serotonin selective reuptake inhibitors (SSRIs) waxay sababaan xasaasiyooyin yar. SSRIs waxaa kamid ah Prozac, Paxil, Zoloft, Serzone, iyo Luvox. Daawooyin cusub ayaa markasta la soo saara.

Qariirada soo socota waxa ku qoran daawooyinka murugada loo qaato ee suqa la soo galiyayay. Boosaska bannaan waxaa lagu buuxinayaa magacyada mid kasta ee niyad dajiyaasha cusub ee suuqa la soo galiyay.

Daawooyinka Muragada Daaweeya

Baadisoca	Magaca Kiimikada
Anafranil	clomipramine
Celexa*	citalopram hydrobromide
Cymbalta*	duloxetine
Desyrel	trazodone
Effexor	venlafaxine
Elavil	amitriptyline
Lexapro*	escitalopram oxalate
Ludiomil	maptrotiline
Luvox*	fluvoxamine
Marplan	isocarboxazid
Nardil	phenelzine
Norpramin	desipramine
Pamelor, Aventyl	nortriptyline
Paxil*	paraxitine
Prozac*	fluoxetine
Serzone*	nefazadone
Sinequan, Adapin	doxepin
Tofranil	imipramine
Vivactil	protriptyline
Wellbutrin	buproprion
Zoloft*	sertraline

* = daawoyinka sebenka cusub ee daaweeya murugada (SSRIs, SSNRIs)

Xasaasisooyinka daawooyinka murugada

Qofka kasta kuma dhacaan xasaasiyooyinka daawada murugada laga qaado. Laakiin waxaa muhiim ah in la ogaado inay jiraan haddii aad ogtahay. U sheeg dhaqtarkaaga wax kasta ee ku saabsan xasaasiyooyinka soo socda: lallabbo, matag, madax xanuun, figsanaan, kacsanaan, dhibaatoyin galmo, af qalalan, madax wareer, suxdin, la cuslaado, caloosha oo fadhiisato, wadna gariir, wax aan caadi ahayn ee wadnaha ku dhaca, hurdo la'aan, dhiibaatooyinka xusuusta, kacsanaan xad dhaaf ah, shiddada dhig-kar xad dhaaf ah (hypertensive crisis).

Carada joogtada, waallida iyo daawooyinka murugada

Mararka qaarkood tiro dad boqolkiiba yar ee qaata daawooyinka murugada waxa ku dhaca caro badan ama in ay aad u kacaan muddo dhowr toddobaad gudahood. Waxaa calaamadaha dabeecaddaan kamid ah xanaaq, muran, kacsanaan, baahida hurdada loo qabo ee yaraata, iyo hadal badan. Calaamadaha dabeecaadaha aad u kaco waxaa ka mid ah islaweynida xad dhaaf ah, ray rayn, dagaal, cuqdad xad dhaaf ah, dabeecado hiigsashado badan iyo ka qaybgalid hawlaha dhibaatooyin leh. Haddii waayahan calaamadahan ay kugu dhacaan, sida ugu dhaqsa badan dhaqtarkaaga ugu sheeg. Asaga iyo ayada waxa ay hoos u dhigayaan cadadka daawada ama way kaa joojinayaan gebiahaamba.

Ka taxadaridda marka la qaadanayo Marplan iyo Nardil

Waxaa jira cuntooyin iyo muqaadaraad u baahan in layska ilaaliyo marka la qaadanayo Marplan iyo Nardil, ay kamid yihin cuntooyin tyramine sare leh sida formaajo da'weyn iyo hilib da' weyn sida doofaarka iyo beberoon, iyo wax qamiir laga helo (laga reebo marka rootiga lagu daro, i.w.m.). Iska dhowr cabitaanka biirka, qamriga Chianti, noocyo qamri ee sharbeed leh iyo daawooyinka sidaTegretol, Dopar, Sinemet, Demerol, Aldomet, Ritalin,

sanka xira ama sambabada fura iyo marqaan kiciye. Waxa muhiim ah in laga helo dhaqtarkaaga liisto dhammaystiran ee maandoriyaha iyo cuntooyinka layska dhowrayo.

In kasto ay caadi ahayn, mar mar dadka waxaa ku dhaca xanuunka xididdada gacmaha marka ay qaataan Marplan ama Nardil. Kan waxaa lagu sixi karaa fitaamiinka dheraadka oo la qaato.

Daawaynta xasaasiyooyinka

Marka aad leedahay xasaasiyooyin, sida ugu dhaqso badan ula xiriir dhaqtarkaaga. Kaddib marka aad wada hadashaan xasaasiyooyinka iyo la qiimeeyo halista ay kugu hayaan, asaga ama ayada waxa ay kugula taliyanayaan mid kamid waxa soo socda: la dhimo cadadka daawada, lagu daro daawo xasaasiyaha daaweysa, ama loo baddasho daawo kale. Dhaqtarka waxaa kale ee kugula talin karaan waxyaabaha aad samayn kartid ee kugu caawiya inaad yaraysid raaxa-laanta ama kahortaga xasaasiyooyinka. Eeg Bogga Dambe #5 ee liistada qaar kamid xeeladaha wax lagu dabbirayo.

Shabakadaha internetka ee laga helayo aqbaar dheeraad ah ee ku saabsan daawooyinka

www.mentalhealth.com
www.mentalhealth.about.com

Bogga Dambe #4: Daawooyinka Kahortaga Walaaca iyo Daawooyinka Dajinta

Daawooyinka ka hortaga walaaca iyo daawooyinka dajinta waxey caawiyaan yareynta walwalka iyo in aad iyo dareen aad u kacsan. Daawooyinkan qaarkood waxay kaloo dadka ka caawiyaan hurdada.

Marka laga reebo daawooyinka kale ee cudurrada dhimirka, daawooyinkan waxay ku qaadanaysaa hal lama laba saacadood si waxtarkooda lagu helo. Marka laga reebo daawooyinka kale cudurrada dhimirka, daawooyinka joojiya walaaca qaarkood iyo daawooyinka dajinta iyo isticmaalka muddada dheer waa in la iska ilaaliya. Haddii daawooyinkan la isticmaalayo, waa in si taxaddiran loo kormeero.

Qariiradda soo socota waxaa ku qoran liiska daawooyin loo isticmaalo walaaca iyo dajinta. Boosas bannaan ayaa lagu siinaya si loogu buuxiyo magacyada daawoyin cusub ee kasta ee suuqa la soo galiyo. Waxaa muhiim in la xasuusto in daawooyinka qaarkood loo isticmaali karo kaana caawinayaan walaaca iyo hurdo la’aanta, ayado kuwo kale loo isticmaalo inay kaa caawiyaan mid ka mida dhibaalkan. Waxaa sii dheer, in daawooyinka qaarkood ay noqdaan kuwo qabatin leh, kuwa kalana ma laha. Waxaa muhiim ah inaad dhaqtarkaaga kala hadashid waxtarro qaas ah iyo xasaasiyooyinka ka yimaada qaadashada daawada.

Daawo Walaaca Joojisa iyo Daawo Ku Dejinaysa

Baadisooc	Daawooyinka Kiimikada
Ativan	lorazepam
Benadryl	diphenhydramine
Buspar	buspirone
Centrax	prazepam
Dalmane	flurazepam
Halcion	triazolam
Klonopin	clonazepam
Librium	chlordiazepoxide
Noctec	Chloral hydrate
Restoril	temazepam
Serax	oxazepam
Valium	diazepam
Xanax	alprazolam

Xasaasiyooyinka daawoooyinka walaaca iyo dajinta

Qof kasta waxaa ku dhaca xasaasiyooyin marka ay qaadanayaan daawooyinka walaaca joojiya iyo kuwa wax dajiya. Waxaa muhiim ah in la ogaado haddii aad ayaga qabtid, iyo aad la hadashid dhaqtarkaaga sida ugu dhaqso badan. Xasaasiyaha ugu badan ee wax saameeya waxaa kamid ah dajin xad dhaaf ah, daal, iyo dhibaatooyin xusuusta la xiriira ama awooda fahamka. Bacdamaa ay jiraan saamaynta dajinta, waxaa lagula talinayaa in aad yaraysid cabitaanka qamriga ee hal galaas toddobaadkiiba. Waxaa kale ee lagula talinayaa inaad isilaalisid marka aad gaariga wadaysid. Sida horay loo sheegay, isticmaalka muddo dheer ee daawooyinka qaarkood waxa ay kuu dhigi karaan waddada qabatinka.

Daawaynta xasaasiyooyinka

Marka aad leedahay xasaasiyooyin, sida ugu dhaqso badan ula xiriir dhaqtarkaaga. Kaddib marka aad wada hadashaan xasaasiyooyinka iyo la qiimeeyo halista ay kugu hayaan, asaga ama ayada waxa ay kugula taliyanayaan mid ka mid waxa soo socda: la dhimo cadadka daawada, lagu daro daawo xasaasiyaha daaweysa, ama loo baddasho daawo kale. Dhaqtarka waxaa kale ee ku talin karaa waxyaabaha aad samayn kartid ee kugu caawiya inaad yaraysid raaxa-laanta ama kahortaga xasaasiyooyinka. Eeg Bogga Dambe #5 ee liistada qaar kamid xeeladaha wax lagu dabbirayo.

Shabakadaha internetka ee laga helayo aqbaar dheeraad ah ee ku saabsan daawooyinka

www.mentalhealth.com
www.mentalhealth.about.com
www.drugs.com

Bogga Dambe #5: Barashada ama Maaraynta Xasaasiyooyinka

Qariiradaha soo socota waxaa ku qoran qaar kamid ah xasaasiyoooyinka caadiga ah ee dabaqadaha kala duwan ee daawooyinka iyo talooyin ku saabsan dabiriddooda iyo kahortagistooda. Boosaska bannaan waxaa loogu talagalay xeeladaha dheeraadka ee wax ku tari doona.

Maaraynta Xasaasiyooyinka
Daawooyinka Dhimirka

Xasaasiyada	Xeeladda
Lulmada	Ku talagashid inaad seexatid waqti gaaban maalintii. Samaysid jimicsi aan sida u adkayn, sida socodka. Weydiiso dhaqtarkaaga inaad habeenki daawooyinka qaadatid.
Cuntada aad cuntid iyo miisaankaaga ay kor u kacaan	Xoogsaar cuntooyinka nafaqo caafimaad qabta leh, sida mirara, qudradda iyo badarka. Iska dhowr cuntada duffanka leh, macmacaanka iyo cuntada aan si fiican lo karin. Jimicso. Qof aad rafiiq tihiin wax isla sameeya ama ku biir barnaamij miisaanka lagu dhimayo.
Xassilooni la'aan ba'an	Iskuday inaad samaysid hawlo firfircoon, sida orodka, baraf ku taraaraxa, isboorti, beerta yar laga shaqeeyo, dabaasha, iyo baskiil kaxaynta
Adadayga Murqaha	Iskuday inaad murqadaha fidisid oo jimicsatid ama yoga ama jimicsiyada murqaha xoojiya
Madax wareer	Iska ilaali inaad si dhaqso ama islamarkiiba u kacdid adiga oo fadhiya ama jiifa.

Tashwiisha aragga	Marku uu aragga xooga tashwiish gasho la xiriir dhaqtarkaaga sida aad u xiran lahayd okiyaalaha aqriska. Kuwaan waxa inta badan lagu iibsada rijeetto la'aan oo lacag yar looga iibsado dukaanka xaafadda.
Cadceedda oo dhibta	Hooska tag, isticmaal miraayad iyo labbis cadceedda kaa celiya. Maalmaha cadceedda badan dibadda ha u bixin.
Ruxanaya ama gariiraya	Iska ilaali inaad bikeeriyada aad u buuxisid.
Afka ku qalala	Xanjo ama nacnac aan sonkor lahayn, ama biyaha aad cababysid ka-kabbo.
Caloosha ku fadhiisata	Maalin kasta cab 6-8 galaas ee biya ah. Cun cunto nafaqa badan leh sida badarka, rootiga, miraha iyo qudradda. Jimicsi fudud ha sameeyo.
Mid kale:	
Mid kale:	
Mid kale:	

Qoraallada Waxbarashada #6:

Isticmaalka Maandoriyaha iyo Qamriga

"Waxaa caado ii ahayd in aan isticmaalo maandooriyaal aan nolosha ku maareeyo. Aniga oo wax kala ogayn ayaan arkay in qamriga iyo maandooriyaasha ee kamid noqdeen noloshayda. Taasi ma ahayn waxa aan doonayay."

Keith, ka shaqeya in uu farrimaha gudbiyo nus gelin ka raysanaya buuqa iyo ku xadgudubka qamriga

Hordhac

Isticmaalka qamriga, sida biirka, galaas qamri ah, ama qamriga laysku daray, waa wax ay si caadi ah ay bulshadu u isticmaasho. Waxaa la mid ah isticmaalka maandoriyaha, maruwaanada, xashiishadda, amphetamines ("isbiid"), iyo hallucinogens (sida LSD iyo "ecstasy"). Inkasto isticmaalka walxahaan aad dadka siin karaan xooga nafis ah, waxa dhici karta inay dhibaatooyin la yimaadaan oo ay dadka ku dhibaan in ay cudurkooda dhimirka wax ka qabtaan. Fikraddan waxay xoogsaaraysaa saamaynta isticmaalka maandooriyaha iyo qamriga ee cudurka dhimirka iyo qaybaha kale ee nolosha, iyo xeeladaha lagu dhimayo saamayntooda.

Waxyaalaha Caadiga loo Isticmaalo iyo Saamayntooda

Way na caawinaysa inaan fahamno waxa dadka qabsanaya marka ay dadku isticmaalaan qamriga iyo maandooriyaha. Qariiradaha soo soo socda waxaa ku taxan saamaynta fiican iyo tan xun ee laga helayo marka la isticmaalo qamriga iyo maandoriayaha.

WALXAHA CAADI LOO ISTIMCAALO IYO SAAMAYNTOODA

Nooca waxa la Isticmaalayo	Tusaalooyin	Saamaynta Fiican	Saamaynta Xun
Qamriga	Biirka, qamriga, gin, wiski, vodka, tequila	-Nafaas -Dabacsanaan	-La cuslaado, hurdo hurdo -Dabeecadoyin bulsho ahaan qaab daran
Maruwaanada	Marijuana, hash, THC	-Nafaas -La dareemayo in “cirka la marayo”	-La cuslaado iyo isku dubbaridka oo gabiya -Karaah iyo daal -Cuqdad nafsi -Walaac ama dareem cabsi
Waxa soo jeedka badan keena ama kiciya	Kokaine (oo buda ah ama sida sokorta), amphetamines (sokorta meth., Dexedrine)	-Dareem kacsan -Hawo been ah, isku kalsooni	-Walaac -Cuqdad nafsi iyo waalli -Hurdo la’aan
Hallucinogens (Daawo qiyaali)	LSD, ecstasy, peyote, mescaline	-Dareemayaasha oo aad u kacsan -Ladnaan la dareemo	-"Socdaallada" xun -Xanuunka waallida
Opiates (Xashiishadda)	Heroin, opium, morphine, Vicodin, Demerol, Oxycontin	-Ladnaan la dareemo -Raaxo -Yaraado dareemka xanuunka	-Hurdo hurdo -Lama joojin karo -Lagu xadgudbo

WALXAHA KALE EE CAADI LOO ISTIMCAALO IYO SAAMAYNTOODA

Nooca walaxa	Tusaaloyin	Saamayn fiican	Saamayn xun
Waxa la dhuuqo	Glue, aerosols, paint	- Dareemka "cirka" in la joogo	- Jaahwareer xun - Sun/dhaawac madaxa gaara
Qaxwaha	Qaxwaha, shaaha qaarkiis, sharaabka qaarkood	- Digniinta kacsanaan	- Dareemka fiigsanaanta - Hurdada wax u dhima
Nicotine	Sigaar cabiidda, tubaako calaajin	- Digniinta kacsanaan - Dareem raaxo	- La qaado dhibaatoyin badan ee caafimaad
Benzodiazepines (Daawada jaahwareeka)	Valium, Xanax, Klonopin Ativan	- Walaaca yareeya - Raaxada	- Walaacu soo noqdo marka waxtarka daawada ay dhammaato - Iscelin la'aan iyo isuduwid la'aan - Dareemayaasha oo gaabiya

Maxay dadku u isticmaalaan maandooriyaha iyo qamriga?

Dadka waxa ay waxa maanka dooriya isticmaali jireen kumanaano kun sida qamriga, laga bilaabo bilawga xadaaradda. Dadka waxa ay maandoriayaha iyo qamriga u isticmaalaan sababo kala duwan.

- Bulsho raadis

Mararka qaarkood dadka waxa ay waxa maanka dooriya u isticmaalaan marka meelaha laysugu yimaado, la cawaysado. Qamriga iyo walxaxa kale waxa mararka qaarkood loo isticmaala dabbaldagyada ciidaha (sida Sanadka Cusub ama Luuliyo Afarteeda) ama xaalado mamuus leh (sida dhalashada, sanad-guurada, ama shaqo dallacsiinta). Dadka qaarkood waxbay cabaan ama isticmaalaan maandooriyaha waa wax raalli ka yihiin dadka qaarkood, si saaxibbo loogu yeesho iyo looga baxo cidlada.

- Lagu dhiso niyadda

Sabab kale oo ay dadka qaarkood u isticmaalaan qamriga ama maandooriyaha waxa ay tahay oo kaliya inay dareemaan farxad, xita waqti aad u gaaban. Balwadda qaarkeed waxa ay dadka siisa firfircooni iyo awood. Balwado kale dadka waa ay dajisa oo dareem ladnaansho ah ayay siisa, ama ay wax ka baddalaan fikradda uu qof ka qabo addunka ay ku noolyihiin.

- Maaraynta xanuunka

Haddane sabab kale ay dadka u isticmaalaan qamriga iyo maandooriyaha waa maaraynta dareemka xun ama xanuun xun. Balwaddu waxa loo isticmaala si wax looga qabto dareemka murugada iyo walaaca. Ama dadka waxa ay u isticmaalaan baldwadda in is-ilowsiiyaan codadka ay maqlaan ama malaawaallo kale. Dadka qaarkood ee

isticmaala maandoriyaasha waxay ku caawiyaan inay ka caawiyaan hurdada marka ay dhiib ku qabaan hurdada. Dad kale waxaa dhici karta inay isticmaalaan walxo sababtoo ah waxay ku caawisaa xoogsaridda wax ay daneeyaan.

- Si layska illowsiiyo dhibaatooyinka

Dadka waxay kaloo u isticmaalaan maandooriyaha si ay uga baxaan xaalado dhib leh ama qaybo noloshooda ee xun. Tusaale ahaan, dadka qaarkood waxa ay qamriga ama maandooriayaha u cabaan si ay isku illowsiyaan marka shiddo kala dhaxayso dadka kale, marka ay ku jiraan xaalado leh heer sare ee walaaca ah, marka aysan u bogin qaybo noloshooda ka mid ah (sida shaqo la'aanta, lahayn meel fiican oo ku noolaadaan, ama lahayn saaxibbo fiican), ama marka ay isnaceen. Shaqsiyaadkan, isticmaalka maadoriyaha waxay siisa muddo gaaban oo ay ku illoobaan xaalada adag ee nolosha.

- Ay qayb ka noqoto noloshooda caadiga ah

Sabab kale oo ay dadka u isticmaalaan maandooriyaha ayaa ah inay qayb ka noqdeen nooloshooda caadiga ah, iyo inay siiso wax ay waqtiga isku dhaafiyaan. Qof kasta waxa uu u bahaanyahay waxyaabo ay xiiseeyaan iyo ay ka helaan inay sameyaan, iyo dadka qaarkoodna arrimahaan waxa uga mid ah isticmaalka maandooriyaha ama qamriga. Dadkaan qaarkood, isticmaalka qamriga ama maandooriyayg waa wax ka badan wax la caadaystay; waa wax dhab ah ee ka mid ah noloshooda muhiimna u ah sida nolol maalmeed. Dadka qaarkood ayaa haysta waqti badan ee firaaqo waxayna ku dhammeyaan isticmaalka qamriga iyo maandooriyaha si ay waqtiga isku dhaafiyaan.

DADKA MAANDOORIYAHA WAXAY U ISTICMAALAAN SABABO KALA DUWAN:

- DADKA LAGU BARTO
- DABBAALDEGID
- SABABTO AH WAXEY DAREEMAYAAN FIICNAAN
- ISAGA DABBIRAAN DAREEMO AMA XANUUN XUN
- ISKU ILLOWSIYAAN XALAADO DHIB BADAN
- AY HAYSTAAN WAX AY ISKU MASHQULIYAAN

Dadkku waxay maandooriayaha u isticmaalaan sababo kala duwan. Waxa Liis Warbixineedka 1 aad u isticmaali kartaa in aad calaymisid sababaha aad u isticmaashid.

Liiska Warbixinta 1

Sababaha loo Isticmaalo Qamriga ama Maandoriyaha

Sababta loo isticmaalo:	**Walaxa #1:** _____	**Walaxa #2:** _____	**Walaxa #3:** _____
Murugo la dareemo			
“Cirka” la dareemo			
Dareem fejignaan dheeraad			
Dareem kalsooni			
Xanuuunka dhima			
Walaaca dhima			
Maareeya muuq dhalanteedka			
Maanka baddala			
Loo hurdo si fiican			
Lagu illoobo dhibaatooyinka			
Xanuunka dabbira			
La dareemo bulshonimo			
Wax lala sameeyo saaxibbada			
Waqtiga laysku dhaafiyo			
Lagu dabbaaldego			
Wax laysku mushquuliyo			
Asaaga kugu riixaan			
Mid kale kale:			

Isticmaalka Maandooriyaha iyo Sawirka U Nugulnaanta Abuurista

Isticmaalka maandooriyaha iyo qamriga waa wax caadi ah oo jira. Laakiin, walxahan waxay faragalin karaan sida ay dadka u noolyihiin iyo cudurkooda dhimirka. Sawirka u nugulnaanta abuurista ee cudurka dhimirka waxa uu sharaxayaa sida isticmaalka walxaha ay ka dari karaan xanuunka cudurka dhimirka.

Xanuunka cudurka dhimirka waxaa sababa xaalado dabiici ah (ama halis). Xaaladahan dabiciiga ah waxa ka dari kara:

- qamriga iyo maandoriyaha
- walaaca

Xaaladahan abuurista ah waxaa wanaajin kara:

- daawoooyinka
- maaraynta waxtar leh
- kaalmada bulshada
- waxqabadka firficoon

Isticmaalka qamriga iyo maandoriyaha waxay ka sii dari karaan xanuunka iyo labakaclaynta. Isticmaalka walxahan waxay faragalinaysa daawaynta, taaso ka dhigaysa kuwo aan waxtarayn dhimista xanuunka iyo dib u soo laabashada. Madaama isticmaalka yar ee qamriga ama maandooriyaha ay dhiibaato dhalin karto, dadka qaba cudurrada dhimirka waxay isgeliyaan xaalad halis badan ee kicisa xanuunka marka ay isticmaalaan.

DADKA QAARKOOD EE QABA CUDURKA DHIMIRKA WAXAY HALIS WEYN U YIHIIN SAAMAYNTA QAMRIGA IYO MAANDORIYAHA

Maxay noqon karaan dhibaatooyinka qaarkood ee la xiriira isticmaalka qamriga iyo maandoriyaha?

Waxtarka ay leyihiin maandoriyaasha aad baa loo yaqaan, sida in ay dadkaa ka dhigaan kuwo faraxsan iyo muddo gaaban ay dadka ka saaraan dhibka haystay. Laakiin, isticmaalka maandoriyaha waxa kale oo ay yeelan kartaa waji xun waxaa kale oo saamayn ku yeelan karta in aan la helin nolol taya fiican leh. Fahamka saamaynta fiican iyo midda xun ee isticmaalka maandoriyaha waxa ay ka caawin kartaa goo'nka laga gaarayo in la baddalo caadadan. Qaar kamid ah dhibaatoyinka la xiriira maandooriyaha iyo qamriga, hoos ayaa looga hadlaya.

- Kororsiga calamaadaha/dib u soo laabashada

Isticmaala maandooriyaha waxa uu *la imaan karaa calaamado, ama calaamadaha ayuu ka sii dara*. Calaamadaha caadiga ah ee ka sii dari kara marka la isticmaalo maandooriyaha waxaa kamid ah murugada, walaaca, muuq dhalanteedka, mala awaalka, iyo ku fakaridda dhiibatada. Mararka qaarkood caalamadaha marka ay kordhaaan waxay ay keeni karaan in cudurku soo laabto ama isbitaalka dib laguugu celiyo.

- Dhibaatooyinka bulshada

Isticmaalmaalka maandoriyaha waxaa uu dhalin kara *dagaal lala galo dad kale.* Dadku fikrado kala duwan bay ka yeelan karaan marka uu qof isticmaalayo maandoriyaha, ama laga welwelo in uu qofka wax badan isticmaalo. Tusaale ahaan, qof baa aad wax u dhibsada bacdamaa ay qabanayso isticmaalka maandooriyaha. Amaba qof baa guriga waqti dame soo hoyda sababto ah waxay isticmaalaysay maandooriyaha. Isticmaalka maandoriayaha waxay keeni kartaa dhibaatooyin dheeraad ee dhinaca bushaada. Mararka qaarkood dadka ma ay qanciyaan waxa ay dadka kale ka filanayaan sababto ah waxa ay isticmaaleen maandooriayaha, sida in

uu qofka noqon karo waalid fiican, guriga iska nadiifiyo, ama reerka cuntada u diyaariyo. Isticmaalka maandooriyaha, waxaa kale ay la imaan karaa dhibaato la xiriira la socodka dad qaab daran. Tusaale ahaan, la isticmaalka maandooriyaha ee dadka kale waxay badisa fursadaha ah in xabsi lagu dhigo sababo aqlaaq darro la xiriira, guryaha lagaa saaro, ama lagaaga faa'idaysto galma ahaan ama dhaqaale ahaan. Dadka waxay iskagakaa dhigi karaan inay saaxibbada yihiin, laakiin sababta kaliya ay tahay in aad haysatid wax ay eyaga u baahanyihiin, sida lacag ama isticmaalka gurigaaga.

- Faragalinta shaqada iyo dugsiga

Isticmaalka maandoriyaha iyo qamriga mararka qaarkood *waxa uu saamayn ku yeelan karaa hawlaha shaqada iyo kuwa dugsiga.* Dadka waxa dhiibato ka soo raaci kara in ay shaqada u soo jeedaan iyo inay si fiican u qabsadaan. Amaba ay dhici karto inay shaqada ka soo daahaan ama uga baaqdaan isticmaalka maandoriyaha awgiis oo habeenki hore ay isticmaaleen. Isticmaalka maandoriyaha waxaa kale oo adkaynayaan xoogsarista darasada iyo in ay sababi karto in dugsiga looga baxo.

- Dhibaatooyinka nolol maalmeedka

Mararka qaarkood marka ay dadka isticmaalan maandoriyaha waxa ku adkaata in helaan *waqti ay isku daryeelaan.* Waxa dhici karta inaysan qubaysan, ilkaha rumaysan, ama bilicdooda daryeelin sida ay caadadu u ahaan jirtay. Mararka qaarkood dadka si fiican wax uma cunaan marka ay maandoriyaha isticmaalaan. Waxa dhici karta xitaa inaysan nadiifsan meesha ay ku noolyihiin, sida qolkooda ama guriga ay degganyihiin.

- Dhibaatooyinka sharciga

Isticmaalka maadoriyaha waxay sababi kartaa *dhibaatooyinka sharci*. In gaari la wado ayadoo la isticmaalay qamriga ama maandoriayaha waa sharci jebin waxeyna sababi kartaa ganaax culus. Dadka waxaa dhici karta in la xiro sababo la xirira inay sharci darro ku haystan waxa maanka dhima. Isticmaalka qamriga iyo maandoriyaha waxay la imaan karaan dhibato sharci ee kale. Mararka qaarkood waalidka ku xadguba maandoriyaha caruurta ayaa laga wataa, ama waxaa lagu xannibaa fursado ay ku arkaan ama walid u noqdan caruurtooda. Isticmaalka lacagta itaaldarrida, sida SSI ama SSDI, ee lagu bixiyo maandoriyaha ama qamriga waxay xannibi karta aadegsiga lacagtaa, iyo loo baahdo qof lacagta soo qaada (ama sharci ahaan wakiil ah) lacagtana maamula.

- Dhibaatooyinka caafimaadka

Isticmaalka maandoriyaha waxa ka imaan karaa *dhibaatooyin caafimaad* ee kala duwan. Isticmaalka muddada dheer waxa ka dhalan kara dhibaatoyin badan, ay kamid yihiin dhibaatooyinka beerka sida cirrhosis. Isticmaalka maandoriayaha sida kokaine, xashiishad, iyo amphetamines waxa uu la xiriira caabuqa sida cudurrada cagaarshowga C iyo fayruska HIV. Kuwaa waa cudurro laga qaado dhiigga ee ku faafaya marka xiriir kaga yamaada dhiigga qofka caabuqa qaba, marka la wadaago cirbadaha laysku duro (druid) ama tubbada (sanka lagu dhuuqo) marka maandoriyashaan la isticmaalayo. Marka ay dadku qabaan dhibaatooyin ah isticmaalka maandoriayaha, inta badan waxay illobaan inay qaataan daawooyinka xaaladaha muddada dheer sida sokorowga iyo wadna xanuunka. Sababo la xiriira saamaynta jirka ee isticmaalka maandoriyaha iyo dayaca qofka caafimaadkiisa, isticmaalka maandoriyaha waxa uu soo gaabinaya nolosha qofka.

- Dhibaatooyinka ammaanka

Dadka qaarkood waxay isticmaalaan maandoriyaha meelo aan munaasib ku ahayn. Tusaale ahaan, marka gaariga lagu kaxeeyo ayadoo la soo isticmaalay qamriga ama maandooriyaha ama qamriga waxay noqon arrin halis leh. Sido kale, isticmaalka mashiino culus marka la soo isticmaalay maandoriyaha waxay noqon arrin hali leh. Ugu dambaynti, dadka mararka qaarkood halista isu galiya si ku helaan maandoriyaha, sida marka ay aadan xaafado xun, iyo la saaxiiban dad ka faa'idaysanayo ama dhaawacaya.

- Ku tiirsanaanta nolosha dabiciiga

Isticmaalka qamriga ama maandoriyaha waxa u door muhiim ka qaadan karaa nolosha dadka. Ku *Tiirsanaanta Dabiciiga* waxa laga wada marka uu qof waqti badan ku dhameeysto isticmaalka maandoriayaha, layska illoobo hawlo muhiim si loo isticmaalo mandoriyaha iyo inta badan la isticmaala in ka badan inta loogu talo galay, ama uu dhowr jeer iskudayay in uu waqtiyo hore joojiyo oo guuldarra ku dhammaday.

- Ku Tiirsanaanta Jirka

Marka ay dadka isticmaalaan maandoriayah muddo badan, waxa ay u baahanyihiin inta ay hore u qaadan jireen ay qaataan si ay uga helaan natiijadii hore mid la mida, sababta oo ah waxay dhisteen *dul-yeeladka* maandooriyaha. Waxay kaloo dareemaan calaamadaha ka yimaada marka la joojiyo qaadashada mandoriyaha ama la-noqosho, kuwaaso ay ka yimid yihiin gaarir ama lallabbo. Kuwaan waa calaamadaha qabitaanka jirka ee mandoriyaha *dul-yeeladka jirka*.

ISTICMAALKA MAANDORIYAHA AYAA SABABI KARA:

- Calaamadaha dib u laabashada cudurka iyo isbitaalka
- Dhibaatooyinka bulshada
- Dhibaatooyinka shaqada/dugsiga
- Dhibaatooyinka nolol maameedka
- Dayacaadda is-daryeelka
- Dhibaatooyinka caafimaadka
- Dhibaatooyinka sharciga
- Dhibaatoyinka ammaanka
- Ku tiirsanaanta dabiiciga ama jirka

Isticmaalka maandoriyaha waxa uu faragalin ku samayn kara tayada nolosha fiican. Waxa aad isticmaali karta Liis Warbixineedka 3 si aad ugu qortid saamaynta xun ee aad ka qaadday isticmaalka maandoriayah.

Liiska Warbixinta 2

Naitiijooyinka Xun ee Isticmaalka Qamriga iyo Maandoriyaha

Natiijooyinka xun ee isticmaalka qamriga iyo maandoriyaha:	Muqadaraadka #1: _____	Muqadaraadka #2: _____	Muqadaraadka #3: _____
Cudurka soo laabta			
Isbitaalka loo nodqdo			
Calaamadaha ka sii dara			
1 dagaal dad kale lala galo			
Dadka waxey cabanayan isticmaalka			
1 laga welwelalo dad kale			
Dadku iguma tashadaan			
Saxiibbada lumaya			
La socdo dad xun			
Dad baa iga faa'idaysta			
Si fiican isuma daryeelo			
Lacagta la gubayo			
Leh dhibatooyin sharci			
Leh dhibatooyin caafimaad			
Guri waayay			
Wax xun sameeyo			
Ku dhibaatoodo shaqooyinka			
Ay noloshayda qamriga iyo maandooriyaha la wareegeen			
Uu cilaqaadkayga ku xumaaday			
Mid kale:			

Qiimaynta ama Isbarbardhigga Faa'idooyinka iyo Qasaarooyinka Isticmaalka Muqaadaraadka

Go'aansashada joojinta qamriga ama adeegsiga waa go'aan gaaristiisu ay adag tahay. Waxaa jira qeybo faa'ida ee laga helayo isticmaalka muqaadaraadka, sida dhexgalka bulshada iyo jiritaanka dareem fiican, laakiin waxaa jira qeybo xun. Kugu caawinaya in aad go'aan ka gaarto isticmaalka qamriga iyo maandoriyaha waa in aad qorta liiska "ayida" (faa'idooyinka) ee isticmaalka muqaadaraadka oo dhan iyo liiska "diidaya" (qasaaroyinka) isticmaalka muqaadaraadka oo dhan.
Si aad si fiican u fahanto qasaarooyinka iyo faa'iidoyinka isticmaalka muqaadaraadka buusi Liiska Warbixinta 1 ee bogga soo socda. Waxaad isticmaali kartaa macluumaadka Liiska Warbixinta 1 iyo Liiska Warbixinta 2 si lo tixgaliyo faa'idoyinka iyo qasaaraha.

LIISKA WARBIXINTA #2

Faa'idooyinka ama Qasaaraha ee Miyir-qabka

"FAA'IDOOYINKA" ahaanshaha miyir-qabka	"QASAARAHA" ahaanshaha miyir-qabka
Tax dhammaan faa'idoyinka korinaya miyir-qabka hab-nololeedka. (Tixgali sida miyir-qabku uu kuu caawini karo sidii aad ku gaari lahayd soo kabashada ulajeedooyinkaada, sida xakamaynta habboon ee jirrooyinkaada dhimirka, xiriir habboon, madaxbannaani dheeraada, kartida shaqada iyo dugsiga oo la aado, walidnimo habboon, guriyaynta, xoogaa sharciga, lacagta, ama dhibaatooyinka cafimaadka.)	Tax waxa ay kula tahay in aad is-ka dhaafto haddii ay noqoto in aad joojiso isticmaalka maqaadataadka. (Tixgali qiimaha aad ku lumineysid miyir-qabka, sida saaxiibbada oo aad lumisid, wax xiisa leh oo aadan samaynayn, calamadaha mushkila wata, ciirsi la'aan iyo dareen wax xun.)

Tixgalinta dhammaan faaiidooyinka iyo qasaaraha e miyir-qabkawanagga oo aad kor ku soo taxday ee adeegsiga muqaadaraadka (Warqadda shaqada 1) ma jeclaalahayd in aad yareyso/joojiso?

_____ MAY Ma doonayo inaan yareeyo ama joojiyo.

_____ LAGA YAABEE. Waxay ila tahay in aan rabi lahaa inaan yareeyo ama joojiyo laakiin ma hubo.

_____ HAA. Waan jeclahay inaan yareeyo ama joojiyo.

Ka Go'aansashada Haddii aad Yaraynasid ama Joojinaysid Isticmaalka Muqaadaraadka

Garashada waxa ayidaya ama diidaya isticmaalka muqaadaraadka waxa ay ka caawin kartaa haddii aad doonaysid in aad sii waddo isticmaalkooda. Waxaa yididiilo fiican leh in aad ka fiirsatid waxa ayidaya iyo waxa diidaya in aadan isticmaalin muqaadaraadka. Maaxay yihiin faa'idooyinka laga helayo dhisidda nolol aan balwad lahayn? Maxaa laga rabaa in aad ka hartid si aad ku dhisatid nolol aan balwad lahayn? Bogga soo socda, buuxi Liiska Warbixinta 2 si aad uga fiirsatid waxa ayidaya iyo diidaya in lagu gaarayo nolol balwad lahayn.

LIISKA WARBIXINTA 2

Waxa Ayidaya iyo Diidaya Balwad L'aanta

AYIDAYA balwad la'aan noqotid	DIIDAYA balwad la'aan noqotid
Qor faa'idooyinka sidii aad ku dhisi lahayd nolol aan balwad lahayn. Tixgalisid in balwad la'aanta ay kaa caawin karto ujeedooyinkaaga raysashada, sida si aad si fiican u maamuli lahayn cudurkaaga dhimirka, iyo cilaaqaad fiican u dhisan lahayd, caafimaadqab fiican, fursadda loo leeyahay in shaqo iyo waxbarasho la aado, waalidnimo fiican, yarayninta dhibaatooyinka la xariira sharciga, guriyaynta, lacagta, ama caafimaadka.	Qor waxaa aad isdhaysid waa aad ka tanasuli kartaa joojinta isticmaalka muqaadaraadka. Ka fiirsatid "qarashka" balwad la'aanta leedadahay, sida saxiibo la'aan, wax madaadalo ah la samayn, calaamado dhibaatoyin leh, wax waqtiga laysku dhaafiyo, dareem xumada.

Ka fiirsatid waa ayidaya ama diidaya balwad la'aanta oo dhan ee aad kor ku qortay iyo waxa ayidaya ama diidaya isticmaalka muqaadaraadka (Liiska Warbixinta 1), ma doonaysaa in aad yaraysid/joojisid?

_____ MAYA. Ma doonayo in aan yareeyo ama joojiyo.

_____ LAGA YAABO. Waan ku fakarayaa in aan yareeyo ama joojiyo lakiin ma hubo.

_____ HAA. Waxaan doonaya in aan joojiyo.

Kororsiimaha hab-nololedka miyir-qabka

Dadku marka ay go'aansadaan in ay koriyaan hab-noololeedkooda miyir-qabka, wuxuu u baahan yahay qorshayn iyo carbis. Mararka qaarkood waxay ku keeni kartaa dib-u-dhac noloshooda, sida rabitaanka adeegsiga muqaadaraadka ama dib-ugu-noqoshada adeegsiga muqadaradka. Horumarinta qorshahaada gaar ahaneed ee miyar-qabka hab-nololedka waa mid qayb muhiim ah ka qaadanaya jirradaada dhimirka iyo soo kabashada ulajeedooyinkaada. Waxa jira saddex tallaabo oo muhuiim u ah si lagu helo miyir-qabka:

- Xasuuso sababaha aadan u isticmaalayn muqaadaraadka.
- Horumari qorshaha ka hortagga dib u noqoshada adeegsiga muqaadaraadka ee xaaladaha "halista sare".
- Aqoonso waddooyin cusub oo aad ku dabooli kartid baahidaada.

Noocyada lagu gari karo talaabooyinkan mid kasta oo ka mid ah xagga hoose aya laga helayaa:

Aqoonsiga Sababaha Gaarka Ee Adeegsi La'aanta Muqaadaraadka

Markasta oo qof kasta go'aansado in uu yareeyo ama joojiyo adeegsiga muqaadaraadka, waxa iyaga muhiim u ah inay aqoonsadaan sababaha ay ku doonayaan hab-nololeed miyar-qab ah iyo inay joogteeyaan is xasuusinta sababahaas. Sidee ayuu miyar-qabku kuu caawini karaa gaarista soo kabashada ujeedooyinkaada gaarka? Tixgali sababaha suurtagalka ah sida:

- Karti habboon oo aad ku maareysid jirrida dhimirka (yareynta dib-u-noqosho)
- Sare u qaadista xiriirada bulshada
- Sare u qaadista kartida shaqada ama dugsiga lagu aado
- Aad leedahay guri kuu gara

- Ahaansha waalid wanaagsan
- Yareynta dhibaatooyinka sharciga
- Lacag dheraada oo la kharajgareeyo iyo waxyaabo kale

La Tacaalida Xaaladaha 'Khatarta Sare'

Si looga guulaysto joojinta adegsiga muqaadaraadka, waxa wanaagsan in la sameeyo qorshe waxa ku saabsan la tacaalidda xaaladaha uu qof ku adeegsaday muqaadaraad waqti hore. Xaaaladahaas mararka qaarkood waxaa loogu yeera "*xaaladaha khatar sare*", inta badan dad kale ayaa ku lug yeesha, laakiin markasta ma aha.

- Saxiibo oo muqadaraadka ku siiya
- Saxiibada ama dad aad istaqaanaan in ay ku cadadiyeen in u adeegsado muqaadaraadka
- La kulmida hore u ahaa iskuxiraha muqaadaraadka
- Ciidaha
- Aadidda xafladaha
- Jeebka oo lacagi kuugu jirto
- Dareemid wax xun (sida dareenka cadadiska, walaaca, niyad-jab)
- Wax aad samayso oo aad wayso
- Waqti badan oo kali tahay
- Xasuusta waqti wanaagsan oo la xariirta adeegsiga maandooriyaha

Ka fogaansha xaaladahaas waxay yareynayaa khatarta labakaclaynta. Sikastaba, ka fogaansha dhammaystiran markasta suurtagal ma aha. Xeelad miradhal ah oo lugala tacaalo xaaladaha" khatarta sare" waa mid culus si loo horumariyo qorshe miyar-qaba ee lagu gulaysto. Xaaladaha cayiman ee khatarta sare hoos baa lagu muujiyay, iyado ay dhinac socdaan dhowr istratejideed oo suurtagal ah oo lagu maareynayo xaaladahaas.

- Xaaladaha bulshada oo lug ku leh bixinta ama cadadiska adeegsiga maandooriyaha:
    - Diidmo codka oo si weyn hoos loogu dhigo
    - Ha samayn cudurdaar ku saabsan “maya” (waxey keeneysaa dood)
    - Ku celceli diidmada haddii loo baahdo
    - Bixi hawlo kuu baaddalaya haddii uu saaxib yahay
    - Isku miisaan saaxiibada/qaraabada arrimaha ku saabsan miyir-qabka weydiina inay xurmeeyaan
    - Dhaaf xaaladda haddii loo baahdo

- Qabitaan u ku qabanayo adegsiga maandooriyaha:
    - Iska jeedi doonista aad rabtid in aad wax samaysid adigo meelo kale abbaaraya
    - Ku rajo geli naftaada adigoo isla hadlaya, “waan la qabsan karaa iwm.”
    - Adeegsiga farsamooyin nasasho inta jeelku ku dhaafayo
    - Ducayso
    - Saaxiibbo la xariir

- Jeebka oo lacag lagu haysto:
    - Qorshee siyaabo lacagtaada inteeda badan aad ku xafidaysid meel badbaadsan oo adiga kaa fog
    - Siyaabo lagu xallinayo dhibka si looga dheeraado in aad si toosa lacagta ugu lug yeelatid

- Markii aanay xaaladda hagaagsanayn, sida marka uu ku hayo cadaadis, walwal, dhalanteed ama dhibaatada xagga hurdada:
    - Murugada
        - Samee jadwal hawlo fiican
        - La dagaalan afkaarta xun
        - Carbis
        - Adeegso qaraaro fiican
    - Walaaca
        - Adeegso farsammyin nasasho
        - Si kulul u diid malayaasha sababaya in aad walwasho

    - Tartiib tartiib u qaabil xaaladaha cabsi ku galiya adigoo is badbaadinaya
- Dhalanteedka
    - Ku jeedi naftaada hawlo kale
    - Aqbal codadka ama dhalanteedyada kale adiga oo aan siinayn iyaga fiiro gaara ama kontoroolaan nolashaada
    - Adeegso nasasho si aad uga gudubto cadaadiska
- Dhibaatada hurdada
    - Ka dheerow isticmaalka caffeina isticmaal galabtii
    - Ka dheerow gama'a
    - Seexo isku waqti habeen kasta
    - Horumari hawlo habeennimo joogta ah oo fiican (tusale akhriska dawashada TV)

Helidda Siyaabo Cusub ee Qancinaya Baahidaada

Si aad u horumarisid nolol miyir qab ah, waa lagama maarmaan in aad kobcisid siyaabo cusub oo lagu qancinayo baahidaada oo aan ku lug lahayn adeegsiga muqaadaraadka. Sababaha caadiga ee adeegsiga maandooriyaha waxa ku jira:

- La bulshowga dadka kale
- In aad dareentid in dadka kale ku aqbaleen
- Dareenka wax wanaagsan
- Ka cararidda caajiska
- La tacaalka dareenka
- Cawiinaadda hurdada
- Rabitaanka wax samaynta iyo doonistooda

Horumari siyaabo cusub oo qancinaya baahidaada waa shaqo adag. Barnaamijyada Maareynta Jirrada iyo Soo-kabashada waxa loola jeedaa in ay qanciyaan baahidaada, oo aad ka hesho baahidada bulshada, kuwaaso ay ku jiraan baahida bulshada, la qabsiga calaamadaha, iyo samaynta waxyaabo kale oo xiiso u leh waqtigaada. Horumarinta siyaabo cusub waxay qaadan

karta waqti iyo dadaal badan. Si kastaba, abbalmarinnada miyar-qabka hababka-nololeedka iyo kartida lagu gaarayo soo-kabashada ujedooyinka gaarka waxay ka dhigaysaa dadaallada wax faaido wanaagsan leh.

Tusaalaha Dadka Gaaraya Soo-kabashada Ujeedooyinka Shaqsiyeed

Dadku marka ay billaabaan in ay sameestaan hab-nololeed miyir-qaba, waa wax dhiirrinaan keeni kara marka la maqlo dad kale oo gaaray go'aankaas kuwaaso kala kulmay faaidooyin qaarkood Aqrinta tusalaha soo socda waxa laga yaaba in wax caawimayaan.

"Waxan ku fakari jiray qamriga in u yahay saaxiibkayga ugu wanaagsan, laakin hadda waan ogaaday in uusan aheyn. Markasta oo aan u baado meesha ayu yaalla, nooloshaydana oo dhan waxaan ku habeeyay qamri cabidda, ama aan kaligay ahaado ama cid kale ha ila joogtee. Laakiin qamri cabiddu wax badan bay iga goysay—caalamada badan ayay ii samaysay oo xun waxayna sababtay in isbitaal la i seexiyo. Shaqo ma haysan karin, carurtaydana ma xannaanayn karin. Hadda oo aan miyir qabo nolosheyda baan dib u soo hantiyay. Hadda oo aan miyir-qabo isbitaalkii waan ka soo baxay, shaqadii baan dib ugu laabtay, waxana ahay hooyo wanaagsan, oo ilmaheeda tusaale fiican u noqota."

Glorissa, waa 38 jir oo leh laba-cirifoodka maskaxeed, oo 8 sanadood miyir-qabta

"Ka badbaadidda maandooriyaha wax adag ayay igu ahayd, waxaxana moodayay adeegsiga maandooriyaha in uu yahay xalka dhibaatooyinkayga, ha ahaata qaadashada sare ama mid aan maskaxdeyda aad ugu mashquuliyo. Barashada siyaabo cusub oo lagula tacaalayo murugada, codadkayga, iyo dhibaatooyinkayga hurdada ayaa gacan ka gaystay rabitaanka xukumidda adeegsiga maandooriyaha. Waxan samaystay saaxibbo

cusub, sido kale, waxay iigu muuqdeen kuwo aniga i daryeelaya. Waxan dareemaya roonaansho badan hadda oo aan deganahay guri ii gaara iyo dugsigii oo aan dib ugu noqday."

Jerome, 28 jir waxuu qabaa jirrada maskaxeed dhimirka ee dabeecadada kala duwan oo ka miyir-qaba qaadashada xashiishadda (sokor), isbiid, iyo maruwaana 14 bilood

Su'aal: Yaad ka taqaanaa inay samayeen isbaddal wanaagsan oo lagu horumarinayo hab-nololeedka miyir-qabka?

Ka Caagganaanta ama Yaraynta?

Go'aansiga nolasha lagu xakamaynayo oo lagu wajahayo dhibaatooyinka la xariira adeegsiga, waa go'aan muhiima oo saamaynaya isbaddalka hab-nololeedka qofka. Gaaridda qayb go'aannada noocaasa waxay lug ku yeelanaysaa haddii la joojinayo adeegsiga (maandooriyaha) ama in la yareeyo laakiin aan gebi ahhan la joojinayn.

Dadka qaba dhibaatooyinka adeegsiga maandooriyaha intabadan dhib ayay ku noqota in ay yareeyaan isticmaalka maandooriyaha, sababtoo ah xitaa isticmaalka wax yar inu kolba wax badan sii qaato ayuu gelinaya. Waxa intaas sii dheer, dabeecadda noolaha ee jirrooyinka nafsiga, dadka qaba jirrooyinka dhimirka waxay u nuglaan karaan saamaynta xitaa qaddar yar oo qamriga ama maandooriyaha. Taasu micnaceedu wuxuu yahay qaddar yar oo maandooriye ah uu ku rebi karo saamayn adag. Sababtaas darteed, dad badan oo leh dhibaatooyinka maandooriyaha iyo qamriga waxay ku sii gulaystaan horumarinta caagganaanta hab-nololeedka intii ay yareyn lahaayeen inta ay isticmaali jireen.

Dadka qaarkiis waxay doorbidaan in ay ka shaqeeyaan dhibaatooyinka adeegsiga maandooriyaha, laakiin diyaar uma aha in ay gebi ahaan joojiyaan. Dadkaas, hoos-u-dhigidda qaddarka maaandoriyaha ama qamriga oo ay adeegsanayeen waxay noqon kartaa tallaabada koobaad oo wanaagsan oo loo qaday xagga miyir-qabka.

CAAGGANAANTA WAA SIDA UGU WANAAGSAN EE DHIBAATOOYINKA MUQADARADKAA LA ISAGA JOOJIYO

Su'aal: Ma (garanaysa qof) mar hore isku dayay in uu yareeyo ama joojiyay muqaadaraadka? Maxaa dhacay?

Samaynta Qorshe Gaara ee Miyir-qabka

Si loo gaaro ujeedooyinkaada miyir-qabka, waxaa ku caawimaya in aad horumarisid qorshe gaara. Qorshahaas waa inuu ku jiraa saddexda tallaabo ee kor lagu soo sheegay: aqoonsiga sababaabahaaga aad ku doonaysid in aad joojiso maaandooriyha, xeeladda xaaladaha lagula tacaalayo oo la xiriira adeegsigaadi hore ee maandooriyaha, iyo horumarinta siyaabooyin kale oo qancinaya baahidaada ku lug leh adeegsiga muqaadaraadka. Warqadda shaqada 3, bogagga soo socda, waxa loo adeegsan karaa in ay kaa caawiso horumarka qorshaha gaarka ee miyir-qabka.

LIISKA WARBIXINTA 3

QORSHAHA GAARKA EE MIYIR-QABKA

HAMBALYO! Waxa aad qaaday tallaabadii ugu horreysay uguna muhimsanayd oo noolashada aad ku joojinasid dhibaatooyinka qamriga iyo maandooriyaha. Dhammaystir qorshahan adigoo raacaya taallaabooyinka hoos ku cad. Waad baddali kartaa waxna waa ka geddi kartaa qorshahaaga adiga oo ku saleeynaya sida uu u shaqayn karo. La wadaag qorshahaaga dadka adiga ku xiga si ay kaaga caawiyaan gaaridda ulajeedooyinkaada miyir-qabka.

Tallaabada 1. Soo tax mid ka mida saddexda sababood oo sida ay noloshaada uga soo raysay joojinta muqaadaraadka ka bacdi. Tixgali sida miyir-qabku kugu caawini karo gaaridda soo kabashada ujeedooyinkaada gaarka.

_____

_____

_____

Tallaabada 2. Aqoonso mid ka mida xaaladaha “khatarta sare” oo kugu hoggaaminayay adeegsiga adigoo aan doonayn adeegsiga qamriga iyo maandooriyaha. Tixgali xaaladaha aad waqtigii hore u adeegsan jirtay muqaadaraadka, dadka ku siinayay muqaadaraadka, laguugu caadiyay, dareenka xumaa, wax aad samayso oo aanad garanayn, iyo muqaadaraadka oo naftaada ay rabtay.

_____

_____

_____

Tallaabada 3. Samee qorshe ah sidii aad ula tacaali lahayd xaaladaha iyo muqadaraadka “khatarta sare”. Xaaladda “khatarta sare”, aqoonso hal ama laba siyaabood oo lagula tacaalo.

<u>Xaaladda 1:</u>

_____

_____

Qorsheeh wax lagula tacaalo:

Xaaladda 2:

Qorshayso wax lagula tacaalo:

Xaaladda 3:

Qorshayso wax lagula tacaalo:

Tallaabada 4. Hel siyaabo cusub oo aad ku qancinaysid baahidaada. Tixgali siyaabihii maandooriyaha ee markii hore ee aad ku qanci jirtay, sida saaxibada aad ku xirnaatid, dareenka nasashada ama “sare ahanshaha” la tacaalidda calaamadaha, haysashada wax aad qabanaysid. Waa maxay baahida ay qancinayaan? Baahi kasta aqoonso, ka fakar ugu yaraan hal istratejid oo baahidaas qancinaysa.

Baahida 1:

Samayso xeelad qancinaysa baahida:

Baahida 2:

Samayso xeelad qancinaysa baahida:

Baahida 3.

Samayso xeelad qancinaysa baahida:

Ka Soo Kabashada Dhiibaatooyinka Adeegsiga Muqaadaraadka

Xakamaynta noloshaada iyo hakinta adegsigaada dhibaatooyinka waxay noqon karta hawl culus, haddana waxa dhic karta dib u noqosho inta aad dariiqaas haydo. Si kastaba, xoog saarkaada go'aaminta waxa aad ku helaysaa inaad miyar-qab noqotid noolashaadana soo ceshatid. Xaq kasta waxa u leedahay in aad ku rajo weynaato in aad ka soo kabsato, iyo in aad masuul ka noqotid noloshaada iyo aan ka gudibtid ama ka kortid saamaynta waxii tagay ay kuu yeelatay muqaadaraadka!

Qoraalka Waxbarashada #7:

Ka Hortagga Dib-u-Gurasho ama Dib U Noqoshada Xanuunka

"Riyooyinkeyga way sii xoogaysanyeen ka hor inta uusan cudurka iigu soo noqon, waxaana is arki jiray aniga oo hurdada durbadiiba ka toosa. Fakar aan dhammaanayn oo iska socda ayaa xigay. Si aad u badan ayay isaga daba imaanayeen. Hadba wax cusub ayaa madaxa soo galayay, sida sawir ama sheeko hore. Haddana waxa ma wada xumeen, laakiin waxaan u bahaana in aan si deg deg ah wax uga qabto haddii kale wuu foganayaa."

David Kime, abwaan, qoraa, naqshadeeye ubaxa

Hordhac

Qoraalkan waxbarashada waxaa looga hadlayaa xeladaha lagu dhimayo calaamdaha soo noqoshada ama dhimista halista ka imaan kara soo noqosho kasta ee dhacda. Si loo dhimo soo noqoshada xanuunka waxa cawiya in la aqoonsado xaaladaha adag ee hadda ka hor sababay soo noqoshada. Aqbartan waxa la isku dari karaa si loo dhiso qorshe looga hortagayo soo noqoshada xanuunka. Qorshahan waxaa waxtarkiisa uu si fiican ugu hirgalaya marka uu wax kula wado qof xabiib ah, qaraabo ama saaxiib.

Maxuu xanuunka dadka dib ugu soo noqdaa?

Calaamdaha cudurka dhimirka si kala duwan oo ba'an ayuu u bataa muddo kabbacdi. Mararka qaarkood laga yaabo inaysan calaamado lahayn; mararka qaarkoodna laga yaabo inay yihiin kuwo qabow ama dhexe; mararka qaarkoodna laga yaabo inay yihiin kuwo xoog leh.

Marka ay calaamadaha cudurka maskaxda ay noqdaan kuwo ba'an, waxaa inta badan loo yaqaana "soo noqosho" ama "xaalad cudur xun." Soo noqoshada qaarkeed waxaa lagu daawayn karaa guriga, laakiin labakaclaynta kale waxa ay u baahanyihiin in isbitaalka la seexdo si loo difaaco qofka ama dad kale.

Cudurka dhimirka waxuu dadka u saameeya siyaabo aad u kala duwan. Dadka qaarkood waxaa ku dhaca midka qabow wuxuuna ku dhaca mar ama marar yar inta ay nooliyihiin. Dad kalena waxaa ku dhaca midka nooca xooggan ee cudurka misana si ba'an ayuu dhowr jeer ugu dhaca, qaarkoodna waxey u baahdaan in isbitaal la seexiyo. Dadka qaarkoodna waxey markasta la kulmaan calaamooyin culus, laakiin kuma dhacdo dhacdooyin lagu seexinayo isbitaalka.

Culumadu awood uma yeelan in ay aqoonsadaan sababaha ay dadka cudurkooda oo dhan uu u soo noqnoqdo. Cilmibaarista waxey muujinaysa in ay jirto in uu xanuunka soo noqdo marka ay dhacdo in:

- Dadku ay aad u walacsanyihiin
- Dadku ay joojiyaan qaadashada daawada
- Dadku ay isticmaalaan qamriga iyo maandoriyaha

Cudurka dhimirka ayaa inta badanah mid xilli ah, calaamaduhuna ay ku kala duwanyihiin xoogsaarka muddada uu hayo.

Ka hortagga iyo dhimista soo noqnoqoshada

Waxaa jira waxyaabo badan ee aad samayn kartid si aad uga hortagtid ama u dhintid soo noqnoqoshada. Waxa aad horay u soo baratay xeelado laga dhimayo soo noqnoshada qaarkood ee muhiim ah ee ku qorna qoraal waxbarasho ee hore oo waxa soo socda ay ka mid yihiin:

- Ka baro inta aad ka baran karo waxa ku saabsan cudurka ku haya.
- Aad aqootid calaamadaha adiga gaarka ku ah.
- Aad fahasantahay marka uu caadadis ku hayo iyo dhisatid xeelado aad ku dabbirtid walaaca.
- Aad ka qayb qaadatid daawaynta ka caawinaysa in aad ku raysatid.
- Aad dhisatid bulsho kula tacaasha.
- Aad isticmaashid daawada.

Qoraalkan waxbarasho waxa aad ka baran doontaa xeelado dheeraad ah ee kugu caawinayo si aad u caafimaado:

- Aad garatid dhacdooyin ama xaalado hadda kahor kugu kordhiyay soo noqnoqoshada.
- Aad garatid calaamadaha digniinta hore ee dhahaya waxa laga yaaba in ay xanunka kugu soo noqonayo.
- Aad dhisatid qorshaaga ka hortagga soo noqoshada si aad uga jawaabtid calaamaadaha digniinta hore.
- Aad isticmaashi caawimaadda dad kale, sida xubnaha reerka, wayaqaanno, iyo saaxibbo, si looga hortago calaamadaha digniinta hore soo noqosha buuxda.

Xeelaado kala duwan ayaa lagu isticmaali karaa ka hortagga ama dhimista soo noqoshada.

Maxay yihiin xaaladaha caadiga ama dhacdooyin soo "kicin kara" soo inuu xanuunka soo noqdo?

Dadka qaarkood waxa ay sheegi karaan xaalado ama dhacdooyin ay u malaynayaan in ay waqti hore soo noqodka xanunka ay sabab u ahaayeen. Xaaladahaan ama dhacdooyinka ee loo malayanayo in ay sababeen soo noqoshadan waxa loo qaadan kara in ay yihiin "kiciyaasha" soo noqoshada.

Qariidada soo socota waa liiska warbixinta ee tusaalooyin kiciyeyaasha caadiga. Fadlan saar calaamad tusaale u eg wax aadiga kugu dhacay hadda kahor.

Tusaalooyinka Kiciyaasha Caadiga

Ka Warbixinta Kiciyaasha Shaqsiga Gaarka uu ah	**Wax la mid ah hadda ka hor ayay igu dhaceen**
"Waxaan ogaaday marka aan ilaa waqti dambe aan soo jeedo, aanna nasasho fiican qaadan, waxaa dhaco in uu xanunka dib u soo noqdo."	
"Marka aan shaqada walaac ka qaado, la igu xiro in aan waqti sugan hawl ku dhammeeyo, waxa ay u badantahay in ay calaamadaha soo laabtaan."	
"Markasta ee aan dib ugu laabto in aan qamri cabbo habeenki, waxa ay u badantahay in aan isbitaalka dib ugu laabto."	
"Marka noloshayda wax iska baddasho, xitaa isbaddal fiican sida marka aan u guurayo guri ka fiican midka aan hadda degganahay, waxa aan dareema walaac. Kaddibna waxaa dib igu soo laabta calaamadaha."	
"Haddii aan saxibkayga la murmo, aad bay ii saamaysa. Mararka qaarkood calaamadahu waa ay ka sii darayaan."	
"Dhibka ugu weyn waxa uu igu dhacaa marka aan joojiyo qaadashada daawada. Waxa aan go'aansadaa in ay xaladdaydu fiicantahay sida awgeed uma baahni daawo dambe. Wax yar kaddib, calaamadaha dib u soo laabanaya."	
Mid kale:	
Mid kale:	

Mar alla marka aad garatid xaaladda loo maaleyo in hadda ka hor ay kicisay soo noqoshada, waxaa ku caawinaysa in aad ka fakartid sida aad si ka duwan wax uga qabanaysid xaaladda haddi markale lagu qabto. Tusaale ahaan, haddii aad aragti in marka aad saaxibbada qamri la cabbaysid waxay kicinaysa xaalad kale ee xun, waxaa aad dhisan kartaa qaab kale ee aad waqtiga la qaadatid saaxibbada oo aan cabitaan ku jirin. Haddii aad ogtahay marka uu walaaca ku qabanayo in uu kicinayo xilliga xanuunka, waxa aad qorshaysan kartaa in aad isticmaashid iskala bixis qaas ah, sida in si fiican loo neefsado, marka xigta ee xaalad tan la mid ee walaac ah ay ku qabato.

Ogaalka xaaladaha iyo dhacdooyinka sababay soo noqoshada oo kiciyay waqti hore wax ay kaa caawin karaan sida mar dambe u dhicin halista soo noqosho dambe.

Su'aalo: Ma dareemtay calaamadaha soo noqoshada?
Ma garan kartaa xaaladaha iyo dhacdada hore ee kiciyay soo noqoshada?
Haddii sidaa ay tahay, maxaad sameyn kartaa si aad xalaada si ka duwan tii hore u wajahdid?

Maxay yihiin "calaamadaha digniinta hore"?

Xitaa marka ay dadku si aad isku dayaan in ay iska dhowraan, calaamadahooda ayaa laga yaaba in dib u soo laabtaan iyo soo noqdaan. Soo noqoshada qaarkeed waxaa laga yaaba in ay kugu dhacdo muddo aad u gabaan gudaheeda, sida dhowr cisho gudahooda, ayaadon wax digniin ah aysan jirin. Laakiin, soo noqoshada badankeeda, tartiib ayay muddo ku qaadataa in ay kordhaan, sida wax ka badan dhowr toddobaad.

Waxaa inta badan jira xaalado iyo isbaddallo qaas ah qofka u gaar iyo isbaddallo xagga dabeecadaha ah marka so noqoshadu ay bilabanayso. Dadka qaarkood, marka hore isbadallada waxa laga yaaba in ay yihiin kuwo daahsoon oo u badan in aan waxba la dareemin. Kuwo kalena, isbaddalladu waa kuwo xoog leh iyo aad u ba'an. Marka ay dadku dib u eegaan kaddib marka ay soo noqoshadu kugu dhacdo, xitaa kuwa daahsoon, waxa ay lahaayeen astaamo lagu garto in ay labakaclayn soo qabanaysay. Isbaddaladaan waxa lagu magacaaba "calaamadaha digniinta hore."

Calaamadaha digniinta hore waxa ay yihin astaamo isbaddallada lagu arkayo qofka waya aragnimadiisa gaarka ah iyo dabeecadda ee sheegaysa in ay dhici karto in ay soo noqoshodu bilaabanayso.

Su'aal: Ma kugu dhaceen wax xaalado labakaclaynta ku saabsan calaamadahaaga?
Haddii ay ku qabatay, ma isku aragtay wax calaamado ah ee so noqosho ah?

Maxay yihiin kuwa ugu badan ee calaamadaha digniinta hore?

Calaamadaha digniinta hore qaarkood waa kuwo guud ahaaneed. Kuwo kale waa kuwo aan caadi ahayn. Qariiradda soo socota waxa ay ka warbixinaysa qaar ka mid caalamadaha digniinta hore ee caadi ahaan ugu badan. Fadlan calaamee tusaalooyinka calaamadaha aad isku aragtay marka in aad waxa uu ku soo hayeen.

Tusaalooyinka Caadiga ah Calaamadaha Digniinta Hore

Calaamadda digniinta hore	Tusaalada Gaarka ku Ah	Waxaan wax la mida ayaa igu dhacay
Dareem kacsanaan iyo caro	“Xitaa aadista garoonka ee aan u kaxeeyo caruurtayda walwal buu igu riday. Waxa ay ila ahayd iska daba wareega in si aad u wareegaysa iyo in ay jireen shilal ka dhacay meel walba.”	
La cuno cunto badan ama cunto yar	“Marka waxaan bilaabay in aan quraacda gefo. Kaddibna qadada gefo. Waxa iga dhacay miisaan xita aniga oo aan iskuba dayin in aan iska rido.”	
Ay yaraatay baahida waqtiga hurdada	“Marka ay labakaclayntu igu bilaabatay, maba dareemaynin in aan hurdo u baahna. Waxa aan bilaabi jiray in ka shaqeeyo waa aan allifiyay iyo aan habeenka oo dhan soo jeedo.”	
Dhiibato iga raacday hurdo aad u badan iyo aad u yar	“Aad yaan u daalnaa hurdo ayaa i haysay. Lakiin waa ay iga imaan wayday. Markasta waan daalnaa.”	
Murugo la dareemo ama niyad xumo	“Waxa aan bilaabay dareem ah in shaqadayda aysan fiicnayn. Ma jirin wax iga farxiya ee aan qabto. Niyaddayda hadba hoos ayay u sii socotay.”	
Ka go’idda bulshada	“Waxa kaliya ee aan rabay in aan kaligay meel iska joogo. Xita waxaan sugi jiray qofka ilaa deggana inta uu ka seexanayo si aan u casheeyo.”	
Caro la dareemo	“Xitaa waxa ugu yar way iga careysiyaan. Tusale ahaan telefoonka ayaan sii dayn jiray marka uu ninkayga igu yiraahdo 15 daqiiqo ayaan soo daahayaa. Ma lahayn dulqaad.”	

Daawada oo la joojiyo	“Waxa aan joojiyay in aan daawada qaato. Xitaa waxa aan tuuray dhalooyinka. Waxa aan joojiyay in aan aado kulamada kooxdayda taageerada.”	
Dhibaato dhinaca xoogsaarista	“Tolidda waan ku nastaa. Laakiin ma laheyn in igu filan dhicana xoogsarista si aan si saxan wax u tolo. Maskaxdayda waa iska maqnayd.”	
Lagu fakaro in ay dadku kula dirirsan yihiin	“Waxay u eked in dadka taagan maqalka meelaha cunnada lagu gado in ay aniga iga hadlayeen. Waxaan u maleeyay xitaa in ay igu qoslayeen. Ma fahmin sababta.”	
Codad la maqlo	“Codka marki hore sidaa uma dheerayn. Mararka qaarkod waxa uu ku dhawaaqi jiray magacayga kaliya.”	
Isticmaalka ama ku xadgudubka qamri ama maandoriyaha	“Caadi ahaan qamri ma cabbo. Laakiin marka aan bilaabay so noqoshada, waxa aan isku arkay aniga oo qamri culus habee kasta cabba. Waxa aan u haystay in dabcigayga wanajinayso.”	
Qarash badan la galo ama wax iibsasho badan	“Waxa aan wada isticmaalay lacagta akownka igu jirto oo dhan kaddibna waxaan isticmaalay karaka eregta illaa xadka ugu sarreeya.”	
Kalsooni xad dhaaf ah lagu qabo kartidaada	“Waxa aan isu haystay in aan ahay darewal aad u fiican oo sharciyada gaadidka aysan i qaban karin. Boliska ayaa i joojiyay aniga oo ku socda xawaare 30 mayl ka badan kan sharciga.”	
Mid kale:		
Mid kale:		

Calaamadaha digniinta hore ee caadiga ah waxaa ka mida:

- *La dareemo kacsanaan*
- *La yareeyo ama laba badiyo cuntada la cuno*
- *Lagu dhibaatoodo hurdo aad u badan ama u yar*
- *Ay yaraatay baahida loo qabo hurdada*
- *La dareemo murogo ama niyad xumo*
- *La dareemo inaan dadka lagu dhexjirin*
- *La dareemo in waxkasta laga xanaaqo*
- *La joojiyo daawo qaadashada*
- *Lagu dhibaatoodo isku urursanaanta*
- *Lagu fakaro in dadku kula dirirsanyihiin*
- *La isticmaalo ama lagu xadgudbo maandooriyaha ama qamriga*
- *La kordhiyo qasiraadda lacagta ama alaab iibsashada*
- *La dareemo isku kalsooni xad dhaaf ee ku saabsana awoodahaaga*

Su'aal: Ma ku soo mareen mid ka mida calaamadaha digniinta hore ee caadiga ah? Waa kuuwee?

Maxay noqon karaan qaar ka mid ah calaamadaha digniinta hore?

Dadka qaarkood waxa ay leeyihiin calaamado digniin gaar ah oo aysan dad kale laheyn. Digniinahan qaaska ah waxaa muhiim ah in si la mida loo aqoonsado.

Tusaalooyinka qaarkood ee digniinaha qaaska waa:

“Labadii xaladood ee dhacay kahor, timaha ayaan si aad iyo aad ah u gaabiyay.”

“Walaalkay waxa uu arkay aniga oo foorinaya waqti kasta.”

“Waaxan bilaabay tikidhada baqtiyanasiibka in aan maalintii iibsado laba ama saddex jeer.”

“Waxaaan bilaabay in aan xirto mar walba isku dhar. Isla surweelka kaakiga ah iyo funaanad buluug ah.”

“Waxaa i jaahwareeriyay jimicsiga isla carbiska. Waxa aan saacado ku tababaranay dhaqdhaqaaka baaqyada.”

Dadka qaarkood waxa ay leeyihiin calaamado digniinta hore ee qaas u ah.

Su'aalo: Weli ma kugu dhaceen calaamado digniinta hore ee qaas oo aysan dadka kale qabin? Hadii ay sidaas tahay, maxay yihiin digniinaha hore ee adiga qaaska kuu ah?

Ma jiraa nidaam sugan ee lagu garto calaamadaha digniinta ee adiga kuu gaara?

Liiska warbixinta soo socda waxaa ku qoran calaamadaha digniinta hore ee caadiga ah. Calaamad saar caalamadaha digniinta hore ee ku soo maray toddobaadka ka horreyay labakaclayntii u dambaysay.

Su'aalaha Calaamadaha Hore

(Lagu hirgaliyay fasax laga haysto, Herz iyo Melville, 2001)

Calaamadaha digniinta hore	**Calaamada haan waa igu dhaceen**
Niyadayda ayaa kor iyo hoos u kacdo.	
Heerka tamartayda ama quwadeyda ayaa aad u sarreyay.	
Heerka quwadeyda ayaa aad u hooseyay.	
Waxa aan lumiyay in aan sameeyo waxa aan xiisayn jiray.	
Waxa aan lumiyay xiisihi aan u lahaa quruxdayda iyo labbiskayga.	
Waxa aan dareemay niyad jab xagga mustaqbalka.	
Waxa igu adkaatay in hal meel xoogsaro ama si toos ah u fakaro.	
Fikradaha maskaxdayda ayaa xowly u socday oo waan xukumi waayay.	
Waxa aan ka cabsiqabay in aan waasho.	
Waxaa aan ku jaahwareeray ama xujo igu noqday arrimaha ku saabsanaa noloshayda.	
Waxaan dareemay kala go' ka jira dhinaca reerkayga iyo saaxibbadayda.	
Waxa aan dareemay in aan ahay qof meesha aan qayb ku lahayn.	
Diinta ayaa ii noqotay wax macna weyn ka badan sidii hore.	
Waxa aan dareemay cabsi ah in ay wax xun igu dhacayaan.	
Waxa aan dareemay in dad kale ay ku dhibatoodeen in ay fahmaan hadalkayga.	
Waxa aan dareemay cidlo.	
Waxa i dhibayay fikrado aan madaxa ka saari waayay.	

Waxa aan dareemay culays badan ee ku saabsan waxa layga rabo ama dareemay caadadis badan iga yimid sida la iga rabay in aan wax uga jawaabo.	
Waxa aan dareemay caajis.	
Waxa aan ku dhibaatooday hurdada.	
Waxa aan dareemay karaahiyo aan sabab lahayn.	
Waxa aan ka walaacsanaa in aay jiraan dhibaayiin la xiriira jirkayga.	
Waxa aan dareemay fiigsanaan iyo kacsanaan.	
Wax aan macna lahayn ayaan ka caroonayay.	
Waxa aan dhibsanayay wax yar in aan meel fadhiyo. Waxey aheyd in aan socsocod ama iskadabalaab kor iyo hoos ee aan joogsi lahay.	
Waxa aan dareemay murugo iyo qiimo la'aan.	
Waxa aan ku dhiibatooday in aan wax xusuusto.	
Waxa aan cunayay cunto ka yar midda caadiga ii ahayd.	
Waxa aan maqlayay ama arkayay wax aysan dadka maqlayn ama arkayn.	
Waxa aan ku fakaray in dadka ay i soo firinayeen ama ay aniga iga hadlayeen.	
Waxa igu yaraatay baahida aan u qabay hurdada.	
Durbadiiba waan iska caroonayay.	
Waxa aan daremayay kalsooni ka badan waxa aan qaban karay.	
Waxa aan kordhiyay qasiiraada iyo alaab gadashada.	
Mid kale:	
Mid kale:	

Dadku markasta ma gartaan in ay qabaan calaamadaha digniinta hore?

Dadka markasta ma oga in dabcigoodii uu isbaddalay iyo ay qabaan calaamadaha digniinta hore ee soo noqoshada. Tusaale ahaan waxa dhici karta in uusan qofka isku haysan in asaga ama ayada si aan caadi ahayn wax u dhibsanayso. Dhinaca kale, waxa uu asaga ama ayada u haystaa in dadka ay yihiin kuwa wax dhibaya.

Saaxiibbada, xubanaha reerka, dadka kula shaqeeya, xirfadlayasha daryeelka caafimaadka iyo dadka kale e kaa fakara waxa ay inta badan garan karaan haddii qofka si kale u dhaqmo ama dhaqan aan caadi ahayn lagu arko. Waxa ay noqon karaan dadka kuugu sookeeya ee ka caawin kara aqoonsiga calaamadaha digniinta hore.

Haddii aad ayaga weydsatid, saaxiibbada, xubanaha reerka, dadka kula shaqqeeya, xirfadlayasha daryeelka caafimaadka waxa ay noqon karaan “indhaha iyo dhegaha dheeraadka ah” ee sheegi kara calaamadaha digniinta hore. Waxaa kale ee aad ayaga ku dari kartaa “qorshaha ka hortagagga soo noqoshada” si ay kaaga cawiyaan in tallaabo laga qaado calaamadaha digniinta hore in uusan noqon u gudbin heerka soo noqoshada.

Xubanaha reerka, saaxibbada, shaaqalaha caafimaadka dhimirka iyo taageerayaasha kale waxa ay kaa caawin karan aqoonsiga calaamadaha digniinta hore.

Su'aal: Yaad wacaysaa si lagaaga caawiyo garashada calaamadaha digniinta hore? Waxa aad isticmaali kartaa qariiradda soo socota si aad ugu qortid jawaabtada:

Dadka kaa Caawini Kara
Jiritaanka Calaamadaha Digniinta

Saaxibbada?
Xubanaha reerka?
Xubanaha kooxda taageerada?
Xirfadlayaasha caafimaadka?
Dadka kula shaqeeya?
Xaaska/Seiga ama qof xabiib ah?
Kuwo kale?

Maxaa laga samayn karaa marka aad ogaatay in ay ku hayaan calaamadaha digniinta hore ee soo noqoshada?

Marka sida ugu dhaqo badan aad wax uga qabato calaamadaha digniinta hore, ayay u badantahay in aad iska dhowri kartid in ay ku qabato soo noqoshada buuxda.

Marka aad aragtid calaamadaha digniita hore, waxa fiican in aad adiga isweydiisid su'aalaaha soo socda:

- Heerkayga walaaca ma yahay mid heer sare ah? Maxaan ka qaban karaa si aan u yareeyo?
- Miyaan ka qayb qaataa daawanyta aan doortay? Miyaan u tagaa kooxda taageerada, ma sameeya jimicsiyada iskala bixiska, tago ballamadayda aan la qaato lataliyahayga, iwm?
- Haddii daawadu ay qayb ka tahay dawayntayda, ma waxaa layga rabaa in aan daawada u qaato sida la igu soo qoray? Haddii maya ay tahay, sideen ku hubsan karaa in aan waxa sameeynayo?
- Ma waxaan dhigtaa ballan qaas ee aan dhakhtarka kula hadlo? Miyaan u baahanahay in aan bilaabo daawa qaadashada? Miyaan u baahanahay in aan qaato in ka badan inta aan qaadan jiray?
- Miyaan la xiriira qof tageera dheeraad ah i siiya?

Liiska warbixinta soo socota waxaa ku qoran tusaalo waxa ay dadka sameeyeen marka ay ogadeen in ay soo hayeen calaamadaha digniinta hore. Tusalooyinka qaarkod ayaa noqon kara kuwo aad taqaanid.

- "Marka aan bilaabay dareem aan qofkasto dhibsado, xitaa saxiibka aan u jeclahay, waxa aan ogaaday in uu walaac badan iga hayo isbadallada ka jira xafiiska. Waxaan daaweyahayga kala hadlay xeelado la xiriira sidi aan ula qabsan lahaa culeyska si uusan sameyn iigu yeelan."

- “Marka ugu horraysay qof ayaa soo wacay meesha aan ku cibaadaysto, oo igu yiri maxaad kugu dhacay oo aad u imaan weday meesha lagu cibaadaysto. Haddana qofkale ee kooxdayda taageerada ayaa i soo wacay oo i weydiiyay sababta aan u baaqday saddaxdii toddobaad ee u dambeyay. Waxa aan gartay in ay wax qaldan yihiin, waxa aan goostay in aan aado ballanka xiga ee kooxda taageerada, iyo aan weydistay qof aan saaxib ila ah in uu geeyo.”

- “Waxa aan ku fakaray in daawada aysan waxba iga caawinayn. Marka ay iga dhammatay markale ma soo buuxsan. Fikirkayga oo dhan ayaa is dhex yaacay. Waxa aan bilaabay in aan wax illoobo. Waxa aan wacay farmajiistaha si daawadayda markale la cusbooneeyo iyo kaddibna waxaan wacay dhaqtarkayga oo aan u sheegay waxa meesha ka dhacay.”

- “Walaalkay ayaa arkay dhalooyin qamri ee maran ee jikada yiillay markii uu isoo booqday. Marka aan sheekada bilownay, waxaan oogaday in aan bilaabay in aan qamriga cabo si aan u seexdo. Maalinta xigta waxa aan wacay lataliyahayga.”

Marka sida ugu dhaqsiyo badan ee aad wax uga qabato calaamadaha digniinta hore, ayay u badantahay in aad iska dhowrtid soo noqoshada buuxda.

Su’aal: Waligaa ma ku heshay xaalad aad iska celisay calaamadaha digniinta hore si aysan ku noqonin soo noqoshada buuxda? Haddii ay saas tahay maxaad samaysay?

Sidee ku dhisan kartaa Qorshaha Ka Hortagga Soo Noqoshada?

Suurtogal maaha in la saadaaliyo qofka ay ku dhici doonto hal ama laba marxalado xun ee calaamadaha cudurka dhimirka iyo qofka ay ka badan ku dhici doonto. Dhisidda Qorshaha Ka Hortagga Soo Noqoshada waxa ay kaa caawin karta dhimista marxalado adag ee dhacaya.

Horumarinta Qorshaha Ka Hortagga Soo Noqoshada, waxa kaa caawin kara in aad la tashatid dadka kaa taageera nolosha. Dadka iskujaalka, xirifadlayaasha caafimaadka, iyo kuwa kaleba waxa ay kaa caawin karaan in ay ku xasuusiyaan waxayaabo ku saabsan waxa hadda ka hor ku caawiyay iyo in ay kugula taliyaan waxa ku saabsan tillaaboyinka aad qaadaysid haddii ay dhacdo in ay soo baxaan calaamadaha digniinta hore.

Dadka ku taakuleeya waxaa ay qayb ka qaadan karaa qorshaha laftiisa, haddii aad adiga u oggoshahay. Tusaale aahaan, waxaa dhici in aad reerka xubanahiisa aad weydiisatid in ay kula socodsiiyaan calaamadaha digniinta hore ama aad ayaga weydisatid caawimaadda lagu dhimayo walaaca ayaga oo adiga kula lugeeya. Dabcan adiga ayaa gaaraya go'aanka kama dambaysta ah ee ku saabsan waxa aad doonaysid in lagu daro qorshahaaga iyo dadka qayb ka ahaanaya.

Qorshaha ka hortagidda soo noqoshada ee sida la rabay uga qabanaya haddii ay ku jiraan waxa soo socda:

- *Xusuusiyaal kiciyeyaal hore*
- *Xusiisiyaal hore ee calaamadaha digniinta hore*
- *Maxaa ku caawinaya marka ay ku hayso calaamada digniin hore*
- *Yaad la jeclaan laheed in ku taageero*
- *Yaad la xiriiraysa haddii ay jirto xaalad deg-deg ah*

Bogagga soo socda waxaa ku qoran qorshe tusaale ah ee Qorshaha Ka Hortagga Soo Noqoshadu ee uu diyariyay Alberto.

Qorshaha Ka Hortagga Soo Noqoshada: Tusaalaha Alberto
Xusuusiyaal dhacdooyin ama xaalado kicinaya marxalado hore: • waxaan kala tagnay gabadha saaxiibtay • waxaan cabay maruwaana
Xusuusiyye calaamadda digniinta hore ee horay igu dhacay: • dareen kacsanaan, wax dhibsado • ku fakaray in ay dadku i xumaynayaan, ayasan iga helin • telefishinka waxa ka socda ee aan la socon waayay
Waxa aan u maalaynayo in ay i caawinayso haddii ay i soo marto calaamadda digniinta hoare: • Haddii aan markale cabayo maruwaana, waa inaan joojiyo, iyo in aad dib ugu laabto kooxdayda “Dhibaato Labo Jibbaraan”. • Haddii aan ka caraysanahay wax dhacay, waxa aan rabaa in aan la hadlo saaxiibkay Juan ama walaalkay Martin. • Haddii aan dareemo walaac, waxa aan rabaa inaan hubsado inaan sameynayo wax maalin kasta i kifaaxiya, muusiko dhagaysto ama baaskiilka kaxaysto. • Haddii aan bilaabo dareem in ay dadka i xumeynayaan ama wax la socon waayo, waxa aan rabaa in la hadlo latalihayga. • Haddii aan xaalada ka roonaan, waxa aan rabaa in aan codsado daawo dheeraad ah—ugu yaraan muddo gaabaan.
Yaan jeclaan lahaa in u i caawiyo, iyo waxa aan jeclaan lahaa in ay ii sameeyaan: • Juan iyo Martin ayaa ii sheegi kara haddii aan bilaabay in aan wax dhibsado. • Juan ayaa ii raaci kara baaskiilka la kaxaysanayo. • Lataliyahayga ayaa iga caawin kara siyaabo aan ku nafaaso. • Dhaqtarkayga ayaa iga caawin kara inaan go’aan ka gaaro haddii aan u baahanay daawo dheeraad ah.
Yaad la xiriiraysaa marka ay jirto xalaad deg-deg ah: • Martin, walaalkay, ###-#### • Maria Rodriguez, lataliyehayga, ###-#### • Dr. Rose, dhaqtarkayga, ###-####

Inta uusan dhisan Qorshaha Ka Horgtagga So Noqoshada, Alberto waxa uu la hadlay dadka noloshiisa ka taakuleya (saxiibkiis, walaakiis, lataliyiisa, iyo dhaqtarkiisa). Waxa uu ayaga weydiiyay waxa ay ku arkeen wixii ka horrayay soo noqoshadiisu u dambeysay waxeyna ku dareen wax ka mid ah qaar aragtidooda ee liiskiisa calaamadaha digniinta hore. Waxaa kale ee uu weydiiyay aragtidooda lagu sameeynayo qorshe looga jawaabayo calaamadda digniinta hore iyo in uu weediiyo haddii ay diyaar u yihiin in ay door ka qaataan qayb gaar ee lagu fulinayo qorshaha.

Kaddib marka uu diyaarsaday Qorshaha Ka Hortagga Soo Noqoshada, Alberto waxa uu weeydiiyay saaxiibkiis, walaalkiis, lataliyihiisa iyo dhqtarkiisa in ay aqriyaan. Waxa uu qof waliba siyay koobi. Alberto waa uu reebtay nuqulkiisa Qorshaha Ka Hortagga Soo Noqoshada halkaaso uu ku haysto buggisa jeegga. Mar alla marka uu jeeg qoro, ayuu dhibic ku qoraa si uu eego qorshahiisa.

Qorshaha Ka Hortagga Soo Noqoshada waxa uu wax kaa caawini karaa haddii ay jirto calaamad digniinta hore ah. Qorshahu waaa in uu lahaado:

- *Astaamo hore ee ku xusuusiya kiciyaasha*
- *Astaamo hore ee ku xusiisiya calaadamadaha digniinta hore*
- *Maxaa ku caawiya marka ay ku hayso calaamadda digniinta hore*
- *Yaad doonaya in u kula tacaalo*
- *Yaad doonaysa in lala xiriiro haddii ay jirto xalaad degdeg ah*

Waa wax hididiilo leh marka aad haysatid saaxibbo, xubnaha reerka, daaweyeyaal iyo tageerayaal kale ee ka qaby qaadanaya dhisidda Qorshaha Ka Hortagga Soo Noqoshada iyo kaa caawiya fulintiisa.

Su'aalo: Maxaad ku dary lahayd Qorshaha Ka Hortagga Soo Noqoshada ee aad leedahay? Waxaa isticmaali karta warqadda qorshaha si aad ugu qortid jawaabtaada.

Qorshaha Ka Hortagga Soo Noqoshada
Astaan dhacdo ama xaalado hore ee sababay soo noqoshada: 1. 2. 3. 4.
Astaan calaamado digniinta hore ee waqti hore igu dhacay: 1. 2. 3. 4.
Waxa aan qabo in ay i caawinayaan haddii aan isku arko calaamado digniinta hore: 1. 2. 3. 4.
Qofka aan rabo in uu ila tacaalo, waxa aan rabo in ay ii sameeyaan: 1. 2. 3. 4.
Yaan doonaya in lala xiriiro haddii jirto xaald deg-deg ah? 1. 2. 3. 4.

Tusaaloyin dad awooday in ay ka hortagaan ama dhimaan tirada soo noqoshada haleeshay

David

“Calamadahayga digniinta ugu culus ayaa ahaa riyo aan caadi ahayn iyo aan awoodi waayay in aan caadi u hurdo. Marka ay waxaas dhacaan, waxa aan bilaaba inaan sameeyo wax i dajiya, sida inaan lugeeyo ama muusiko dhagaysto. Waxa aan buuggayga jeegga u dhiibaa waalidkayga si aan markaasi uga badbaado in aan wax qasiriyo ee aan soo iibsado wax aanan u baahnayn. Samaynta farshaxanka waa ay i caawisaa, laakiin waxa aan isku dayaa inaanan isku mushquulin mashruucyo habeenkii waqti dambe, sababto ah hurdada ayay iga faragalinaysaa. Haddii aan u baahdo waxa aan wacaa dhaqtarkayga. Mararka qaarkood helista daawo dheeraad ah ayaa iga badbaadisay in ay labakaclaynta. Arriimaha qofkasta isku wax uma qabtaan, laakiin aniga si fiican bay wax iigu tareen.”

Tamika

“Waxaan isku arkay inaay yaaratay kalsoonida aan isu qabay. Waqtiga la joogo maba qabo in ay jiraan wax fiican ee farta lagu fiiqi karo, wax la soo dhaafay ayaan isku mushquuliyaa. Ma fahmayo sababta, laakiin waxa aan bilaabay inaan soo xasuuso wiil aan saaxib la ahaa marka aan dhigan jiray dugsiga sare, inkasto waxaas ay dhaceen 15 sano muddo laga joogo. Waa aan ogaaday la hadalka qof in ay waxtarayso, sida walaashay, wax ku saabasan waxa aan dareemayo, intii waxaa caloosha aan ku haysan lahaa. Waxa kale ay igu caawisa inaan jadwal u samaysto maalin kasta waxuun guriga dibadda iiga saara. Xitaa haddii ay noqoto boostada loo aadayo in warqad laga dirsado, taasi waxa ay ka fiicanahay in guri afar darbi leh lagu qafilnaado. Aadista kooxaha wax kaalmeeya way i caawinaysa, sababto oo ah waxa ay fahmayaan waxa aan daremayo. Haddii ay arrinku gaarto inaan ka fakaro in wax

loo noolado aysan jirin, waan garanayaa in xaaladdu ay meel halis ah marayso. Isla markiiba waxaaan wacaa dhaqtarkayga. In ka badan laba sano waxaan ka badbaaday soo noqoshada.”

Qorshaha Ka Hortagga Soo Noqoshada waxa uu kaa caawin karaa in aad ka badbaado calaamadahaaga soo noqoshada.

Su’aal: Maxaad u malaynaysa in ay tahay waxa si fiican kaaga caawinaya dhimista soo noqoshada?

<u>Fikradaha ugu muhiimsan ee koobaya waxa ku saabsan kahortagga ama dhimista soo noqoshada</u>

- *Cudurrada dhimirka waxa ay u badanyihiin kuwo kala googo'san, calaamado siyaabo kala duwan ee daran ku imanaya muddo waqti ah.*

- *Xeelado kala duwan ayaa la isticmaali kara si looga hortago ama lagu dhimo labakaclaynta.*

- *La garto dhacdooyinka iyo xaalado sababo labakaclaynta ee hore u dhacay waxey ka caawiyneysa dhimista labakaclayn laga yaabo in ay bilaabato.*

- *Calaamdo digniinta hore waa kuwo daahsoon ee la xiriira waaya aragnimada iyo dabeecadda qofka u gaar ah dhahaya in soo noqosho laga yaabo in ay bilaabato.*

- *Calaamado* digniinta hore waxaa ka mida:

    - *La dareemo kacsanaan*
    - *La yareeyo ama la badiyo cuntada la cuno*
    - *Lagu dhibaatoodo hurdo aad u badan ama u yar*
    - *Ay yaraatay baahida loo qabo hurdada*
    - *La dareemo murogo ama niyad xumo*
    - *La dareemo inaan dadka lagu dhexjirin*
    - *La dareemo in waxkasta laga xanaaqo*
    - *La joojiyo daawo qaadashada*
    - *Lagu dhibaatoodo isku foojignaanta*
    - *Lagu fakaro in dadku kula dirirsanyihiin*
    - *La isticmaalo ama lagu xadgudbo maandooriyaha ama qamriga*
    - *La kordhiyo qasiraadda lacagta ama alaab iibsashada*
    - *La dareemo isku kalsooni xad dhaaf ee ku saabsana awoodahaaga*

- *Dadka qaarkood waxa ay qabaan calaamadaha digniinta hore ee u gaara.*

- *Xubnaha reerka, saaxibbada, daweyaasha caafimaadka dhimirka iyo tageerayaal kale waxa ay kaa caawin karaan marka ay jiraan calaamadaha soo noqnoshada.*

- *Sida ugu dhaqso badan ee aad wax uga qabatid calaamadaha digniinta hore, waxa ay u badantahay in ka badbaadidi labakaclayn buuxda.*

- *Qorshaha Ka Hortagga No Noqoshada waxa uu kaa caawini karaa haddii ay jiraan calaamadaha digniinta hore. Qorshaha waa in uu lahaado:*

    - *Xusuusiyeyaal kiciyeyaal hore*
    - *Xusuusiyeyaal calaamado ku sheega digniinta hore*
    - *Waxa ku caawinaya marka ay kugu dhacdo calaamadda digniinta hore*
    - *Ya rabtaa in uu ku caawiyo*
    - *Yaad rabtaa in la waco haddii ay jirto xaalad deg-deg ah*

- *Saaxibaada, xubhana reerka, daweyayasha iyo dad tageerayaal waxa ay kaa caawin karaan dhisidda Qorshaha Ka Hortagga Soo Noqoshada iyo hirgalintiisa.*

- *Qorshaha Ka Hortagga Soo Noqoshada waxa uu kugu caawin karaa in uu ka dhawro calaamada soo noqoshada.*

Qoraalka Waxbarashada #8:

La Qabsashada Walaaca Fekerka

"Jimicsiga waxa uu kor u qaada niyaddayda. Qoritaanka waa sida weyn ee aan waqtiga isku dhaafiyo waxuuna iga caawinaa in ay maskaxdayda ka qaada guud aahaan culayska shaqada iyo nolosha. Sanamyada aan dhisay waxay iga foogeeyaan fikirka. Amiinka in uu Ilahay jiro iyo in uusan aniga nacayb ii qabin iyo aniga aan Asaga caawimaad weydiisto xittaa wey i caawintaa. Waxa kaloo ka hela muusikada dhegaysiigu wuu i caawiya."

"Maxaa ku caawiya? Ilaahay? Daawo? Daawayn? Farshaxan? Jimicsi? TV? Musiko? Aqris? Maxay?"

David Kime, abwaan, qoraa, iyo naqshadeeye ubaxa

Hordhac

Qoraalkan waxbarashada waxa ay ka warbxinaysa siayaabo si fiican loola qabsado walaaca iyo culeyska fekerka. Si walaaca fekerka si fiican loola qabsado, waxaa marka hore muhiim ah in la ogaado waxa ay yihiin xaaladaha keenaya walaaca iyo qabista walaaca fekerka uu adiga kuu yahay. Xeelado qaas ah ee lagu qabsanayo walaaca fekerka ayaa lagaala talinayaa, sida isticmaalka xeeladaha iskala bixinta, la hadalka dad kale, jimicsiga iyo camal wanaagsan.

Waa maxay walaaca fekerka?

"Walaacu" waa eray caadi ahaan dadku ku tilmaaman in ay wax ka warbixinaya dareem cadaadis ah, cadaadis, ama xiisad dhibaato. Dadka inta badan waxa ay yiraahdaan in ay "markasta ku jiraan cadaadis" ama ay dareemaan "cadaadis xooggan" marka ay doonayaan in ay wax ka dabbiraan xaalado adag ama dhacdooyin.

Qofkasta waxaa haleela xaalado walaac leh. Mararka qaarkood walaacu waxa uu ka yimaada wax fiican (sida shaqo cusub, qol cusub, ama xiriir cusub) iyo mararka qaarkood uu ka yimaado wax xun (sida caajis, aad qof la murantid, ama aad noqotid dhibbane dambi).

Walaaca fekerku waa marka la dareemayo cadaadis, cadaadis xooggan ama xisad ka imaanayso marka la dabbirayo marxalado adag.

Su'aal: Sidee noqota marka u walaaca fekerka ku hayo?

Maxaa walaaca ka dhigaya wax muhiim u ah cudurka dhimirka?

Marka loo eego sawirka u nugul ahaanshaha abuurista, walaacu waa xaalad muhiim cudurka dhimirka sababta o ah waxa uu ka sii dari karaa calaamdda iyo isu baddalo labakaclayn. Haddii aad dhimi kartid walaaca fekerka, waxa aad dhimi kartaa calaamadaha.

Cidna kuma noola nolol aan walaaca lahayn waxeyna u badantahay in uusan qofna rabin in sida ahaato! Walaaca fekerku waa qayb ka mid ah nolosha caadiga ah. Dhabtii, si lagu gaaro arrimo nolosha muhiim u ah, waxa aad u baahan tahay in aad qaadatid tallaboyin cusub, kuwaa oo noqon kara kuwo walaac leh. Marka awood loo yeesho in si fiican loola qabsado marxalado walaac feker leh waxa yaranaya waxa walaaca ka soo gaara adig iyo calaamadaha. Tan waxa ay kuu awood siinaysa in aad sii wadatid ariimahaaga iyo nolosha ku raaxaysatid.

La qabsashada fiican ee walaaca fekerka waxa ay kugu caawin kartaa in aad dhintid calaamadaha iyo aad hawlahaaga sii wadatid.

Maxaa ku dareensinayo in ku uu soo hayo dareemka walaaca fekerka?

Dad kala duwan waxyabo kala duwan ayay ka qaadan walaaca fekerka. Tusaale ahaan dadka qaarkood waxa ay jecel yihiin dhaqdhaqaaqa iyo hawlaha magaalo weyn, meesha ay dad kale aysan ka helin dad tira badan iyo qaylada kuwaaso ay walaac ka qadaan. Dadka qaarkood waxa ay ka helaan xafladaha iyo barashada dad cusub; kuwo kale waxaa walaac ayay ka qaadaan. Garashada aad ku kala garanaysid waxa ku waalaciya waxa ay ka caawinaysa sida aad si fiican isaga ula qabasatid.

Waxa jira laba nooc ee walaaca: xalaadaha nolosha iyo mashakilaad maalin kasta dhaca.

Dhacdooyika nolosha waxaa laga wada sida xaaladaha la xiriira marka la guurayo, guursashada, dhimashada qof qaali ah, ama ilmo la dhalo. Xaaladaha nolosha qaarkood waa ay ka caadadis badanyihiin kuwa kale; tusaale ahaan, furrinka waa arrin aad uga walaac badan marka shaqo shaqo kale lagu baddalanayo.

Si aad ku ogaatid inta jeer ay xaaladaha nolosha ee ku soo maray sanadkii la soo dhaafay, buuxi liiska warbixinta ee soo socda:

Liiska Warbixinta Xaaladaha Nolosha

Calaamad saar dhinaca xaalad kasta ee ku soo maray sanadkii la soo dhaafay.

___ Guriitaan
___ Guur
___ Ilmo la dhalay
___ Furrin ama kala tagid
___ Dhaawac
___ Jirrada
___ Shaqo cusub
___ Shaqo lagaa cayriyay/joojiyay
___ Dhaxalka ama baqtiyanasiibka lacagta
___ Dhibaato dhaqaale
___ Dhaawac ama cudur ku dhacay qof xabiib ah
___ Dhimashada qof xabiib ah
___ Dhibbanaha dambiga
___ Dhibaato sharci
___ Saaxib ama saaxibad cusub
___ Kala tagidda saaxiibka ama saaxiibadda
___ Joojinta sigaar cabka
___ Cunta iska yaraynta
___ Waajibaad cusub ee guriga ka jira
___ Waajibaad cusub ee shaqada ka jira
___ Aan la haysan meel loo hoydo
___ Isbitaal lagu seexiyay
___ Cabidda ama isticmaalka muqaadaraadka dhibaato dhaliya
___ Mid kale:_____

___ Wadarta tirada xaaladaha nolosha ee la xariiqay.

walaac dhexaad ah=1 xaalad
walaac sare=2-3 xaalado
walaac aad u sarreeya=wax 3 xaalado ka badan

Mashakilaadka maalin kasta dhaca waa waxa keena walaaca maalin kasta dhaca ee isku darmi kara haddii ay in mudda ay soo jiraan. Tusaalaha mashaakilaadka maalin kasta dhaca waxaa ka mid ah xaaladaha la xiriira bas safar loo qaadanayo, lala shaqeeyo dad aan fiicnayn ama dhaliil badan, shido ka dhaxaysa xubnaha kale ee reerka ama saaxibbada, laga shaqeeyo ama la degganayahay meel aan degganayn ee buuq badan, iyo in hawlaha dhammaystir deg deg raba hoosta laaga soo galiyo.

Liiska warbixinta ee socota waxa uu kaa cawinayaa in aad qiimaysid inta xaalado maalin kasta dhaca ee la macaamiishid:

Liiska Warbixinta Xaaladaha Nolosha Malin Kasta

Calaamad saar dhinaca xaalad kasta ee ku soo maray toddobaadki la soo dhaafay:

___ aan la haysan lacag ku filan waxa aasasiga aan ku dabbiro
___ aan jirin lacag ku filan ee lagu qasiro raaxada
___ ku dhoolaashaha meelo dad tira badan
___ gaadiidka guud ee dad tira badan
___ safar dheer ama tirada gaadiidka ee socoda gaabiyay
___ dareem in guriga wax kasta la dadajinayo
___ dareem in shaqada wax kasta laygu dadajiyo
___ muran badan ee guriga ka jira
___ muran badan ee shaqada ka jira
___ la maacamilo dad aan caaqibo lahayn (qasnajiga, shaqaalaha maqaayadda, kuwa tigidka gaadiidka jara, kuwa qaada ujrada jidka weyn)
___ xaalado buuq leh ee guriga ka jira
___ xaalado buuq leh ee shaqada ka jira
___ guriga aan lagu haysan meel arrimaha gaarka ah
___ dhibaato yar ee caafimaadka
___ degganaansho iyo nadaafad la'anta guriga ka jira
___ degganaansho iyo nadaafad la'anta shaqada ka jira
___ hawlo karaahiya ee guriga ka jira
___ hawlo karaahiya ee shaqada ka jira
___ lagu noolyahay xaafad shiddo leh
___ mid kale:_____

___ wadarta tirada xaaladaha nolosha mashaakilka leh ee dhacay toddobaadki la soo dhafay

walaac dhexaad ah=1 xaalado mashaakil
walaac sare=2-3 xaalado mashaakil
walaac aad u sarreeya=wax 3 xaalado mashaakil baan

Xaaladaha nolosha iyo mashaakil maalin kasta dhaca labada waa wax sababa walaaca.

Su'aalo: Maxay ahayd xaalad nolol ee ugu walaac badnayd eek u soo martay sanadkii tegay? Waa maxay mashaakil nolol ee maalin kasta dhaca ee ku soo maray toddobaadkii tegay?

Maxay yihiin calaamadaha waalaca ee ku haya?

Marka dadku uu walaacu hayo, waxa uu saamaynayaa jirkooda ama niyaddooda. Waxaa kale ee uu saameyaa fikirkooda, niyaddooda, iyo dabecaddooda. Dadka qaarkod waxa lagu arkaya muuqaalka calaamadaha walaaca haya ee jirka saameya, sida murqo xanuun, madax xanuun ama hurdo la'aan. Kuwa kalana waxaa waxa ay leeyihiin dhib ku saabsan in ay si caadi wax u fakiraan ama xanaaqa, fiigsan ama murugaysan. Kuwa kalan way iska dabalaabtaan ama ciddiyaha ayay qaniinaan. Qof kasta dareenka uu ka qabo walaaca waa mid u gaar ah.

Marka aad taqaanid calaamadahaaga kuu gaara ee walaaca aad ayay kuu caawinaysa, sababto ah marka aad ogaatid in uu walaaca ku hayo waxbaad ka qabanaysa.

Waxa aad isticmaali kartaa liska warbixinta soo socda si aad ku aqoonsatid calaamaddaada gaarka u ah marka uu waalaca ku hayo.

Warbixinta Calaamadaha Walaaca ku Haya

Calaamad saar dhinaca calaamada aad dareentid marka uu walaac ku hayo:

___ madax xanuun
___ dhididaysid
___ garaacista wadnaha oo kaco
___ dhabar xanuun
___ cunto qaadashada oo isbaddashay
___ hurdada oo lagu dhibaatoodo
___ baahida hurdada loo qabo oo kororto
___ gargariir ama laaleemo
___ dhibaato xagga dheefshiidka
___ calood xanuun
___ af qalalan
___ dhibaato culays saarida fikirka
___ laga caroodo wax yar ee aan macna lahayn
___ wax dhibsada
___ ka walaacsan
___ dareem sal la'aan ah ama "meel kaliya ujeeda"
___ ilmaynta
___ illobidda
___ shilal u jajaban
___ isticmaala qamriga ama maandoriyaha (ama raba in)
___ mid kale:_____
___ mid kale:_____
___ mid kale:_____

Marka aa ogtahay calaamadaha walaaca fekerka waxa ay kaa caawin kartaa in tallaabo aad ka qaadid si aad uga hortagtid in ay ka sii daraan.

Su'aal: Ma isku aragtay wax calaamad ah ee walaac ku hayay toddobaadki la soo dhaafay?

Sideen uga hortagi karaa walaaca fekerka?

Marka aad culays saarid ka hortagga walaaca fekerka fa'iido ayaad ka helaysaa. Haddii aad meesha ka saartid waxyaabo fekerka ama walaaca noloshaada la xiriira, waxaad helaysaa waqti aad ku raaxaysatid ee dheeraad iyo in aad ka salgaartid waxyaabo badan ee aad hiigsaneysay.

Dadka badankooda waxaa wax ku caawinaysa marka ay yaqaanaan xeelado kala duwan ee ka hortagidda ah, sida kuwa hoos looga warbixinayo oo ku qoran "Liiska Warbixinta Xeelado Looga Hortagayo Walaaca." Dooro xeelado adiga wax ku taraya.

Iska jir xaalado hadda ka hor waalac kuu keenay. Haddii aad ogaatay xaalad walaac ah ee hore, waxay u badan tahay in ay dhiibaato sababto markale. Marka aad oogatid in xaalad ay walaac lahayd waxa ay fursad kuu siinaysa in aad si ku fakartid si ka duwan ee aad wax uga qabanaysid si markaasi aysan markale u noqon mid walaac wadata. Tusaale ahaan, haddii aad oogatid in aad si fudu wax ku dhibtsatid markasta ee aad baska raacaysid saacadaha cariirga ah, iskuday in aad baska raacdid saacadaha kale ee aan cariiriga ahayn. Ama iskuday in aad laylis ku samaysid sida si degganansho loo neefsado haddii aad walaad ku dareemtid bas aay dad badan saaran yihiin.

Haddii ay jirto meel ay isugu yimaadeen qaraabadaada soke ay ku galinayso xaalad wareersan, iskuday in had iyo jeer ka yara nasato kooxdan dadka tirada badan. Ama iskuday inaad qaraabada aad la kulantid marar kale oo aan ku aaddanayn ciidaha, kuwaaso ka kooban kooxo yar.

Samayso jadwal macna leh, ee lagu raaxaysto. Marka aad yeelatid hawlo aad jeceshahay wax badan bay ka baddalaysa sida lagu dhimayo walaacaaga. Dadka qaarkood shaqadu waxa ay u tahay waxqabad macna ugu fadhiya oo ay ku istareexaan. Dad kalena waxa ay

raadsanadaan hawlo tabarrucnimo, wax ay waqtiga isku dhaafiyaaan, isboortiga ama farshaxanka oo macna u ah istareexa. Waxa oo dhan waxa ay ku xiranyihiin waxa shaqsiga uu u haysto in ay waxa yihiin wax macno u suubinaya.

Saymaso waqti aad ku raaxaysato. Waxaa muhiim in aad qaadato waqti aad ku raaxaysato maalin kasta, si aad maskaxdaada u dajisid iyo jirkaaga uga saartid caadadiska maalinta. Dadka qaarkood waxey ay ka helaan jimicsiga nasasho, kuwa kalena furfuridda hal xiraalayaasha ama waxa kale ayay u haystaan nasasho.

Dhiso nolo maalmeed isu dheellitiran. Fircoonow oo ka qaybqaado wax muuhiim ah ee walaaca hoos u dhigaya. Laakiin fircoonida badan waxaa laga qaadi karaa walaac. Waaxa muhiim ah in aad waqti aad heshid si aad u seexatid iyo aad nasatid, hawlo lagu nasto, sida aqriska buugagga ama hadal ama lugays aad waqti u samaysato.

Dhiso nidaan kula tacaalaya. Raadso dad ku caawiya ee kula tacaala, inta aad kuwo canaanta iyo ciriiri ku galiya aad raadsan lahayd. Waxaa fiican in aad cilaaqaad fiican la yeelato dad aad ku kalsoontahay. Nidaamka tacaalka caadiga ah waxaa ka mid ah, saaxibbada, xubnaha reerka, taageerada isku jaalka, qubarada iyo xubnaha kooxda diinta ama ilaahiyada. Eeg qormada waxbarashada ee “Dhisidda Taageerada Bulshada” (Building Social Supports) si aad uga heshid aqbaar ku saabsan mowduucaan.

Caafimaadkaaga daryeel. Si fiican in wax loo cuno, hurdo kugu filan la seexdo, si joogta ah loo jimicsado, iyo iska ilaalinta ku xadgubad qamriga ama maandoriyaha waxa ay kaa caawinaysaa ka hortagga walaaca. Dabeecadahan caafimaadka leh ma fududa sida gacanta loogu hayo, laakiin aad bay u waxtar badan yihiin.

Ka hadal shacuurtaada ama ku qor xusuusqor. Marka aad waxa ku haya aad kaligaa isu koobisid taa waa arrin aad u walaac badan. Waa ay fiicantahay in aad yeelatid meel aad shacuurtada kaga hadashid si aysan wixii kugu noqon wax neefta kugu celiya. Kuwaan waxaa dhici karta in ay nooqdan dareemo fiican, sida marka aad heshid shaqo cusub ama kuwo xun, sida marka aad u muujisid caro kaddib marka uu qof wax xun sameeyay. Marka aad haysatid qof aad kala hadashid arrimahaaga, sida xubin reerka ah, saaxib, ama qof xaafid ah, waa ay ku caawini kartaa. Amaba waxa ku caawin kara in aad xusuusqorka ku qoratid fikradahaaga iyo shacuurtaada.

Iska ilaalisid canaanta aad isu jeedisid. Dadka qaarkood waxa uu walaaca ku sii bataa marka ay is-canaantan iyo waxa ay rabaan in ka salgaaraan. Iskuday inaad isku caqli celisid oo aad ku xisabtantid awooddada, iskuna ammaan xirfadaada iyo kartidaada ama waxqabakaaga. Waxa kalo cawiimad ku jirta in aad aqoonsatid waxyabo fiican ee adiga kugu saabsan iyo in aad is xasuusisid waxyaabahan marka aad naftaada dhaliileyso.

Liiska Warbixinta Xeelado Looga Hortagayo Walaaca Fekerka

Xeelada	**Xeeladdan horay ayaan u soo isticmalay**	**Waan jeclahay xeladdaan inaan tijaabiyo ama dabagalo**
Iska ilaali ama iska jir marxaladaha horay kuugu kiciyay walaaca		
Samaysto jadwal waxqabad leh		
Samaysto waqti aad ku nasto		
Dhisto nolol isudheellitiran		
Dhisto koox ila tacaasha		
Caafimaadkayga aan daryeelo		
Shacuurtayda aan ka hadlo		
Shacuurtayda aan ku qorto xusuuqor		
Inaan iska ilaaliyo in aan iscanaanto. Aqoonsado ficillada fiican ee aniga igu saabsan.		
Mid kale:		

Waxa aad walaaca isaga ilaalin kartaa adiga oo isticmaala xeelado sida inaad samaysato jadwal ku siiya hawlo aad ku nasato iyo dhisato nidaam kula tacaala.

Su'aal: Keeba ah xeeladaha ka hortagidda ah midka sida ugu badan kuu caawiya?

Sidee baa ula qabsan kartaa walaaca fekerka?

La qabsashada wanaagsan ee walaaca fekerka waxa uu fure u yahay nolol fiican ee ayaatin leh iyo si aad u gaartid ujeedooyinka nolosha. Tusaaloyin xeelado lagula qabsanayo walaaca waxaa ka mid ah:

Aad qof kala hadasho waxa ku saabsan walaaca ku haya

"Marka aan alaabtayda xir xiranayay si aanxaafad cusub ugu guuro, waxa i qabtay madax xanuun iyo hurdo la'aan. Waxaan wacay walaashay una sheegay sida uu waalacu ii hayo. Waxay igu tiri ayada laftigeeda sidaas iyo si la mid ayay noqotay markii u dambasay oo ay guurasay. Xitaa waxa ay ii soo jeedisay in ay iga caawiso alaabta in ay ila rarto. Wax weyn oo badan ayay igu kordhisay."

Isticmaalka xeelado lagu nasto

"Maanta waxa ay ahayd maalin aad u waalaca badan, waxa igu fiican in aan si fiican u neefqaato. Waxa aan saarta musiko i dajisa, waxaana ku faristaa kuraasta midka aan ugu jeclahay. Kaddibna aayar ayaan u neefsada. Marka aan hawada siidaynayo, waxa aan ku fakaraa marka aan neefta sii daayanayo, waxaan Kaddibna waxaan qaataa 20 ilaa 30 neefsasho ee dheeraad ah. Mararka qaarkood waxa aan istusaa muqaal nabad ah, sida badweynta, marka aan neefsado. Caadi ahaan kaddib waxa aan dareema nashasho."

Bogga Dambe ee Qoraalka Waxbarashada waxaa ku jira xeelado aad tijaabsan kartid.

Isticmaal isla hadal waano leh

“Markii hore ee aan walaaca qabay, aniga ayaa is-caanan jiray waxaana ku fakari jiray in waxakan aysan lahayn meel looga baxo. Haddaa waan niyad fiicanahay. Waxa aan iraahdaa,’ ama ‘Haddii markiiba aan tillaabadan qaado, waxaan waan ka bixi doonaa.’ Mararka qaarkood waa arrin adag in la sameeyo, laakiin waan ku qabooba.”

Aadan iska joojin kaftanka

“Aniga ‘Qossolka waxa uu ii yahay daawada ugu fiican.’ Marka aan raacay tareenka dhulka hoosmara oo safarka uu noqday laba saac halki laba rabay in uu noqdo 45 daqiiqo, waxa aan dareema kacsanaan iyo isku buuqid. Waxaan guriga ku hasyta cajalado maadadaalo miiran, marka aan mid fiirsadana si fiican ayaan u qoslaa. Rumayso ama ha rumaysan, waa ay i caawisa marka aan daawado filimka Monty Python ama mid uu ku jiro Adam Sandler.”

Laga qayb qaato hawlaha diinta ama caqiidada

“Waxa aan ku koray guri diiniya. In kasto aanan hubin haddana waxa aan aaminsanahay qayb kasta oo ka mida diinta, weli waxa aan ka helaa marka aan aado salaadda. Mararka qaarkood halka aan saaladda ka aadi lahaa waxa aan aada oo ku lugeeya beerta lagu nasto iyo aan ku raaxaysto bilicda bey’aadda. Taas waa wax diinta ii dhoweeya.”

La jimicsado

“Wax aan jeclahay in aan ‘iskaga rido’ walaaca i haya aniga oo jimicsada. Mararka qaarkood waan aan ordaa iyo markarka qaarkood waan bood booda ilaa aan ka dago.”

Wax lagu qoro xusuus qorka

“Waxa aan bilaabay in aan isticmaalo xusuus qor kuna qoro fikradahayga iyo dareemkayga. Wax dan ah kama lahi naxwaha ama hikaadda—waxa igu soo dhaca ayaan qoraa. Mararka qaarkood waxa aan wax ka qoraa xaalado walaaca la xiriira taaso mararka qaarkod i caawisa. Qoristu waxa ay igu caawisa in aan xaaladaha dib u eego.”

Aan abuuro ama dhegaysto muusikada

“Waxa aan ahay qof muusikada ka hela. Waxaan xirtaa makrofoonka dhegaha oo halkassi aan isku illowsiiyo walaaca maalinta. Waxaan sameyn karaa xita marka aan tareenka saaranahay, si aan isku illowsiiyo safarka dheer.”

Aan wax naqshadiyo ama u daawashatago farshaxanka

“Waan jeclahay in aan wax sawiro. Waxa aan jeclahay in aan sawiro wax maad leh. Runtii mararka qaarkood sawirro qaab daran ayaan ka sameeya dadka i dhiba.”

Aan turub ciyaaro ama samaysto wax aan ka helo

“Waan ka helaa inaan turubka cayaaro. Marka aan haysan qof aan la cayaaro, turubka kaliga ah ayaan ka helaa. Waan ku nastaa.”

Isticmaalka xeelado la qabsadka, sida dhegaysiga muusikada, jimicsiga, daawashada cajaladaha, ama laga qeybqaato wax waqtiga laysku dhaafiyo, waxa ay kaa caawinayaan in si fiican loo maamulo walaaca iyo raaxo lagu noolado.

Su’aalo: Maxay yihiin xeeladaha aad doonyaysid inaad kula qabsatid walaaca?
Waa kuwee xeeladaha aad doonaysid in aad iskudaydid ama si fiican u baratid?
Waxa aad isticmaali kartaa liiska warbixinta soo socda si aad uga jawaabtid su’aalahaan.

Liiska Warbixinta Xeelado Lagula Qabsanayo Walaaca Fekerka

Xeeladda	**Xeeladdaan horay ayaan u soo isticmaalay**	**Waan jeclahay xeladdaan inaan tijaabiyo ama sii kordhiyo**
In qof lala hadlo		
La isticmaalo xeladaha nashasada		
La isticmaalo hadal wanaagsan		
Lagu dheerado isticmaalka maadda		
Laga qeyb qaato diinta iyo wax kale oo diinta ku dhowaynayo		
La jimicsado		
Wax lagu qor xusuusqorka		
La dhegaysto muusikada		
Wax la naqshadeeyo ama farshaxanka loo daawashatago		
Laga qeyb qaato in la sameeyo wax la jecelyahay		
Mid kale:		
Mid kale:		

Tusaalooyin si fiican loola qabsado walaaca fekerka

Dadka waxa ay dhistaan xeelado lagula qabsado walaaca ee kala duwan ee ayaga u shaqeeya. Shaqsiyaadka soo socda waxa ay garteen noocyada xaaladaha walaaca u keena waxayna u diyariyeen xeelado ka caawisa sida ay si fiican loogula qabsado xaaladahaan.

Leticia

“Sida aan u arkay, marka aan degdeg ku aadayo meel waqti go’an layga rabo waxaan ka qaada walaac. Waxa aan dareema welwel iyo dulqaad yari. Mararka qaarkood xita waxaan ka qaada madax xanuun. Marka waxaan isku dayaa qorshe meelmaraya inaan sii dhisto, iyo samaysto waqti fiican ee aan waxayga ku diyaarsado. Habeenka ka horreya maalinta aan shaqada aadayo, banaanka ayaan soo dhigta labbiska aan subaxdii xiran lahaa. Waxa aan hurdada ka kacaa ugu yaraan hal saac kahor inta aan guriga ka bixin si aan baska u qabsado. Markaan sidaa sameeyo wax welwel ah ima qabto. Waxa aan nasan karaa inta aan shaqada u socdo iyo in aan maalinta ku bilaabo aniga oo deggan.”

“Dabcan, waxkasta horay uma qorshaysan karo. Mararka qaarkood baska ayaa soo daahaya ama xaladda waddada ayaa xun. Marka aan dareemo in uu welwel i hayo, ayaar ayaan u neefsada si aan isku dajiyo. Mararka qaarkood waxaan isticmaala ‘hadalka niyadda ii dhisa’. Waxa aan is-iraahda, ‘Sumcad fiican ayaan shaqada ka haysta marka la eego waqtiga shaqo iska xaadirista shaqadaydana si fiican ayaan u qabsada. Wax dhib ma laha haddii aan marar dhif ah soo daaho. Qofka madaxda ii ah markasto waxa uu i yiraahda arrimaahan ha ka welwelin. Oo isdaji’ Aniga taa waa ii shaqeysaa.”

Daniel

“Dhowanahan waalaca ayaan ka qaadday kaddib marka hooyaday ay jirratay isbitaalkana la seexiyay. Laakin marka qaarkood hurdada igama imaato. Saariita ayaa ku fekeraa, waqti badan ayay igu qaadataa si ay hurdo iiga timaato. Kaddibna subaxdii si dhib ayaan ku soo kacaa aniga oo daal dareemaya.”

“Way i caawisa marka aan qof kala hadlo dhibaatada i haysata. Walaashay ayaan la hadlaa si weyn ayayna ii caawisaa. Waxaa kale ee aan iskudayaa inaan sameeyo habeenki wax i dajiya, si aan madaxayga uga saaro jirrada hooyaday. Haddii aysan mugdi ahayn, xaafadda ayaan ku soo lugobaxsadaa. Ama waxa aan aqristaa maqaal ku saabsan safarka ama waxa aan TVga ka fiirsada barnaamij bey’aadda ku saabsan. Waxay si weyn igu caawisa inaan niyadda ku dajiyo iyo aan si dhaqsa leh ay hurdada iiga timaato.”

Ching-Li

“Shanqar badan marka aan maqlo wareer ayaan ka qaadaa. Waxaan iskudayaa inaan xaaladaha noocas ah is ilowsiiyo. Laakiin waxaa jira marar dhoowr ah oo aanan is ilowsiin karin, sida marka aan qolkayga ku jiro. Dadka ayaan la degganahay, mararka qaarkood barnaamijyada telefishinka ayay daawadaan ama way buuq badan yihiiin marka ay cashada karsanayaan. Waan jeclahay dadka ila deggan mana qabo inay wax siyaado ah suubinayaan. Buuqa waa wax la socda la degganaanta dad kale.”

“Waxaa i caawisa marka aan mararka qaarkood aan ka nasto oo aan qolkayga iska aado. Waxa aan jeclahay in aan muusiko ku dhagasto mikarafoonka dhegaha lagu xirto; waxa uu madaxayga ka saara buuqa oo uu dhiigaa meel aad u deggan.”

Waad dhisan kartaa qorshe kuu gaar lagula qabsanayo walaaca fekerka ee adiga kuu shaqaynaya.

Sida loo dhisayo qorshe lagula qabsanayo walaaca

Qoraalkan waxbarashada waxa aad ku calaamaysa liiska warbixinta ee kaa caawinaya in aad ku aqoonsato waxa soo socda: xaaladaha walaaca leh, calaamadaha walaaca, xeelado looga hortagayo walaaca, iyo xeelado lagu dabbirayo walaaca. Waxaa ku caawinaya inaad aqbaartan isku habaysid si qorshe shaqsiyeed ah ee lagu dabbirayo walaaca ayaado la isticmaalayo foomkan:

Qorshaha Shaqsiyeed ee Lagula Qabsanayo Walaaca Fekerka
Xaalado walaaca leh ee u bahaan in laga foojinaado: 1. 2. 3.
Calaamadaha ii sheegaya in uu hayo walaac: 1. 2. 3.
Xeeladahayga aan <u>uga hortagayo</u> walaaca fekerka: 1. 2. 3.
Xeeladahayga aan <u>ula qabsanayo</u> walaaca fekerka: 1. 2. 3.

Arrimaha ku saabsan sida lagula qabsanayo walaaca oo kooban

- *Walaacu waa dareemka caadaadiska, waxyaalayn, ama giigsanaan ka imaanaysa marka xaalado cakiran laga jawaabayo.*

- *Awood u yeelashada in si fiican loola qabsado waxa ay kaa caawini karaan sida aad ku dhimaysid calaamadaha iyo aad danaahaaga ku gaaraysid.*

- *Xalaadaha nolosha iyo dhibka nolosha maalin kasta labadaba waa meelaha walaaca leh.*

- *Aad ka foojignaatid calaamadaha walaaca waxa ay kaa caawini kartaa wax ka qabad aad uga hortagaysid in aysan ka sii darin.*

- *Waxa aad walaaca uga badbaadi kartaa adiga oo isticmaala xeelado sida in aad jadwal u samaysato waxyaabo aad jeecashaya iyo nidaam kula tacaala.*

- *Isticmaala xeelado la qabsashda sida dhegaysashada muusikada, jimicsiga, daawashada cajaladaha, ama qeyb qaadashada wax la xiiseeyo, waxa ay kaa caawin kartaa inaad si fiican u maamushid walaaca iyo naftaada aad u raaxayso.*

- *Waxa aad dhisan karta qorshe shaqsiyeed ee lagula qabsanayo walaaca ee adiga ku shaqeyanaya.*

Bogga Dambe: Tabaha Nasashada

Saddex nooc ee tabaha nasashada ayaa hoos looga warbixinayaa:

- Neefsashada nasashada
- Nasashada murqaha
- In la sawirto meel nabada

Farsamooyinka nasashada waxa ay si fiican u shaqeeyaan marka si joogto ah loo sameeyo. Marka koobaad ee aad baranaysid farsamada, waxa aad isku taxaluujinaysaa inaad baratid sida ay tilmaanta shegayso. Kaddib marka aad baratid tilmaamaha, waxa aad awood u yeelanaysa in aad si siyaada ah u suubiso xeelada nasashada. Dooro mid ka mid ah farsamooyinka iyo iskuday inaad maalin kasto samaysid. Toddobaad kaddib, qiyaaso haddii farsamada ay tahay mid adiga wax ku taraysa.

Neefsashada Dabacsan ama Istareex leh

Danta laga leeyahay laysliskan waxa ay tahay inaad dabcisid ama dejisid neefsashadaada, siida marka aad neefta siidaynaysid.

Tallaboobyinka:

- Dooro eray ku soo xusuusiya nasashada, sida ISDAJI ama NASO ama NABAD AH.
- Sankaaga ka neefqaado iyo kaddibna si tartiib ah afka neefta uga sii daa. Qaado neefsasho caadi ah, ha qaadan kuwo aad loo jiidayo.
- Marka aad neefta siidaysid, dheh erayga nasashada ee aad dooratay. Si ayaar ah u dheh, sidaan, “i-d-a-j-i-i-i ama n-a-a-a-a-s-o.”
- Kaddib marka aad neefta siidaysid hako oo xooga naso inta aada neefta xigta qaadan. Haddii aysan ku weecinayn, iskuday in aad illaa afar inaad tirisid inta aadan markale neefqaadasho cusub samayn.
- Iskuxiriirsanaanta ku celceli ilaa 10 ama 15 jeer.

Nasashada Murqaha

Ujeeddada farsamadaan laga leeyahay ayaa ah in tartiib ah aad u kala bixisid murqahaaga si aad u yaraysid adadayga iyo kacsanaanta. Jimicsiyada wuxuu ka bilaabanaya madaxaaga kaddibna u gudub faraha lugahaaga. Waxa aad jimicsiyadaan samaysan kartaa adiga oo kursi ku fadhiya.

Tallaaboyinka:

- Garbaha la dhaqaajinayo. Labada garabba kor u qaad sida adiga oo dhaqdhaajinaya. Iskuday inaad dhegahaaga garbaha ku taabsiisid. Garbahaaga hoos u rid kaddib marka aad dhaqdhaqjisid. Ku celceli 3-5 jeer.

- Gacmaha inta kor u qaad ee madaxa korkiisa ku fidi*. Labada gacmoodba si toosan madaxa korkiisa kor ugu qaad. Farahaaga gacmaha inta isdhaafisid, sida adiga oo dembiil sameeynaya, calaacashaadana aad hoos u jeedisid (dhinaca sagxadda). Gacmaca u fidi dhinaca safiitada. Kaddibna, farahaaga oo isdhaafsan, intaad isu laabtid si ay kor ugu jeedaan (dhinaca safiitada). Dhinaca safiitada u fidi. Ku celceli 3-5 jeer.

- Cadaadiska caloosha. Murqaha calooshaada dhinaca dhabarka u marooji si adag inta aad xamili kartid. Dareem cadaadiska oo sida ku adkayso illaa toban ilbiriqsi. Kaddibna murqaha dabci oo cadaadiska ka siidaa, si aada si aada. Kaddibna iskuday inaad cadaadiska siidaysid. Waxa aad calooshaada ka dareemaysa dareyn raaxo leh oo dabacsan.

- Jilibka kor loo qaadayo. Inta iskalabixisid soo jiid jilibka midig ku qabo hal ama labada gacmood. Jilibkaaga u soo jiido dhinaca xabadkaaga (si aad ah oo waasac ah ugu dhowey xabadkaaga). Sidaas ku hay ilaa dhowr ilbiriqsi, kahor inta aadan cagtaada dhulka ku celin. Inta iskalabixisid soo jiid jilibka bidix ku qabo hal ama laba gacmoo. Jilibkaaga u soo jiido dhinaca xabkaaga (si

aada oo waasac ah ugu dhowey xabadkaaga). Sidaas ku hay ilaa dhowr ilbiriqsi kahor inta aadan dhulka ku celin.

- Laablaabidda lugta iyo hanqalka. Kor u qaad cagahaada lugahaagana fidi. Laablaab lugahaaga iyo cagahaada, 3-5 ku celceli una jeedi hal dhinac, kaddibna 3-5 dhinaca kale u samee.

*Ma fududa inaad gacmahaaga madaxa korkiisa ku sameeyso tallaabada #2, iskuday inaad samaysid adiga oo gacmahagaa hortaada u fidiya.

Niyayso jawi nabad ah

Ujeeddada farsamadaa waxa ay tahay inaad “iska saartid meesha aad joogtid” ka baxdid walaaca fekerka iyo ku fakartid adiga oo jooga jawi deggan oo nabad ah.

Tallaabooyinka:

1. Dooro jawi aad isleedahay waa mid nabad ah, deggan iyo nasiino leh. Haddii aad dhibaato ku qabtid in aad ku fakartid jawi, iskuday waxa soo socda adiga oo:

    - xeebta ku raaxaysanaya
    - ku lugeeynaya meel dhir leh
    - ku fadhiya kursi yalla beerta lagu nasto
    - ku lugaynaya wadiiqoyinka buuraha
    - saaran doon yar ama doon weyn
    - dhul beer daaq loogu talo galay
    - tareen saaran
    - ku nasaya guri yar ee baadiyaha ka dhisatay
    - ku lugaynaya webiga dhiniciisa
    - ku nasanaya agagaarka biyadhaca
    - magaalada ka eegaya sarta dheer ee aad degganatahay
    - baaskiil ku raaxasanya
    - beerta ku wareegayana

2. Kaddib marka aad dooratid jawi nabad ah, iskuday in aad xasuusatid waxkasta ee suurtagal ah, adigoo kaashanaya dareemayaashada oo dhan.

3. Sidee muqaalka u egyahay? Maxay yihiin midabyada? Ma mugdibaa mise waa iftiin? Maxay yihiin qaabyada ku jira muqaalka? Muqaalku ma waxa uu yahay midka bey'aadda, siday u egyihiin nooca geedaha ama ubaxa aad ku aragtay? Nooca xayawaanka? Haddii uu sida yahay muqaalka, siday u egyihiin dhismooyinka? Nooca gawaarida? Nooca xayawaanka?

4. Maxuu yahay dhawaaqa muqaalka? Ma maqli kartay dhawaaq ka imaanaya biyaha iyo hirarka? Ka imaanaya neecawda? Ka imaanaya dadka?

5. Maxaad ku dareemasay dareemkaaga taabashada? Ma jiraan wax qaab leh? Ma qaboobayd ama ma kululayd? Ma dareemi kartay neecawda jirta? Maxaad ku dareemi kartaa dareenkaaga taabashada?

6. Maxay ahayeen carafta uu muuqaalka lahaa? Ma carafsan karta udugga ubaxa? Carafta badwaynta? Carafta cuntada la karsado?

7. Iska illow wax kasta ee walwal feker ku galiya iyo u jeeso jawiga nabadeed ee muuqda.

8. Isa sii ugu yaraan shan daqiiqadood ee aad ku samaysato taabashada nasashada.

Qoraalka Waxbarashada #9:

La Qabsashada Dhibaatooyin iyo Calaamadaha aan Baxayn

"Calaamdahaaga waxa ay u badantahay in soo laabtaan iyo baxaan muddo sanooyin ah. Cudurrada dhimirka badankooda ayaa sidaa ah. Laakiin marka aad badisid aqoonta aad u leedahay sida loola qabsanayo calaamadaha waxkasta ayaa fududaanaya, waxa iska ilaalin kartaa labakaclaynta iyo in isbitaal lagu seexiyo. Iskuday in aad hawlaha caadiga sii waddo. Waqtiyda xun waa laga gudbi doonaa."

David Kime, abwaan, qoraa, naqshadeeye] ubaxa

Hordhac

Qoraalkan waxbarashada waxa uu ka warbixinayaa la qabsashada dhibatooyinka caalaamadaha aan baxayn. Dadka mararka qaarkood waxaa la soo darsa welwel feker leh taaso ka imaata murugada, cabsi, hurdo xumo, codad la maqlo, iyo calaamado kale. Xeeladaha la qabsashada waxa ay si fiican uga shaqaynayaan dhimista calaamadaha ama calaamadaha jaahwarerka la xiriira. Xeelado kale waxa loo isticmaali kara si wax looga qabto dhibaatooyinka maalin kasta iska socda ee nolosha saameeya.

Muhiimada la qabsashada dhibaatoyiinka

Dhiibaatooyinka waa qaybo ka mid ah nolosha. Qofkasta wuxuu la kumaa dhiibaatooyin inta uu noolyahay, si kasta oo ay iskudayaan in ay noloshooda si fiican u maamulaan. Dhibaabooyinka qaarkood siaabo fudud ayaa lagu xalliyaa waxeyna sababan walaac feker yar. Kuwo kalana waa kuwo aad u adag, waxa ka imaan kara walaac feker badan. Marka uu sii bato walaaca fekerka, waxa uu abuuraya calaamado joogto ah oo ka sii daraya kuwaaso sababi kara labakaclaynta.

Qoraalka waxbarashaadan waxa uu bixinayaa hannaan dhisan ee lagu xallinayo dhiibaatooyinka iyo lagu gaarayo ujeedooyinka. Waxa kale ee uu bixinaya xeelado qaas ah ee lagu maaraynayo dhibaatooyinka ay dadku caadi ahaan la kulmaan, ay ka mid yihiiin xaalado la xiira calaamdaha dhimirka ee aan baxayn.

Dhisidda xeeladaha la qabsashada ee lagu dhimi karo walaaca fekerka.

Su'aal: Waa maxay tusaale dhiibaato kugu ridday walaaca fekerka?

Nidaam dhisan ee lagu xallinayo dibaatooyinka iyo lagu gaarayo ujeedooyinka

Marka aad iskudayaysid in aad dhibaato xallisid ama aad ujeeddo gaaraysid, waxaa muhiim ah inaad qaadid tallaabo firfircooni ku salaysan, kuna wajahan in wax lagu xalliyo. Nidaamka soo socda ee ku dhisan habka cabbiran waxaa lagu soo hirglayay qoraalka “Xeeladaha Raysashada”. Habkaan waxa loo isticmaali karaa xallinta dhibaatooyinka eey sababeen calaamadaha joogtada ah iyo sidii aad iskaa ku gaari lahayd ujeeddooyinka ama aad kaashatid xubnaha kooxdaada, sida xubanaha reerka, isku jaalka, ama daweeyaasha. Dadkaan waxaa qaasatan kaa caawini karaan in ay kugu kordhiyaan fikrado wax lagu xallinayo iyo la qaado tallaabooyin qaas ee lagu xallinayo xalalaka la dooratay.

Xaallinta Dhibaatooyinka ee Si Cabbiran Lagu Xallinayo iyo Lagu Gaarayo Ujeeddooyinka

Tallaabada 1. qeex waxa ay dhiibaatadu tahay ama ujeeddada aad doonaysid in aad ka salgaartid. Sida ugu surtagalka badan arrintaas u qeex.

Tallaabada 2. Qoro waxa aad isleedahay waa xallimo surtogal ah (ugu yaraan 3). Tallabada waa midka firkrada lagu dhisayo. Ha isku dayin in xallinta ay tahay mid shaqaysa oo fiican ama mid xun.

Tallaabada 3. xal waliba, qor faa'idoyinka (la jira) iyo qasaarooyinka (ka jira). Hadal ku koob, laakiin xal kasta fursad sii.

Tallaabada 4. dooro xallimidda ugu fiican ama kuwo iskujir ah. Xallintee ayay u badantahay in ay xalliso dhibaatada ama lagu gaaraya ujeeddada? Xallintee ayay caqligal ku loo meelmarin karaa?

Tallaabada 5. qorshayso sida loo meelmarinayo xallinta. Ka jawaaab su'aalahan:
Yaa ka qayb qaadanaya wax ka qabashda xallinta?
Waa tee tallaabada uu qofkasta qaadi doono?
Waa maxay caddadka waqtiga oo ay ku qaadanayso tallabo kasta?
Waa kuwee ilaha loo baahanyhay?
Maxay noqon karaan waxyaabaha carqalado ku noqda iyo sida looga gudbayo?

Tallaabada 6. Dhigo taariiq aad ku qiimaysid sida xalka u shaqaynayso. Isku taxluji dhinaca fiican in aad wax ka eegto: Maxaa laga salgaaray? Maxaa fiican oo la qabtay? Kaddibna go'aan ka gaar haddii xallinta ay tahay mid lagu guulaystay ama haddii aad u bahaantahay inaad dib u eegto ama aad mid kale dooratid.

Marka aad sii kordhisid isticmaalka nidaamkan lagu xallinayo dhibaatoohyinka iyo lagu gaarayo ujeedooyinka, waa u ka sii fudududaan doonaa?

Isticmaalka hab qiyaasan ee lagu xallinayo dhibaatooyinka iyo lagu gaarayo ujeeddooyinka waxa ay kaa caawin kartaa in aad door ka qaaatid nidaam ku salaysan xallinta.

Su'aalo: Ma kula soo gudboonatay dhiibaato kuu keeneya walaaca fekerka? Mise ma jirtaa ujeeddo aad doonaysid inaad ka salgaartid laakiin ay kugu adagtahay?
Waxa aad isticmaali kartaa liiska warbixinta ee lagu dhisayo qorkse lagu xallinayo dhiibaatada ama lagu gaarayo ujeeddada.

Tallaabo-tallaabo Lagu Xallinayo Dhibaatada iyo lagu Gaarayo Ujeeddada

1. U qeex dhibaatada ama ujeeddada si qaas ama sida ugu fudud ee suurtogalka ah.	
2. Qor u yaraan saddex siyabood ee suurtogal ah ee lagu xallinayo dhibaatada ama lagu gaarayo ujeeddada: a. b. c.	
3. Fursad waliba ka qor hal waxtar iyo hal qasaaro:	
Waxtaraysa/ayidaya	Qasaaro/ayidaya:
a. b. c.	a. b. c.
4. Dooro sida ugu fiican ee lagu xallinayo dhibaatada ama lagu gaarayo ujeeddada. Keeba ah midka leh fursadda ugu habboon ee guul lagu gaarayo?	
5. Qorshayso tallabooyin aad ku fulinayso xallinta. Yaa ka qaybqaadanaya? Waa maxay hawsha uu ruux waliba qabanayo? Waa maxay waqtiga la cayimiyay in lagu qabto? Maxay yihiin ilaha loo bahanayo? Maxay noqon karaan dhibaatooyinka ka imaan kara? Side looga gudbi kara? a. b. c. d. e. f.	
6. Qabso taariiq aad dabagal ku samayso:_____. Isu mahad celi waxa fiican ee aad saymasay. Ka tasho dhibaatada aad xallisay ama haddii ujeeddada la gaaray. Hadiii aan la salgaarin, go'aanso haddii loo baahdo in wax laga baddalayo qorshaha ama mid kale la isku dayo.	

Tallaabo-tallaabo Lagu Xallinayo Dhibaatada iyo lagu Gaarayo Ujeeddada

1. U qeex dhibaatada ama ujeeddada si qaas ama sida ugu fudud ee suurtogalka ah.
2. Qor u yaraan saddex siyabood ee suurtogal ah ee lagu xallinayo dhibaatada ama lagu gaarayo ujeeddada: a. b. c.
3. Fursad waliba ka qor hal waxtar iyo hal qasaaro: Waxtaraysa/ayidaya — Qasaaro/ayidaya: a. — a. b. — b. c. — c.
4. Dooro sida ugu fiican ee lagu xallinayo dhibaatada ama lagu gaarayo ujeeddada. Keeba ah midka leh fursadda ugu habboon ee guul lagu gaarayo?
5. Qorshayso tallabooyin aad ku fulinayso xallinta. Yaa ka qaybqaadanaya? Waa maxay hawsha uu ruux waliba qabanayo? Waa maxay waqtiga la cayimiyay in lagu qabto? Maxay yihiin ilaha loo bahanayo? Maxay noqon karaan dhibaatooyinka ka imaan kara? Side looga gudbi kara? a. b. c. d. e. f.
6. Qabso taariiq aad dabagal ku samayso:_____. Isu mahad celi waxa fiican ee aad saymasay. Ka tasho dhibaatada aad xallisay ama haddii ujeeddada la gaaray. Hadiii aan la salgaarin, go'aanso haddii loo baahdo in wax laga baddalayo qorshaha ama mid kale la isku dayo.

Dhibaatooyinka caadiga ah

Qoraalkan intiisa dambe waxa uu xoogsaaraya dhibaatooyinka qaarkood oo ay dadku caadi ahaan la soo gudboonaada, ay ka mid yihiin dhibaatooyin la xiriira calaamado aan baxayn. Marka dhibaatooyinkan aan wax laga qaban, waxa kordhin karaan walaaca fekerka, iyo ay kordhiyaan halista labakaclaynta.

Calaamadaha aan baxayn

Maxaan ka wadnaa calaamadaha aan baxayn? Calaamadaha qaarkood ee cudurka dhimirka waa kuwo dhaca waqtiga intiisa badan, inkasto awooddooda ay hadba si ku noqoto muddo waqti ah. Dad badan ayaa qabaa nooca calaamadaha aan baxayn. Kuwa caadiga ah waxaa ka mid ah cabsida, isla hadalka, murugada, iyo fikrado wiswis leh laga qaabo dadka kale. Calaamadaha aan baxayn wax ay noqon karaan kuwo dhib badan iyo marka qaarkood ay soo faragaliyaan raaxada nolosha. Sawirkan waxa uu dadka barayaa xeelado lagu maareenayo calaamadaha aan baxayn si dadku ay u qabsadaan arrimo muhiim u ah ujeedooyinka u gaarka ah iyo yeeshan nolol fiican ee ayaatin leh xitaa marka ay calaamadaha bixi waayaan.

Inta ay calaamadaha aan baxayn aysan shagayn jiritaan xalad ba’an, waxaa muhiim ah in la ogaado in mararka qaarkood in calaamadaha aan baxayn ay isbaddali karaan ama ay ka sii daraan ilaa ay ka gaaran heerka an in ay noqdaan calaamadda labakaclaynta ah.

Marka la kala sheegayo karo faraqa u dhaxeeya calaamad aan baxayn iyo calaamaada labakaclaynta hore markasta maaha arrin si fudud lagu ogaanayo. Astaamaha digniinta waa calaamado u badan in dhacaan labakaclaynta kahor sida hurdo ama hannan cunto cunista ee ba’an, badsashada dabciga kalinimada ama arrimaha dadka la faragaliyo, ama in badan ay sii xumaadaan calaamdaha la

ogyahay. Marka loo eego, calaamadaha aan baxayn waa kuwo joogto ah iyo caadi ahaan aad lahayn labakaclayn hore. Marka lala shaqeeyo shaqaalaha iyo dad kale ee qay muhiim ka gala noloshaada ee kaa caawiya inaad garatid faraqa u dhaxeeya laba nooc ee calaamdaha waa xirfad muhiim ah. Sawirkan waxa uu xoogga saaraya siyaabo lagu maamulo calaamadaha aan baxayn iyo dhibaatooyin kale. (Xeeladaha wax looga qabanayo ataamaha digniinta hore waxaa loga hadlay Sawirka 6, “Dhimista Labakaclaynta”.)

Bacdamaa uu qofkasta uu shaqsi gaar yahay, qofna ma laha dhibaatooyinka uu qofka kale qabo. Si lagu dhiso xeelado maarayn ah ee adiga wax kuu qabta, waxa ku caawinaysa in marka hore la aqoonsado dhibaatooyin adiga gaar ku ah ee horay u qabtay. Waxa aad isticmaali kartaa liiska warbixinta ee nidaamkan:

Liiska Warbixinta ee Dhibaatooyinka Caadiga iyo Calaamadaha aan Baxayn

Dabaqadda dhibaatada	**Dhibaato qaas ah**	**Waxaan hadda kahor waan soo maray**
Dhibaatooyinka fikirka	In si taxadar leh loo feejignaado	
	la xoogsaro	
Dhibaatooyinka niyadda	cabsida	
	murugada	
	carada	
	dhibka hurdada	
Calaamadaha xun	aan wax la danayn	
	raaxo la'aan	
	waji furnaan la'aan	
	bulshada laga go'o	
Calaamadaha waallida	Muuq dhalanteed ah	
	khayaal	
Isticmaalka qamriga iyo maandoriyaha	maandoriye	
	qamri	
	Muqaadaraad kale	
Dhibaatooyinka qaybaha kale:		

Dadku waxaa inta badan soo foodsaara dhiibaatooyin ama calaamado aan baxayn ee dabaqadaha soo socda:

- *fikirka*
- *niyadda*
- *calaamado xun*
- *calaamdaha waalida*
- *ku xadgudubka maandoriyaha ama qamriga*

Su'aalo: Calaamadahan kuweeba caadi ah ama aan baxayn ee kugu soo dhacay?
Keeba adiga kugu rida culeyska uu sababay walaac feker badan?

Xeeladaha lagula qabsanayo dhibaatoyin qaas ah iyo calaamadaha aan baxayn

Xeelado dhowr ah ee lagula qabsanayo ayaa lagu talinayaa dhibaato kasta ee ku qoran Liiiska Warbixinta si aad u dooratid xeeladaha aad isleedahay waa ay kuu shaqaynayaan. Dhinaca xeelad kasta waxa yaala bokis aad ku calaamayn kartid ee aad ku sheegaysid inaad doonaysid calaamaddan inaad tijaabisid.

Waxa muhiim ah in la xusuusto haddi mid ka mid ah dhibaatooyinka soo socda ee laga warbixiyay ay bilawdo in ay ka sii darto ama soo faragaliso noloshaada, waxaa dhici karta in ay yihiin calaamada labakaclayn soo socota. Marka ay sidaa xaaladdu tahay, waxaa lagu talinayaa inaad la xiriirtid dhaqtarkaaga ama daaweyaha si lagaaga caawiyo iyo la qiimeeyo waxa ay yihiin tallabooyinka la qaadi.

Waxaa jira xeelado kala duwan ee lagu maaraynayo dhibaatooyinka iyo calaamadaha aan baxayn. Waxaa muhiim ah in la doorto midda aad isleedahay sida ugu badan ayay kuu caawin doonta.

Dhibaatooyinka fikirka

Fadklan calaamee xeeladda isleedahay inaad jeceshahay inaad tijaabisid.

Xoogsaridda

Mararka qaarkod dadka way ku dhibaatoodaan in ay wax xoogsaaraan marka ay hadlayaan ama hawlo ay qabsanayaan. Xeeladaha soo socda ayaa ku caawini kara:

- Yaray waxa hawsha kaa jeediya, si markaasi waxa aad haysid aad culays u saartid. Tusaale ahaan, haddii aad iskudayaysid in aad culays saartid telefoonka aad ku hadlaysid, hubso in raadiyaha iyo TVga ay dambsanyihiin, iyo in aysan jirin dad kale ee kuu dhow oo hadlaya.
- Weydiiso qofka aad la hadlaysid in ayaa ay ayaar u hadlaan ama uu ku celiyo waxyabaha aadan hubin.
- Fiiri in aad hubsatid in aad fahamtay adiga oo koobaya waxa aad maqashay. Tusaale ahaan, waxa dhihi karta wax sida “Bal i sheeg haddii aan la socdo waxa ugu muhiimsan; ma waxa ma waxaad leedahay_____?”
- Waxa la qabanayo ama hawlaha u kala jajabi kuwo qaybo yar, hadba nasasho qaado. Tusaale ahaan, haddii aad nadiifisid qolkaaga, waxa aad hawsha u kala qaybin kartaa in aad hadba qol kaliya nadiifisid, oo marka aad dhamaysid aad nasatid. Waxa kale ee aad u si kala qaybin karta qaybo qolkasta markiiba. Tusaale ahaan, marka aad jikada ku jirtid waxa aad ka biilaabi meesha macuunta lagu dhaqo, kaddibna ad u gudubtid qaybaha kale sida qaybta agagaarka mashinka cuntada lagu kariyo.

Digniin

- Dooro hawl si fiican kuu maawelisa oo uu baahan in aad u soo jeedid, marka wax yar ku bilow kaddibna badso adiga oo waqtiga sii badsanaya. Tusaale ahaan, haddii aad dhib kugu tahay in aad wax aqrisato, waxa aad ku bilaabi kartaa baragaafyo yar ee wargayska ah ama jaraa'idka in aad aqrisato. Marka aad taa ku raaxaysatid, waxa aad isku dayi kartaa in aad aqrisatid sheeko gaaban oo aad gebiahaamba dhammaysid. Sidaan, waxa aad tartiib tartiib ku dhisan kartaa cutubyada buugga. Waxa muhiimka ah waa in horumar ka samaysid waxa aad jeceshahay.
- Weydiiso in aad ka mid noqotid hawl u bahaan xoogsaarid, sida dubnada, turubka, ama halxiralaha jigsaw. Dad badan waxa ay ogaadeen in marka wax la isla sameeyo ay ku caawinayso culays saaridda.

Su'aalo: Xeeladde ku aqoonsatay in aad rabtid inaad iksudaydid?
Sidee ku hirgelin kartaa hal ama wax ka badan ee xeeladaha? Waxa aad isticmaali kartaa qariidada soo socota si aad xogta ugu qortid:

Qorshaha Laqabsashada Dhibaatoyinka Walaaca Fekerka

Xeeladda aan doonayo inaan tijaabiyo	Marka aan rabo inaan tijaabiyo	Tallaabooyinka aan qaadi doono

Dhibaatooyinka Niyadda

Fadlan calaamad saar xeeladaha aad doonaysid in aad tijaabisid.

Walwalka

Marka ay dadku walwalsanyihiin, waxa ay dareemaan walwal, jaahwareer, ama cabsi. Waxaa jira calaamado walwal ah ee jirka, sida cadaadiska murqaha, madax xanuun, wadnaha xoog u garaacma, iyo neefta oo adkaata. Dadku waxa ay dareemayaan walwal ku saabsan xaaladaha qaarkood iyo waxkasto iskudayaan si ay uga fogaadaan. Xeeladaha qaarkood ee wax lagula qabsanayo walwalka waxa lagu warbixinayaa liiska hoose:

- Lala hado qof ku jira kooxda nidaamka taageerada si aad asaga ama eyada ugu sheegtid dareemkaaga.
- Isticmaal farsamooyinka nasashada, sida neefsashada buuxda ama nasashada murqaha ee buuxda, isdaji.
- Garo xaalado kugu kallifaya in aad walwal ka qaadid iyo iskudaydid qorshe aad wax uga qabanaysid. Tusaale ahaan, haddii aad walwalsantahay dhicitaanka arji soo socda, bilow qorshayaal aad ka shaqaysid qaybta hore ee arjiga.
- La shaqay daaweyahaaga qorshe si caabiran aad ku ogaanaysid xaalado dareemka walwalka leh. Tusale ahaan, haddii uu qof walwasanyahay in u baska raaco, asaga ama ayada waxa ay bilaabi karaan in ay sugaan halka uu istaago iyo sugaan marka ay dadka raacayaan iyo ka degayaan baska. Kaddib marka aad sidaa wax ula qabsatid, isaga ama ayada waxa ay iskudayi karaan in ay baska uga degaan joogsiga koobaad. Fikradda waa in aad dareemtid raaxo inta aadan u gudbin tallaaba xigta.

Murugada

Marka ay dadku murugaysanyihiin, waxa dhici karta in ay qabaan mid ama ka badan dhibaatooyinka qaarkood ee soo socda: ay kalsooni xun isu qabaan, aysan samayn waxa ay jeclaan jireen, ay hurdada aad u badsadaan ama u yareeyaan, tabar yari, cunto xumo, iyo ku dhibaatoodaan xoogsaaridda iyo ay go'aamo gaaraan.

Haddii aad six un u murugootid iyo aad ku fakartid in aad wax is yeeshid ama isdishid, waa in aad la xiriirta si ugu dhaqsiyo badan daweyahaaga ama waco adeegyada deg-degga. Laakiin, haddii aysan xaaladdaada aysan murago xun ahayn, waxa aad iskudayi kartaa xeeladaha laba qabsashada is aay niyaadaada u fiicnaato:

- Dhiso ujeeddoyinka hawlaha maalmeed, adigoo ku bilaabaya hal hawl kaddibna tartiib tartiib u gudub hasha laba kaddibna sidasi wax u sii dhiso ilaa aad gaartid jadwalka buuxa.
- Aqoonso waxyaabaha aad jeceshahay kaddibna xoogga saar qeybahaas ku aaddan.
- Saymaso jadwal aad jeceshahay maalin kasta, xita haddii ay yihiin kuwo yar. Kuwaan waxa ay ku siinayaan wax aad isku mashquulisid.
- La hadal qof ka tirsan nidaamka taageerada asaga ama ayada ay ogaadaan xaaladda dareemkaaga. Mararka qaarkood waxa ay hayaan fikrado fiican oo aad iskudayi kartid.
- Weydiiso dadka kale in ay wax kula sameeyaan. Waxa ay u badantahay in aad qabsatid qorshahaaga oo dhan marka uu qof wax kula qabanayo.
- Cunto xumada uga bax adiga oo cad yar cuntada ka cuna aad jeceshahay iyo aadan ku deg-degin.
- Samayso laylisyada jimicsiga si joogta ah.
- Isxasuusi tallaabooyinka aad si guul wax ugu qabsatay iskana illow kuwa hoos kuu dhigay.

Carada

Dadka qaarkood waxa dareemaan caro ama dulqad yari markasta iyo inta badan waxeyna ka caroodaan xaalado ay dadka badankooda la yihiin kuwa aan sidaa u sii macna badnayn.

Bacdaama tani ay dhib caadi ah tahay, waxaa jira barnaamijyo lagu dajiyo carada, oo dadka badankooda ay ka helaan hididiilo fiican. Farsamooyinka qaarkood ee lagu baro fasallada barnaamijyo lagu dajinayo carada waxaa ka mida:

- La aqoonsado calaamadaha hore ee sheegaya in aad caro dareemaysid (tusaale ahaan, wadnaha bood-boodaya, daamanka la xajiyo, uu dhidid ka imaado), si markaasi ay ariimaha noqdaan kuwo aan gacanta ka bixin.
- Aqoonso xaalado caadi ahaan kaa caraysiya iyo ka baro sida si fiican wax looga qabto xaaladahaan.
- Dhiso xeelado aad isku dajisid marka aad carotid, sida in tirisid ilaa toban inta aad jawaab dhiiban, aadan meel kale u jeesan, muddo yar xaaladda iska illowdid, ama si mudan aad sheekada u baddashid.
- Baro sida dareemka carada aad waqti yar ku muujisid iyo isfaham wax lagu dhammeyo. Tallaabooyinka soo socda ayaa yididiilo fiican leh:
- Si quman u hadal adiga oo deggan.
- Qofka u sheeg waxa isaga ama eyada ay sameyeen oo kaa xanaajiyay. Hadalka iska yaree.
- Ku tali sida xaaladda laysaga dhawro mustaqbalka.

Dhibaatooyinka Hurdada la Xiriira

Hurdada la badsado ama la yareeyo waxa ay la imaan kartaa in howlaha kala joogsadaan. Waa ay adgtahay in wax la qabsado marka aadan hurdo kugu filan helayn.

Iskudayidda xeeladaha soo socda aya dhici karta in ay ku caawiyaan:

- Seexo iyo ka so kac isku waqti maalin kasta.
- Kaxwaha iska ilaali wixii ka dambeeya 6 Maqribnimo.
- Maalinti jimicso si aad daal u dareemtid habeekiina u seexatid.
- Samay wax ku dajiya inta aadan seexan, sida aqris, qubays qandac ah, la cabo caano qandac ah ama shaaha ku dajiya, ama aad muusiko dhageysato.
- Hubso in qolkaaga uu mugdi yahay in cimiladu ay tahay mid raaxa leh.
- Iska ilaali in aad fiirsato barnaamijyo murugo ama dagaal badan ee telefishinka ama fiidiyo ah inta aadan seexan.
- Iska ilaali in aad ka doodid mowduucyo xamaasad kicinaya inta aadan seexan.
- Iska ilaali in aad maalinti seexatid.
- Iska ilaali in aad adiga oo soo jeeda ilaa 30 daqiiqo aad sariirta jiifto. Laakin iskuday inta soo kacdid, in aad qol kale aadid, iyo aad samaysid wax ku dajiya (sida aqrisashada iyo dhageysiga muusikada) ugu yaraan ilaa 15 daqiiqo inta aadan sariirta ku laaban.

Su'aalo: Xeeladdee ayaa isdhaheysa waa mid aad rabtid in aad tijaabisid?
Side isugu dayi karta in aad ka dhabeyso mid ama dhowr xeeladood? Waxa aad isticmaali kartaa qariidadda si aad xogtaada ugu qortid:

Qorshaha lagula Qabsanayo Dhibaatoyinka Niyadda

Xeeladda aan doonayo inaan tijaabiyo	Marka aan rabo inaan xeeladda tijaabiyo	Tallaabooyinka aan qaadi doono

Calaamadaha Xun

Fadlan calaamad ku xariiq xeeladda aad rabto in aad tijaabisid.

Dareen la'aanta wax la xiiseeyo ama wax laga helo

Aad bay u adgatahay in aad fircoonaatid marka ay nolosha sidaa macna kuu lahayn ama marka aadan ka helin wax aad horay u jeclaan jirtay. Waxaa kale ee adag in aad raacdo ujeeddada marka aad dareemka noocan qabtid.

Xeeladaha soo socda waxa ay kaa caawinaayaan ay u kordhiyaan dooqaada iyo waxyaabaha aad xiisanaysid:

- Isu dulqaado. Isbaddalka waqti ayuu qaadan doonaa.
- Bilow hawl aad horay u jeclaan jirtay. Ku fakar wax yar ee la xiriira hawshaas. Tusaale ahaan, haddii aad jeclayd in aad ororodid, waxa aad iskudayi kartaa in aad wax yar xaafadda ku lugaysid (5-10 daqiiqo). Xasuuso sida ay wax isubaddalayaan inta aad lugaynaysid: Maxaa kuu muuqda? Maxaad maqlaysaa? Maxaa kuu carfaya? Sidee jirkaaga uga jawaabaya marka aad firfircoonaatid? Ma waxa aad dareemtaa nasasho dheeraad marka aad lugaysid?
- Kaddib marka aad kalsooni dheerada ka hanato hawlahaan yar, tartiib u qorshayso hawlo muddo dheer qaadanaya. Tusaale ahaan, kaddib marka aad toddobaadyo yar ku lugaysid xaafadda, waxa aad iskudayi kartaa in aad ku lugaysid meel aad xiisaynaysid (beerta lagu nasto ama suuq weyn) ee xooga kaa fog. Ama waxa iskudayi kartaa in aad xaafadda joogtid, laakiin marka aad lugaynisid aad boobsiis u socotid. Dhowr toddobaad kaddib, waxa aad tartiib u bilaabaysa in aad xooga ororodid.

- Weydiiso dadka nidaamka ku taageera in ay wax kula sameeyaan. Waxa dhici karta in ay ka sii fiicnaato marka uu qof kale wax isla samaynaysaan. Waa ay ka sii fiicnaan kartaa in uu kula socdo qof kula sheekaysta iyo kula wadaaga fikradda. Tusaale ahaan, marka aad la lugaynaysid qof aad saaxiib tihiin ama xubin reeraha waxa kala haraysa waaya aragnimo bulsho iyo mid jirku xasuusto.
- Si joogto ah u dhiso jadwal aad ku samaysato waxa aad ka heshid. Tusaale ahaan, waxa aad dhisan kartaa jadwal aad subax kasta ku luganaysid quraacda kaddib. Marka aad si joogta ah hawlahaada u qabsato, waxaa aad daremaysaa kifaaxa kaa imaanaya.
- Isudady waxyaabo cusub ee xiisa leh sida waxa soo socda:
  - Kombiyutarada (cayaaro, e-mail, shabakado, qolal sheeko, qoraallo diyaarinta, iwm.)
  - Farshaxan ama xeelado
  - La booqdo maxtafyada (farshaxan, saynis, taariiqda bey'aadda, taariiqda)
  - Cayaaro (shax miiseed, dumlad, turub, i.w.m.)
  - La aruuriyo shilimaadka ama tigidhada boostada
  - Cunta la kariyo (cuntoyin kala duwan ee mikroweefka la galiyo sida, Shiinaha, Talyaaniga, Faransiiska, macmacaanka, iwm)
  - La jimicsado (baskiil la kaxeeyo, la dabaasho, calisthenics, cayaaro, qoob ka cayaar la baranayo)
  - Beerta yar laga shaqeeyo (gudaha iyo dibadda)
  - La lugeeyo
  - La orod
  - Maad (wax lagu qoslo, dadka kale laga qosliyo, filimada qosolka ama kuwa telefishinka)
  - Muusikada la dhageysto
  - La cayaaro qalabka muusikada
  - Caayaraha la daawado (meesha lagu qabanayo ama telefishinka)
  - Isboortiga la cayaaro

- Wax la aqriyo (shekada qiyaliga, aan qiyaali ahayn, maadada, sirar daahsoon, gabayada, kunjeertada)
- Wax la qoro (xusuus orid, gabayo, waraaqa jaraa'idka, qoraallo, sheekoyin, sheeko xarriro)
- Yoga (fasal ama fiidiyo)
- La heeso (keligaa ama dad kale lala heeso)
- Bey'aada (buugag, fiidiyo, telefishan, barnaamijyo ku saabsan bey'aadda)
- Lagu cayaaro qalabka muusikada
- La xiiseeyo waxa la xiriira sayniska (xiddigaha, xisaabta, cimilada)
- Cayaaraha erayada (Ereyo lagu buuxiyo qaanado, Haab-habaasho, Garaangarta Baqtiyanasiibka, Erayga furaya, Qamuuska sawirka, isku qasidda erayada)
- Maala-yacni/Cayaaraha Aqoonta (Baadida mala-yacniga, Hal Xiraal, Magacyada La Sheego, Tripod)
- Wax tolidda, tolmada
- Mid kale:
- Mid kale:

- Iskuday in aad hal shay in aad dhowr jeer samaysid si aad si fiican ugu baratid. Marka aad wixii si fiican u taqaanid waxa kugu siyaadaya kalsoonida aad hawsha ku qabanayso, ayna u badantahay in aad jeclaatid.

Shucuur la’anta

Haddii ay dadka kale ku yiraahdaan in aysan sheegi karin waxa wajigaaga ku yaalla ama ay ku adkaato in ay fahmaan waxa aad ku fakaraysid ama dareemaysid ama heerka codkaaga, taasi waxaa laga yaabaa in ay jirto in aadan sheegan karin shucuurtaada. Tan waxa ay dhalin kartaa ismaandhaaf. Tusaale ahaan, marka aad wax xiisaynaysid, dadka waxa ay u qaadan karaan in aad caajis tahay ama aadan waxba danaynayn. Xeeladaha soo socda waxa ay kaa caawin karaan in aan iska dhawrtid ismaandhaafka noocan:

- Hadal ku sheeg dareemkaaga iyo waxa aad ka fakaraysid. Eray bixin cad ama faalooyin ka samee waxa aad ka qabtid sheekooyinka ama hawlaha.
- Samee eraybixin oo si cad u dhaysa “Aniga” ayaa fikradda ama dareemka qaba, sida waxa soo socda:

  - “Maanta waan u riqyaaqay inaan kula hadlo. Niyadda ayaad ii dhistay.”
  - “Waan ka walwalsaana in aan maanta cayaaro ping pong. Laakiin waan ku faraxsanahay waxa aan sameeyay, sababtoo ah waxa uu ahaa waqti farxad ah.”
  - “Maanta waxa aan dareemay isku kalsooni la’aan yar.”
  - "Filimkaa waan ka helay sababto ah waxa uu ahaa maad miiran."

Bulshada laga baxo

Qofkasta waxa uu u bahanyahay in uu waqti isa siiyo. Laakiin marka laga go'o dadka oo dhan iyo la joojiyo xiriir lala yeesho dadka kale, waxa ay dhalinaysaa dhibaato wax ku reebaysa cilaaqaadka. Xeelahada soo socda waxa aad ka helaysaa hidiidilo lagula qabsanayo bulshada laga baxayo:

- Ku biir kox wax taageeraysa.
- Indho indhey shaqooyin ama ku tabarruci wax shaqo ee Kula xiriirisa dad kale.
- Jadwal xiriira kula samaysa dad kale maalin kasta, haddii ay waxa yihiin wax muddo gaaban.
- Haddii ay kula tahay in la joogista dadka aad ka qaadaysid walaaca fekerka, samayso farsamooyinka nasashada (eeg qoraalka waxbarashada "La Qabsashada Walaaca Fekerka") kahor iyo kaddib marka aad ayga la kulmaysid.
- Haddii aad walaaca fekerka ee badan aad ka qaadaysid la xiriir shaqsiyeedka, dadka telefoonka ka wac oo daqiiqado yar la hadal.
- Arrimiso in aad meelo aad dadka kale israacaysaan, sida marka dukaanka la aadayo ama maktabadda.
- Qoro liistada dadka ku jira nidaamka tageeradaada ee aad jeceshahay. Ayaga wac marka aad dareemaysid in aad u hayaan calaamada aad dadka uga foogaanaysid. Haddii ay surtogal tahay, samayso qorshe aad ayaga kula kulmayso.
- Mararka qaarkood waxa raaxa ah in aad dad isku raacdaan marka aad wax la qabsanayso. Iskuday in aad qof wax la qorshaysato, sida aadista maxtafyada ama meel muusiko lagu gaaracayo.

Su'aalo: Xeeladaha keeba isleedahay waad tijaabinaysaa?
Sidee mid ama dhowr xeeladood ayaad hirgalin kartaa? Waxa aad isticmaali kartaa qariidada soo socota si aad jawaabtaada ugu qortid:

Qorshaha Lagula Qabasanayo
Calaamadaha

Xeeladda aan rabo inaan tijaabiyo	Waqtiga aan rabo inaan tijaabiyo	Tallaabooyinka aan qaadi doono

Calaamadaha wallida

Fadlan calaamad saar xeeladaha aad rabto in aad tijaabisid.

Dhalanteedka

Mararka qaarkoood dadka waxa ay iska dhaadhiciyan wax aan jirin xita marka ay xaqiiqada ka soo horjeedaan. Tusaale ahaan, waxaa dhici karta in ay bilaabaan in ay FBIda daba socoto oo jaajuusto telefoonkooda ayadoo aysan jirin wax caddaymo ah. Ama ay rumaystaan in dadku ay ayga ka hadlaan ama daymadaan. Dadka qaarkood marka ay waxaan aaminsayihiin, waxa la yiraahdaa “dhalanteed”, waa calaamdaha hore ee sheegaya in ay soo hayso labakaclaynta cudurka dhimirka, waana in ay la xiriiraan daaweyahooga oo laga hadlo qiimaynta.

Dadka qaarkood, laakiin, aminaada noocyadaan kuma ay baxayaan muddada uu xanuunka si xun u hayo, iyo haddii aysan ka sii darin sida caadiga ee lagu ogaa, ma muujinayaan astaamaha dhahaya waxa ay u baahnaan karaan qiimaynta. Haddii ay tahay xaaladdaada, sida amiinidda wax walwal leh ama islowsiin, iyo adiga ay dhici karto in aad iskudaydid mid ama kuwo kale ee xeeladaha laqabsashada soo socda:

- Aad iska illowdid amiinidda adiga oo maskaxda ku mashquuliya wax kale, sida in aad ka shaqaysid halxiraale ama aad isku dartid tiirarka lambarada.
- Calaamad saar aaminidda adiga oo kala hadla qof aad ku kalsoontahay. Tusaale ahaan, waxa aad daaweyahaag ku caawisid qiimayn lagu eegayo in waxa aad amiinsantahay ay kahorimaanayso waxa aad dhabta. Weydiiso fikraddeeda ama fikraddissa. Haddii waxa dhalanteedkaaga ah uu ku galiyo walwal ammaankaaga ah, tusaale ahaan, waxa dhii karta in aad isweydiisid “Waa maxay caddaynta taageeraysa

inaan halis ku jiro, iyo waa maxay caddaynta aan taageerayn inaanan halis ku jirin?”

- Isku ilowsii waxa ku haya adiga wax isku mashquuliya, sida lugays socod boobsiisa.

Haddii aad iskudayday xeeladaha kor ku qoran, laakiin u weli ku hayo walaalaca fekerka ama waxa amiinsathay ku ilowsiyaan, waxa yidiidilo fiican ka helaysaa adiga oo u sheega qor ku jira kooxdaada taageerada. Waxaa kale ee aad nacfi ka helaysaa adiga oo la tashada Qorshaha Ka Hortagga Labakaclaynta ee aad li djosatau qoraalka waxbarasha ee “Dhimista Soo Noqoshada.”

Xusuuso in aad la xiriirtid daaweyahaaga haddii ay caddaato in aad ficil ahaan ku dhaqaaqdid waxa aad aaminsantahay. Tusaale ahaan, haddii aad amiinsatahay in uu jiro qof wax ku yeelaya, waxa aad bilaabaysa in aad difaac gashid, taaso surtagal ka dhigi karta in aad qof kale waxgaarsiisid. Haddii aad haleeli weydoo daaweyahaaga, wac adeegyada deg-degga marka ay xaaladahaan jiraan.

Qiyaaliga

Mararka qaarkood dadka waxa ay maqlaan codad ama ay arkaan wax aan jirin. Waxa dhici karta in ay wax dareemaan, dhadhamiyaan, ama u soo uraan wax aan jirin. Dhaxdooyinkaan waxa la yiraahda “fikirka qiyaaliga” ama “qiyaaliga.” Dadka qaarkood, marka ay waxaan ku dhacaan waa calaamad u sheegaysa in ay soo hayso labakaclaynta cudurka dhimirka iyo in ay la xiriiraan daaweyahooga si qiimaynta loo arrimiyo.

Dadka qaarkood, laakiin, qiyaliyadaan kama baxayaan muddada u dhaxaysa xanuunka, iyo haddii aysan ka sii darin sida caadiga ee lagu ogaa, ma muujinayaan astaamaha dhahaya waxa ay u baahnaan karaan qiimaynta. Haddii ay tahay xaaladdaada, sida amiinidda wax walwal leh ama islowsiin, iyo adiga ay dhici karto in aad iskudaydid mid ama kuwo kale ee xeeladaha laqabsashada soo socda:

- Aad iska illowdid amiinidda adiga oo maskaxda ku mashquuliya wax kale, sida adiga oo qof la sheekaysta, wax aqrista, ama aad lugaysid. Dadka qaarkood ee codadka maqla waxbay isku mushquuliyaan ama waxa ay dhegaha xirtaan raadiyo si ay codadka isaga saaraan.
- Waxyaabaha kugu dhaca kala hadal qof aad ku kalsoontahay. Tusaale ahaan, qof codad ka maqaly bannaanka dariishaddisa waxa uu walaalkiis weydiiyay in uu la dhageysto oo fikad ka dhiibto.
- Ereyo fiican isku waani. Dadka qaarkood waxa isku dhahaan waxaan oo kale, “Ma dhageysanyo waxa ay codadkaan ku hadlayaan,” ama “Kama yeelayo in ay codadkaan iga tan badiyaan,” ama “Waan isdajinayaa waxaana sugaya in ay waxaan dhinac ii dhaafaan.”

- Inta aad isku day karti isilowsii qiyaaliyga sida ugu surtagal badan. Dadka qaarkood waxa ay ku taliyeen in yidiidilo fiican laga helayo in waxyaabo kale la xoogsaro.
- Waxa qiyaalyga “dhinac isga riix.” Dadka qaarkood waxa ay waa qirtaan waxa ay maqlaan ama arkaan, laakiin dheg uma dhigaan. Tusaale ahaan, waxa ay ayga isu dhahaan, “Codkii belaayada ahaa ayaa soo noqday. Wuxuu rabo ha sameeyo aniga dantayda ayaan ka raacayaa. Marna dheg uma dhigayo in wax ii dhimo ama hawashaydana waaan ka sii raaca.”
- Isticmaal farsamooyinka nasashada. Dadka qaarkood waxa ay codadka iyo qiyaaliga ay sii xumaadaan marka uu hayo walaaca fekerka. qaadashada neefssho buuxda waxa ay dhimaysa walaaca fekerka iyo ay dhimaysaa cadaadiska qiyaaliga qaarkiis. (Eeg Bogga Dambe ee qoraalka waxbarashada “Laqabsashada Walaaca Fekerka” si aad uga heshid tusaalooyinka farsamooyinka nasashada.)

Haddii codadka ay kuu sheegaan in aad isdhaawacdid ama aad qof kale dhaawacdid iyo ay adiga kula noqoto inaan ficilkaa samaysid, markaa, waxa aad u baahnaan karta in aad la xiriirtid daweyahaaga ama adeegyada deg-degga.

Su’aalo: Xeeladahaan keeba isledahay waa tijaabin doontaa?
Sidee ku hirgalin kartaa mid ama dhowr xeladood? Waxa aad isticmaali kartaa qaariidada soo socota sii aad ugu qortid jawaabtaada?

Qorshaha Laqabsashada Dhibaato La Xiriirta
Calaamadaha Waallida

Xeeladda aan rabo inaan tijaabiyo	Waqtiga aan rabo inaan tijaabiyo	Talalabooyinka aan qaadi doono

Dhibaatooyinka ku xadgudubka qamriga

Haddii ay ku qabsadaan dhibaatooyin la xiriira qamriga, maandoriyaha, daawooyinka dukaanka laga iibsado, keligaa kuma tihid. Dhibatooyinkaan waxaa la yiraahdaa "ku xadgudubka muqaadaraadka" waana kuwo caadi ah, ee saameynayaa nolosha dad kala duwan. Waxaa siiba ay caadi u tahay dadka qaba cudurka dhimirka in ay dhib ku hayso isticmaalka qamriga ama maandoriyaha. Haddii uu qof labadaba hayaan cudurka dhimirka iyo ku xadgudubka muqaadaraadka, labada cudur waxa caadi loo yaqaanna "laba cudur" ama "laba cudursheeg."

Maandoriyaha iyo qamriga calaamadaha cudurka ayay ka sii dari karaan iyo ay faragalin karaan waxtarka laga helayo daawada laguu qoray. Si aad caafimaad u heshid, markaa, waxaa muhiim ah in aad wax ka qabato dhiibaatadaa ka imaanaya maandoriyaha ama qamriga.

Xeeladaha labaqabsashada ee hoos looga warbixinayo waxa ay ku siin karaan yididiilo fiican, laakiin waxaa muhiim ah in la xasuusto in dadka badankooda ay u baahanyihiin caawimo dheeraad ah si ay uga badbaadaan dhibaato xun ee ka imaata qamriga ama maandoriyaha. Barnaamijyada isku keenaya daawaynta cudurka dhimirka iyo daawaynta isticmaalka muqaadaraadka waxaa laga heli karaa natiijo fiican. Barnaamijyada iscawinta sida AA (Qamriyacabka Qarsoon), NA (Muqaadara-qaataha Qarsoon), Lammanaha Raysashada iyo Lammanaha Dhibaatada (ee dadka ku xadgudba muqaadaraaska ama cudurka dhimirka) waa kuwo yididiilo fiican.

Haddii aad ama haddii aadan ka qaybqaadan barnaamij daawaynta iskuduwan ee kooxda iscawisa, waxaa fiican in la dhiso xeelado aad uga hortagi kartid dhibatada maandooriyaha ama qamriga.

Fadlan calaamad saar xeeladaha aad rabtid in aad tijaabiso:

(Xeeladahaan badankooda waxa looga hadlay Qoraalka Waxbarashada #6 barnaamijkaan; "Istcimaalka Maandoriyaha iyo Qamriga.)

- Aqoon u kororso nafsaddaada waxa dhabta ee sayniska ee ku saabsan maandoriyaha iyo qamriga. Tusaale ahaan, waxaa yididiilo leh in la ogaado in marka qamriga wax yar laga isticmaalo lagu nafaaso, laakiin waxaa kaloo laga qaadaya murugada. Waxa kale ee jira, in dadka qaba cudurka dhimirka ay daremi ogyihiin saamaynta ku yeelanayaan maandoriyaha iyo qamriga, waxayna sababayaan dhibaatoyin marka la isticmaalo tiro yar ama mid roon ee maandoriyaha iyo qamriga. Muqaadaraadkan waxa ay hoos u dhigayaan waxtarka laga heli lahaa daawada laguu soo qoray.
- Aqoonso waxtarka iyo qasaarada ka imaanaysa isticmaalka maandoriyaha ama qamriga. Maxay noqon karaan waxyaabaha aad ka faa'idaysid marka aad isticmalaysid maandoriyaha ama qamriga? Maxay yihiin waxyabaha aadan ku jeclayn? Fa'iidada ay dadka ka sheegaan waxa ka mida, "Waan ka helaa inaan cabbo maruwaanada sababto waa wax xisa leh oo lala sameeyo saaxibbada," ama "Si fiican ayaan u seexda kaddib marka aan muqaadarad soo cabo." Dhinaca kale waxa ay ka soo sheegaan qasaro sida, "Cabidda muqadaraadka waxa ay igu dhalisa cuqdadda nafsiga," iyo "Lacagtayda oo dhan ayaan qarashgareeya iyo ay dhacdo inaan waayo lacagta ijaarka guriga."
- Si fiican uga fiirso waxa ka imaan kara isticmaalka maandoriyaha iyo/ama qamriga in ay waxyeelayso noloshaada. Dadka qaarkood, saamaynta waxa dhici karta in ay tahay mid yar, sida lacag aad qarashka ku bixin lahayd oo yaraata. Kuwo kalena saamayn wayn ayay kallifi karaan, sida in aad saaxibbo ku weydid, dhibaatoyin sharciga, shaqada aad ceshan weydo.
- Dhiso wax kale ee looga baxayo isticmaalka maandoriyaha iyo qamriga. Maxay yihiin siyaabo kale ee looga faa'idasan karo marka la isticmaalayo qamriga

ama maandoriyaha? Maxay yihiin siyaabaha kale ee lagu qancinayo baahidaada? Tusaale ahaan, dadka qaarkood waxa ay sheegeen waxyaabahan oo kale: “Waxa aan isku soo qoray fasal sawirqaadiida si aan marka aan firaaqo ahay aan waqtigayga wax ku qabsado” iyo “Aan jimicsi qaarkiis sameeyo—ayadoon aysan igu harin saaqnaan.”

- Laylisyo aad ugu jawaabtid dadka kuu soo bandhigayo maandoriyaha ama qamriga. Tusaalooyinka qaarkood ee surtagal waxa ka mida:
  - “Marka aan arko Thomas oo ii soo socda, dhinaca kale ayaan uga leexdaa, sababto ah markasta waxa uu jecelyahay in aan muqaadaraad la isticmaalo.”
  - “Waxa aan dadka u sheega meel kale ayaan u socda mana baaqan karo.”
  - “Waxa ayaan ku iri Alberto, waan jeclahay in aan waqti la qaato, laakiin waxaa ii roon inaan shaneemo aado.”
  - “Waa in aan Maria runta u sheego iyo ku iraahdo, ‘waan iska dhaafay cabidda qamriga marka ha weydiin in aad baararka adiga ku raaco.’”
  - “Haddii u qof dadka duufsada jidka iiga horimaado, dhinac ayaan uga leexda mana eego.”
- La xusuusto faa’idoyinka ka imaanaya ka leexashada qamriga iyo maandoriyaha. Si ay u xoojiyaan go’aan adag, dadka qaarkood waxa ay haystaan liistada waxa soo socda sida:
  - Lacag ayaan kaydsan doonaa.
  - Muragada ayaa iga yaraan doonto muddo dheer.
  - Isbitaalka bannaanka ayaan ka joogi doonaa.
  - Shaqadayda ayaan haysan doonaa.
  - Muran badan nama dhaxmari doon reerkayga.
  - Jir ahaan caafimaad ayaan dareemayaa.

Su'aalo: Xeeladahaan keeba isledahay waa tijaabin doontaa?

Sidee ku hirgalin kartaa mid ama dhowr xeladood? Waxa aad isticmaali kartaa qaariidada soo socota sii aad ugu qortid jawaabtaada:

Qorshaha Laqabsashada Dhibaatooyinka La Xiriira Ku Xadgudubka Maandoriyaha iyo Qamriga

Xeeladaha aan rabo inaan tijaabiyo	Waqtiga aan rabo inaan tijaabiyo	Tallaabooyinka aan qaadi doono

Tusaalooyin dad isticmaalay xeeladaha laqabsashada

Tusaalaha #1

“Waxa aan ka helaa in TVga ka fiirsado banooniga cagta, laakiin waqti badan ma siin karo cayaarta oo dhan. Marka cajalad fiidiyo ayaan ku duuba cayaarta. Cajaladda horay ayaan u dhigi karaa si aan xayasiiska uga gudbo, taaso waqti lumiska meesha ka saaraysa. Haddana marka aan rabo ayaan damiya oo ka nastaa. Si hagaagsan ayay iigu shaqaysa.”

Tusaalaha #2

“Marka aan murugada dareemo, meelaha aan ku xumahay ayaan waqtiga iga qaada. Waa yididiilo fiican marka aan walaashay waco, oo markasta i xasuusisa meelaha aan ku fiicanahay. Marka aan ayada la hadlo waxa aan dareema mustaqbal ayaatiin fiican leh.”

Tusaalaha #3

“Mararka qaarkood waaxa igu dhaca dhibaatooyinka carada. Waxayga waan qarsadaa, wayna cuslaataa. Waxaa ii fiican waxa aan qabo inaan dibadda u soo dhigo. Waan isdajiyaa, waana gaabiya iyo fududeeyaa.”

Tusaalaha #4

“Waxa aan dhibaato ku qabay in aan daneyo waxyabaha aan ka helo aan daneeyo. Waxa aan iska fadhiyay qolkayga maalinta oo dhan. Waxa aan ku fakaray inaan sameeyo wax aan horay u jeclaan jiray sida sawirqaadka. Sawirqaadka aad ayaan u jeclaan jiray. Si aan ku bilaabo waxa aan aaday bandhigga sawirqaadka ee maxtafka. Waxa aan kala soocay sawirro hore ee reerka oo albumka aan ku kala habeeyay. Waxa ay dib iigu soo celinaysaa waxyaabo aan horay u jeclaan jiray. Waxa aan ku talajiraa inaan fasal ka qaato.”

Tusaalaha #5

“Inkasto aan daawada qaato, weli waxa aan maqlaa codad. Mararka qaarkood aad bay u qayla badanyihiin waxyaba xunna waan ka maqlaa. Waxa aan u isticmaali jiray laba xeeladood. Mararka qaarkood muusiko ayaan ku dhageysan jiray makorofoonka dhegaha lagu xirto. Waxa ay igu caawin jirtay inaan codadka madaxa ka saaro. Mararka qaarkood waxa aan ku lugeeya beerta lagu nasto iyo aan banooniga kolayga tuurtuurto. Waxa ay iga caawin jirtay inaan iska iloobo codadka.”

Tusaalaha #6

“Waxa aan habeenki cabbi jiray maruwaana marka aan caajiso. Laakiin markasta oo aan wax cabbo calamadaha waa ay ka sii dari jireen. Marka hadda waxa aan dhistay jadwal aan hawlo ku qabsado habeenkii si aanan u caajisin. Tusaale ahaan, waxa aan qaata fasallada kombiyuutarka, oo runtii aanan waxba ka aqoonin. Waxa ay hadda iga dhawrtaa maruwaanada.”

Qorshaha laqabsashada dhibatooyinka iyo calaamadaha aan baxayn

Qoraalkaa waxbarashada waxaa ka mida liiska warbixinta iyo warqadda qoorshaynta ee kaa caawiynaya in aad ku aqoonsato xeeladaha laqabsashada ee la xiriira dhibaatooyin qaas iyo calaamadaha aan baxayn. Dhammaystiridda qariidada soo socota “Qorshaha Laqabsashada Dhibaatooyinka iyo Calaamadaha aan Baxayn” ayaa kaa caawin doona koobitaanka macluumadkaas.

Waxaa yididiilo fiican leh in la haysto qorshe lagu dhisayo xeeladaha laqabsashada lagu dhaqangallinayo.

Qorshaha Laqabsashada Dhibaatooyinka iyo Calaamadaha aan Baxayn

Dhibaatada ama Calaamadda	Xeeladaha aan ku talajiro inaan isticmaalo

Soo koobitaanka qaybaha ugu muhiimsan ee ku saabsan laqabsashada dhibaatooyinka iyo calaamadaha aan baxayn

- *La dhiso xeeladaha laqabsashada dhibaatooyinka iyo calaamadaha aan baxayn waxa lagu dhimi karaa walaaca fekerka.*

- *Marka la isticmaalo nidaamka tallaabo tallaboda ee lagu xallinayo dhibaatada iyo lagu gaarayo ujeeddada waxa ay kaa caawin kartaa in aad qaado taallaaboyin cad, ee ku salasysan xallinta.*

- *Dadka waxa ay inta badan haleela dhibaatoyin dabaqadaha soo socda:*

  - *Fekerka*
  - *Niyadda*
  - *Calaamadaha xun*
  - *Calaamadaha waallida*
  - *Ku xadgudbidda maandooriyaha ama qamriga*

- *Waxa jira dhowr xeeladood ee laqabsashada dhibaatoyinka iyo calaamadaha aan baxayn. Waxaa muhiim in la doorto midda aad isleedahay way ugu caawimo badantahay.*

- *Waxaa yididiilo fiican leh in la hasyto qorshe lagu hirgalinayo xeeladaha laqabsashada.*

Qoraalka Waxbarashada #10:

Qancinta Waxa Aad U Baahantahay ee Nidaamka Caafimaadka Dhimirka

"Qofwaliba baahi gooni ah ayuu leeyahay. Dadka qaarkood waxa ay rabaan in ay si toos xiriir ula yeeshaan daaweye iyo in dad kalana ay rabaan hab si nidaamsan u dhisan. Raadso shaqsi ahaan waxa aad u baahantahay in aad hesho."

"Waa waxa kula gudboon in aad ka warhaysid noocyada kala duwan ee adeegyada loogula talagalay. Marka ugu dambaysid oo ay dhiibato ila soo gubdoonaatay, isuduwaha ilaha ee jooga rugta bukaan-socodka caafimaadka dhimirka ayaa si weyn ii caawiyay."

David Kime: abwaan, qoraa, iyo naqshadeeye ubax

Hordhac

Qoraallada waxbarashadaan waxaa ay bixinaysaa warbixin guud ee nidaamka caafimaadka dhimirka, ay ka mid yihiin adeegyada iyo barnaamijyada laga helo xaruumo badan ee caafimaadka dhimirka. Aqbaarta waxaa loo bixinaya si lagu caawiyo dadka in ay qiimeeyaan barnaamijka ay doonayaan in ay ugu biiraan iskooda si ay u wataan soo kabashadooda. Xeeladaha waxaa loogu talagalay in ay dadku si fiican ugu doodaan nafsaddooda marka ay soo foodsaaraan dhibaatooyin uga yiimada nidaamka caafimaadka dhimirka.

Maxay yihiin xaruumaha caafimaadka dhimirka ee jaaliyadda?

Maraykanka gudihiisa, Community Mental Health Centers (CMHCs) waxa ay yihiin ilaha ugu muhiimsan ay dadku si bukaan-socod ahan uga hela adeegyada caafimaadka dhimirka. Gobollada qaarkood, CMHC waxa ay bixiyaan oo kaliya adeegyada la siiyo dad deggan degaanno joogaraafi qaarkood. Goballa kalana, waxa aad leedahay fursado ah midka CMHCI aad doonaysid in aad ka qaadato adeegyada. Cadadka adeegyada way kala duwanyihiin. Qarashka dadka lagu dallaco waxa ay ku xirantahay nooca caymiska kabaya, mudnaanta gargaarka caafimaadka, iyo daqliga.

Waxaa muhiim ah inaad xusuusatd in gobollo badan in nidaamka cafiimaadka dhimirka uu ku jiro isbaddal ballaaran. Tusaale, adeegyada guud ee caafimadka dhimirka qaarkood waxaa bixiya ururo maamula daryeelka. Isbaddallada qaarkood waxaa ka dhalan kara nidaam xumo ku saabsan nooca adeegyada dadka la siiyo, mudnaanshaha, iyo sida daryeelka lagu helayo. Mamulayaasha kiisaska yo hawlwadeenna bulshada ayaa haya aqbaarta u dambaysay.

Dhaqaatiirka maskaxda iyo daweyaasha ayaa laga hela shirkadaha gaarka loo leyahay, kuwaaso ay ka mid yiihiin hayado madax bannaan, iyo barnamiijyo dadka shaqaaleeya qaarkood. Caymis gaar ah iyo/ama ilaha dhaqaalaha ayaa loo baahanyahay si lagu helo adeegyadaan. Laakiin, ururrada qaarkood, sida isbitaallada dugsiyada ah, waxa ay leeyihiin barnaamijyo qaas ah ee lagu bixiyo adeegyada caafimaadka dhimirka ee aad u jaban.

Xaruumaha Caafimaadka Dhimirka ee Jaaliyada aya ah ilaha ugu ballaaran ee bukaan-socod ahaan loga helo adeegyada caafimaadka dhimirka.

Maxay yihiin noocyada adeegyada qaarkood oo ay bixiyaan Xaruumaha Caafimaadka Dhimirka ee Jaaliyadda?

Community Mental Health Centers (ama hayadaha ayaga la shaqeeya) caadi ahaan waxa ay bixiyaan adeegyo aad u ballaaran. Haddii aadan ka helin adeegga aad u bahaantahay, waxa laga yaaba in ay ku siiyaan aqbaar la xiriirta meesha laga helayo ee jaliyadaada dhaxdeeda. Xaruntaada laga yaaba in ay bixiso qaar ka mid ah waxa soo socda:

- qiimaynta caafimaadka dhimirka
- mamuulka kiiska
- adeegyda daawada
- taageerada jaalka ama barnaamiyada ku lug leh macaamiilka
- daawaynta gaarka
- daawaynta kooxda

- tababarka xirfadaha bulshanimada
- waxbararashda dhimirka ee reerka iyo adeegyada kale ee reerka
- barnaamijyda daawaynta maalmeed ama seexinta isbitaalka ee kumeelgaarka ah
- kooxaha taageerada
- waxbarashada ku saabsan cudurka dhimirka
- adeegyada deg-degga ah
- daawaynta isticmaalka murqaha
- daawaynta jirka
- adeegaya shaqa raadiska
- iskuxirnaanta caafimaadka dhimirka iyo daawaynta isticmaalka muqaadaraadka
- adeegyada adage ee daaweynta jaaliyadda kooaxaha ACT (ACT Teams)

Community Mental Health Centers caadi ahaan waxa ay bixiyaan adeegyo aad u ballaaran.

Waa nooce adeegyada ku caawin kara?

Baahida ay qabaan dadka qaba calaamadaha dhimirka ee uu qofka qabo waay ka duwantahay tan qofka xiga. Xaruumaha caafimaadka dhimirka waxa ay bixiyan adeegyo kala duwan ee qancinaya baahida shaqsiga.

Waxaa dhici karta in aad horay u soo isticmaashay adeegyada soo socda qaarkood iyo aad doonaysid in aad kuwa kale tijaabisid. Adiga oo aqrinaya warbixinnada soo socda ee waaya aragnimada dadka kale, fadlan calaama saar adeegyada aad doonaysid in aad tijaabisid.

- Qiimaynta Caafimaadka Dhimirka

“Way i caawisay in aan helo qimaynta dhammeystiran ee caafimaadka dhimirka. Waxa i hayay dhibaatooyin in muddo iyo aniga oo maray marxalado xun ee isdaba xiga. Waxaan la hadlay dhaqtarka cilminafsiga ee samayay qimayn ku saabsan dhibaatooyinka i haya. Waxaa kale ee uu i weydiiyay su’aalo ku saabsan dhinaca fiican ee noloshayda la xiriirta, waxa aan ku fiicanahay, iyo nooca tageerada ah ee aan haysto. Waxa uu i siiyay yididiilo wanaagsan.”

- Maamuulka Kiiska

“Waxa aan si fiican ula shaqeeya maamulaha kiiskayga. Marka aan u baahdo waxa uu iga caawiyaa dhammaan waxkasta oo macquul ah, sida inuu iga caawiyo dalbashada waxtarka iyo arrimiyo gaadiidka lacagla’aan oo i geeya ballamadayda. Waxaa kale oo ay iga caawisay sida aan uga qayb qaadan lahaa barnaamij taageera hasyta ee shaqo lagu raadiyo. Waa nin si dhab u yaqanna sida uu u shaqeeyo nidaamka caafimaadka dhimirka.”

- Adeegyada daawaynta

“Dhaqtarkayga ayaa iga caawiyay sida aan ku helo daawada aan hadda qaato. Hadda kahor inta aan dooran midda aan hadda qaato waxa aan isku dayay kuwa kale ee tira yar. Dhaqtarkayga waa mid waaya aragnimada badan leh, taaso si weyn ii caawisay. Hadda waxaan ayada la kulmaa bishiiba mar.”

- Taagerada asaagga/barnaamijyada u horseeda macaamilka

“Marka aan aado barnaamijyada raysashada ay ka soo shaqeeyeen iyo maamulaan dad ayaga laftigooda waaya aragnima u leh ayaa qayb ka furaha raysashadayda. Waxa aan fursad u helay in aan la joogo dad dhab ahaanti

si fiican ii fahmay. Waxaa kale ee aan helay fursad aan dadka kale ku caawiyo. Waxay i galisay kalsooni iyo rajo fiican aan qabo mustaqbalka."

- Daawaynta shaqsiyeed

"Marka aan haysto dad aan u sheegto arrimaha noloshayda quseeya waxaan u haysta inay muhiim tahay. Lataliyahayga waxa uu iga caawiyay inaan kala saaro dhibaatooyinka qaarkood ee aan ka dhaxlay xiriir aan la lahaa saxiibkay. Waxay kaloo igu dhirrigalisay inaan waxbarasho ku laabto, taaso ah arrin aan hadda ka fiirsanayo."

- Daawaynta kooxeed

"Daawaynta kooxeed waxa aan ka wada hadalnaa dareemkeena iyo siyaabo kala duwan lagu maaraynayo xaaladaha naga haysta nolosheena maalmeed. Waa ku kalsoonahay inaan kala sheekaysto kooxda waxa aan damacsanahay."

- Tababarrada xirfadaha bulshada

"Wax badan ayaan ka bartay Tababarka Xirfadaha Bulshada. Waan ku dhibaatoday si aan saaxiibo ku samaysto, ka tirsanaanta kooxdana waxay i bartay sida lagu bilaado sheekada iyo sida loo sii wado. Waxay kaloo fursad ii siisay inaan iskudayo sheeko kooxda dhaxdeeda inta aan iskudayin marka aan shaqada joogo. Jawaab-celiska aan ka helay xubanaha kale ee kooxda yidiidilo fiican ayaan ka helay."

- Waxbarashada dhimirka ee reerka iyo adeegyda kale ee reerka

"Waxa aan Hoyaday iyo Aabahay iyo walaalkay weydiiay in ay ila qaataan waxbarashada dhimirka ee xubanaha ee laga bixiyo Xarunta Caafimaadka Dhimirka. Aaday ii

caawisay in ay iyagana wax ka bartaan waxa ku saabsan cudurka i haya iyo fursadda aan u yeelanay inaan ka wada hadalno."

- Daawaynta maalinta ama barnaamijka seexashada muddada gaaban ee isbitaalka

"Waan niyad fiicanaada marka aan maalin kasto raacayo nidaam ii dhisan. Waan ka helaa dad aan jeclahay inaan la kulmo oo aan wax isla samayno. Waxa aan leenahay kooxo waxbarasho iyo kooxo aan isla cawaysanno. Waxaan si gaar uga hela kooxaxa muusikada."

- Fursadaha Guriyaynta

"Waxa aan degganahay sar aan qol ka ijaarto oo laga leeyahay Xarunta Caafimaadka Dhimirka ee Jaaliyadda. Qolkayga ayaan ku leeyahay, laakiin markasta waxaa jooga xubin shaqaale ee i caawiya haddii aan u baahdo. Dadka kale ee dhismaha degganna waan ka helaa."

- Kooxaha Taageerada

"Marka aan maqlo in dad kale ay soo mareen xaalado la mid ku kuwa i haya waa wax yidiilo fiican. Isuma haysto in waxaan aniga kaliya igu kooban yihiin. Dadka kalena waxa ay ii hayaan talooyin fiican ee aan tijaabsan karo."

- Adeegyada deg-degga

"Xaruntayda caafimaadka dhimirka waxa ay leedahay telefoonka shiiddada ee 24ka saacado laga jawabo. Mar baan isticmaalay aniga oo aad ugu dhibban waalaca fekerka, waxayna iga caawiyeen in ay i dajiyaan."

- Dib u hanashada xirfadaha (O.T.)

"Maraka aan la shaqeeyo daaweyahayga dib hanashada xirfadaha waxa ay iga caawisa in aan furshado aan ku qorshaysto soo gadashada badeecada iyo cunto kariska.

Muddadaada kahor markasta dibadda ayaan wax ka cuni jiray, taaso run ahaanti ahayd mid aad u qarash badan."

- Dib u hanashada raaxada (R.T.)

"Daweeyahayga dib u hanashada raaxada waxa uu iga caawiya sida aan ugu laaban lahaa in aan sameyo waxa aan ka kelo. Waxa uu igu dhiirrigaliyaa in kabankayga la soo baxo iyo isku dayo heesaha qaarkood. Aad baan u jeclahay in aan muusikada ciyaaro markale."

- La isu duwo caafimaadka dhimirka iyo daawaynta muqaadaraadka

"Waa aan isku buuqi jiray sababo la xiriira marka uu lataliyahayga muqaaraadka uu wax ii sheego, iyo in lataliyahayga caafimaadka dhimirka uu wax kale ii sheego. Hadda kulligood wa ay isla shaqeeyaan anigana waan u jeeda horumarka aan gaarayo."

- Adeegyada shaqaalaynta

"Waxa aan bilaabaya shaqo saacado yar la shaqeeyo maktabba buugagga toddobaadka soo socda. Isbeeshaalistaha taakulaynta shaqaalaynta ayida waxa uu i weydiiyay nooca shaqo ee aan hadda kahor ka soo shaqeeyayi iyo waxa aan jeclahay in aan hadda ka shaqeeyo. Waxa ay iga caawisay shaqo aan jeclahay inaan helo. Hadda way ka warhaysa waxa shaqadayda la xiriira. Waxa aan dareemsanahay inaan helay taageero shaqada igu celisay."

- Daawaynta Qeexan ee Kooxda Jaaliyadad (Kooxda ACT)

"Waxan markasta u dhaxayn jiray isbitaalka. Hadda waxa aan haystaa Koox ACT ee iga caawiso inaan jaaliyadda ku dhex noolaado. Waxkasta ayay iga caawiyaan, ay ku jiraan guriyaynta iyo gaadiidka."

Shaqsiyaadka aad ayay ku kala duwanyihiin adeegyada ay ka isticmaalaan caafimaadka dhimirka.

Su'aal: Kuweeba ah adeegyada caafimaadka dhimirka aad calamaysatay ee aad doonaysid inaad iskudaydid? Waxa aad jawaabaahaga ku qori karta liiska warbixinta:

Liiska Warbixinta ee Adeegyada Caafimaadka Dhimirka

Adeegga	Waxa aan rabaa inaan tijaabiyo adeeggan
Qiimanyta caafimaadka dhimirka	
Agaasimka kiiska	
Adeegyada daawaynta	
Taageerada jaalka/barnaamijyada iibsiga la xariira	
Daawaynta shaqsiga	
Daawaynta kooxda	
Tababarka xirfada bulshanimada	
Waxbarasahada caafimadka cilminafsiga ee reerka iyo adeegyo kale ee reerka	
Daawaynta maalnimada/barnaamijyada kumeelgaarka ee isbitaalka la aadayo	
Fursadaha guriyaynta	
Kooxaha taageerada	
Adeegyada deg-degga	
Daawaynta xirfadaha shaqada	
Daawaynta dib hanashada raaxada	
Daawaynta wadajirka ee caafimaadka dhimirka iyo isticmaalka muqaadaraadka	
Adeegyada shaqada	
Adeegyada Daawaynta Adeegyada Jaaliyadda (ACT)	
Mid kale:	

Sidee ku heli kartaa aqbaar dheeraad ee ku saabsan marka laga qaybgalayo barnaamijyada qaaska ah?

Waax aad aqbaar ku saabsan qaybaha ugu muhiimsan ee adeegyada aad ka heli kartaa xaruumaha caafimaadka dhimirka ee jaliyaadda, xaaruumaha lagu baaro cudurka dhimirka, hayadaha taageera macaamiisha, iyo kooxaha dadka u dooda. Aqbaarta qaarkeed shabakada internetka ayay ku qorantahay, kuwa kalena waxaa laga helaa ayada oo la eego buugga telefoonnada ama ayada oo la waco xafiisyada waaxda caafimadka dhimirka ee gobolka ama degaanka.

Xaq ma u leedahay in lagu siiyo waxtar dhaqaalo?

Barnaamijyada waxtarka waxaa loo dhisay in xubanaha jaaliyaddeena la caawiyo marka ay haystaan dhibaatooyin dhaqaale. Dadka qaarkood waa ay ka xishoodaan in ay codsadaan barnaamijdyadaan sababo la xiriira magac xumo. Waxaa muhiiim in la xasuusto in aad ka tirsantahay jaaliyad ballaaran iyo aad mudantahay in lagu siiyo taageero dhaqale iyo tageeroyin kale ee loogu talagalay in ay dadku noloshooda ku ilaashadaan.

Fahamka iyo dalbashada waxtarka waxa dhici karta in ay noqoto arrin adag. Marka lala hadlo qof kiis maamuula ama shaqaalaha kiiska waa waddo fiican ee loo marayo is lagu helo nooca waxtarka ee aad mudatanhay iyo sida ayaga loo dalbado. Kiis mamulaha ama shaqaalalaha waa ay la socdaan wax kasta oo isbaddal ah ee la xiriira waxtarka barnaamijyadaan.

Marka laa eego taariiqda shaqooyinka aad soo qaban jirtay iyo baahida dhaqaale ee hadda ku haysata, waxa aad mudnaan u yeelan karta waxtarrada soo socda:

Caymiska Itaaldarrida Sooshal Sekuuritiga (SSDI)

Haddii waqti hore aad shaqayn jirtay iyo lacag ku tabarrucday Sooshal Sekuritiga (ama itaaldaridaada ay bilaabatay adiga oo aan gaarin sideed iyo toban jir) iyo ay jirto inaadan hadda si buuxda u shaqayn karin sababo la xiriira xudurka dhimirka, waxa dhici karta inaad mudantahay SSDI. Waa barnaamij federaal ah, iyo aad ka dalban kartid Xafiiska Maamulka Sooshal Sekuritiga. Kaddib marka ay ka soo waregato xaq u yeelashada SSDI, waxa dhici karta in aad xaq u yeelatid caymiska caafimaadka ee Medicare.

Caymiska Daqliga Dheeraarka (SSI)

Haddii aad qof aan horay u shaqayn (ama aad xaq u leedahay lacag yar ee SSDI), aadan hadda ka shaqayn karin shaqa buuxda, iyo dhaqaale aad u yar aad hadda haysatid, waxa aad xaq u yeelan karta Caymiska Daqliga Dheeraadka (SSI). Waa barnaamij federaal ah, waxaana ka dalban kartaa Xafiiska Maamulka Sooshal Sekuritiga. Haddii aad qaadatid SSI waxa kale ee aad xaq u leedahay caymiska caafimaadka ee Medicare.

Gargaarka Guud

Gobol kasta waxa uu bixiya gargaar dhaqale ee kala duwan waxayna leeyihiin barnaamijyada mudnaashada ee kala duwan. Waxtarka uu gobolka bixiyo waxa inta badan loo yaqaanna “gargaarka guud” ama “gargaarka guud ee la siiyo qoysas tabaalaysan” ama “barnaamijyada cayrta.” Haddii aad tahay qof dhaqale hoose ama aad qabtid dhibato caafimaadka dhimirka ee faragalinaya in aad qabato shaqa buuxda, waxa aad mudnaan u yelaan kartaa gargaarka guud. Caadi ahaan waa mid leh lacag aan sidaa u badnayn.

Gobollo badan waxa ay leeyihiin barnaamijyo lagu caawiyo gadashada cuntada, sida cayrta. Gobollo iyo jaalliyado badan waxa ay leeyihiin dadka laga caawiyo qarashka guriyaynta. Barnaamijyada guriyaynta waxa laga yaaba in laga maamulo degaannada maamulka ay ka tirsanyihiin ama kuwa gobolka.

Bacdamaa gargaarka guud uu maalgaliyo gobolka, waxa aad ka dalbanaysaa xafiiska Gargaarka Guud ama Xafiiska Cayrta. Waxaa kale ee aad mudnaan u leedahay caymiska caafimaadka ee Medicaid, oo inta badan loo yaqaanno “gargaarka caafimaadka.”

Marka la eego heerka taariiqada shaqadaada, waxaa dhici karta xaq u yeelatid SSI, SSDI ama Gargaarka Guud.

Su’aalo: Waqtiga xaadirka ah ma qaadata lacagta waxtarka?
Haddii maya, ma kula tahay in aad xaq u lahaan kartid SSDI, SSI ama Gargaarka Guud?

Xaq ma u leedahay in lagu siiyo caymiska waxtarka?

Shaqaalaha iyo maamulayaasha kiiska caadi ahaan waa kuwo aad ula socda waxtarka ku saabsan caymiska caafimaadka. Tafaasiisha ku saabsan waxtarradaan waxa la beddela sanad ka sanad, marka waxaa fiican in la bilaabo in lagala hadlo qof aqoon u leh aqbaarta ugu dambaysay.

Waxa dhici karta in aad xaq u yeelatid mid ka mida waxtarrada daryeelka caafimaadka ee soo socda:

Medicare

Haddii aadan awood u lahayn in aad shaqaysid si buuxda sababo la xiriira cudurka dhimirka iyo aad xaq u yeelatay in lagu siiyo SSDI muddo ka badan laba sano, waxa aad mudnaan u yeelan kartaa Medicare. Caadi waxa ay kabaysaa qarashka la xiriira bukaan-socodka iyo marka isbitaalka la seexdo, inkasto ay suurtogal tahay in la isweydiiyo lacag hormaris ah, lacag qayb laga bixiyo iyo uu jiro “ilaa xad” lagu bixinayo adeegyada qaarkood. Medicare waxa ay leedahay labo barnaamij, Medicare A iyo Medicare B. Waxaa macluumad barnaamijyadaan la xiriira ka helayaa xafiiska Sooshal Sekuritiga degaankaaga. Xitaa haddii aadan hubin in lagu siin doono Medicare ama Social Security, waxa aad xaq u leedahay in aad dalbatid. Arjida waxaa laga buuxsadaa Social Security Administration Office.

Medicaid

Haddii aad tahay qof uu soo galo daqli hoose (ama aadan daqlin lahayn) iyo ay jiraan dhibaatooyin la xirira caafimaadka dhimirka ee soo faragalinaya in si buuxda u shaqaysid, waxa aad yeelan karta Medicaid, taaso lagu magacaabo “Medical Assistance” (Gargaarka Caafimaadka) goballada qaarkood. Inkasto gobol kasta uu ka duwan yahya gobalka kale, caadi ahaan waxa ay

kabaan qarashka bukaan-socodka iyo bukaan-eegada. Gobolaada qaarkood waxaa lagaa rabaa in aad bixisid ujro qayb ah iyo jirto xannibaadyo lacag celinta. Waxa aad ka dalban karta Xafiiska Gargaarka Guud ee Gobolka ama Xafiiska Cayrta (State Office of Public Assistance or Office of Public Welfare).

Go'aamada Rafcaanka

Social Security Administration iyo barnaamijyada deeganka gobolka (sida Medicaid) waxa ay leeyihiiin siyaabooyin aad adiga rafcaan uga qaadatid go'aamada laga gaaray haddii aad adiga xaq u leedahay adeegyada qaarkood. Marka aad codsanaysid, weydiiso sida uu u shaqeeyo nidaamka rafcaanka. Haddii ay kula tahay in go'aan si qaldan lagu dhammeeyay, waxa aad xaq u leedahay in aad u marto nidaamka rafcaanka.

Marka la eego xaaladda shaqada iyo baahida dhaqalaaha aad ku suguntahay, waxa aad xaq u yeelan kartaa caymiska waxtarka ee Medicare ama Medicaid.

Su'aalo: Waxqtiga xaadirka ah ma lagu siiya waxtarka caymiska caafimaadka? Haddii maya, ma kula tahay in aad xaq u lahaan kartid Medicare ama Medicaid?

Sidee maslaxaddaada u difaaci karta nidaamka caafimadka dhimirka?

Waxaa kula soo gudboonaan karta dhiibaato ka socota nidaamka caafimaadka dhimirka iyo aad u baahatid in aad ka maslaxaaddaada ka hadashid. Inta waxa ku qoran tusaalooyin dhibato ay dad kale soo sheegteen:

"Waxa aan ku jiray liisto aan dhaammaanayn ee lala fadhisanayo shaqsi lataliya ah."

"Waxan rabay in aan shaqo helo. Waxa aan haleeli wayay sida arrinkan caawimaad loogu codsado."

"Waxa aan diyaar u haada in aan isaga tago barnaamijika daawaynta ee maalmeed, laakiin dadka oo dhan waxa ay i dhihi jireen ma jirto meel kale ee lagu doorsado."

Marka ay dhibaatooyinka soo baxaan, xeerarka soo socda ayaa ku caawin kara:

Hayso xogta tafaasiisha dhibaatada iyo sida aad isugu dayday in aad wax ka qabatid.

"Waxa aan koobi ka reebtay dhammaan arjiyada barnaamijyada guryaha oo dhan. Waxaa kaloo jirta, marka aan qof kala xiriiray xafiiska guriyaynta, waxa aan ka qortay taariiqda, qofka aan la hadlay, iyo waxa aan ka wada hadalnay. Macluumaadka oo dhan waxa aan ku wada kaydiyaay galka. Waxa ay si weyn u fudududaysa inaan kiiskayga maamulaha guriga horgeeyo."

Kooxdaada daawaynta ka raadso qofka haysta waaya aragnimada ugu badan ee noocaa dhibaatada ku haysata.

“Waxa aan si aad ugu dhiibaatoday sida aan shaqo ku heli lahaa. Maamulaha kiiskayga ayaa ii sheegay in kooxkda daawayntayda uu ku jiro isbeshaaliste shaqada. Maamulaha kiiskayga ayaan ka codsaday in igu xiro qofkaas dhinaca shaqada. Hawsha horay ayay hadda u socota.”

Si deggan oo cad uga hadal dhiibata ku haysa.

“Waxaa aan dhibsaday waqtiga badan ee ay igu qaadatay inaan guri ku helo. Markii hore cara badan ayaan muujin jiray marka aan maamulaha guriga ku arko gudaha dhismaha. Waa ay dhibsan jirtay marka aan codkayga kor u qaado. Kaddib waxa aan bilaabay in aan ballan ka qabsado iyo aan si deggan waxayga uga hadlo. Xita inta aanan ballanka aadin waxaan dhowr jeer laylis ku sameeyay waxa aan horteeda ka dhihi doono. Marka aan u tegay si fiican ayay ii qaabishay.”

Haddii aadan ku qancin waxa uu sheegay qof arrinka yaqanna, tallabooyin kale ka qaad.

“Mararka qaarkood qofka la ii diray kama helo natiijada aan ka filayay. Waxa aan bartay inaan la hadlo maamulaha ama u doodaha macaamiisha. Marka aan arrinka soo geliyo yididiilo fiican ayaa ka soo baxa.”

Ficil ku raac taallaaboyinka ah masuuliyaddaada.

“Marka aan u tagay hawadeenka ee aan ka hadalnay helista Sooshal Sekuritiga Itaaldarrida (Social Security Disability – SSDI), waxa uu igu yiri waxa aan doonaynaa inaan helno macluumaadka shaqo wax la xiriira iyo soo qaad si aan kiiska ugu fiican aan u horgayno. Waxaan ahaa qofka kaliya ee hala oo garanayay halka ay xogtayda till, marka haddii aan aniga soo qaadi lahayn, hawlwadeenkaygu hawsha horay uma wadi karin.”

Dadka garawsii in aad ku faraxsantahay dadaalkooda.

“kaaliyada way jeclasatay marka aan ku iri waxan iskudayaya inaan raaco talooyinkeeda ee lagu maraynayo qaar ka mid ah xasaasiyaha aan ka qaado daawadayda. Waxay kaloo i wedisay inaan ayada u sheego inaan tijaabinayay wax kale ee aan u baahnaa.”

Haddii marka koobaad aadan ku guulaysan, ku celceli oo ku celceli markale.

“Si adag ayaan ugu celceliyay inaan helo gaadiid i geeya barnaamijka Artists-in-Recovery. Marka hore dadka waxa ay igu dheheen surtagal ma maaha. Laakiin aniga waan ku adkaaystay inaan barnaamijka aado, waxaana helay dadka kale ee fikirkayga ka hadla. Ugu dambayntii waa aan helay gaadiidka.”

Si qayaxan uga hadal arrimahaaga haddii ay kula soo gudbonaadaan dhibatooyin ka imaanaya nidaamka caafimaadka dhimirka.

Su’aalo: Arrimahaaga ma uga doodday nidaamka caafimaadka dhimirka?
Haddi sida ay jirto, ma ahayd mid dhaqan galaysa?

Yaad cawimaad ka waydiisan kartaa haddii uu dhib ka haysto nidaamka caafimaadka dhimirka?

Nidaamka caafimaadka dhimirka waxa uu noqon karaa mid ballaaran oo kaa tan badan. Xitaa arrimahaaga aad ka hadashid, waxa dhici karta in mararka qaarko ay yididiilo fiicantahay in uu qof kale adiga kuu doodo.

Nidaamyo badan ee cafimaadka dhimirka, qof ayaa loo xilsaaraa in uu noqdo "u doodaha macaamiisha" ama "baaraha cabashooyinka" ee dadka ka caawinaya xallinta dhibaatooyinka ka haya nidaamka caafimaadka dhimirka. Waa fikrad fiican in la barto u doodaha joogo Xaruntaada Caafimaadka Dhimirka. Mararka qaarkood xafiisyadan waxaa joogo shaqaale ay ka mid yihiin dad ayaga laftooda ay soo qabsatay calaamado xagga maskaxda ee ka shaqeeya u doode ahaan. Waxa ay kaa caawin karaan in ay ka jawaabaan su'aalahaaga iyo ay ku marinayaan nidaamka u doodiida.

Dadka qaarkood ayaa dareema "in ay ku lumen nidaamka." Sii arrinkaa loo mooso, caadi ahaan waxaa fiican in la helo qof ka tirsan kooxdaada ee aad adiga ku kalsoontahay in aad la hadashid iyo aad adiga ka codsan kartid caawimaad haddii ay dhibaato ku soo gaarto.

Dadka caadi ahaan waxa ay aad ugu kalsooni qabaan in ay helaan qof kale ee ayaga dhageysta in ay kala hadlaan dhibaatooyinkooda, ay su'aalo waydiiyaan, xusuusta waxa horay looga hadlay, talooyin soo jeediya, iyo ka ilaaliya canaan ama ereyo dhibaya. Dadka badankooda waxa ay raadsadaan qof u eg inuu si weyn u daneenayo maslaxaddooda.

Magaca jagada qofka aad ku kalsoontahay ayaa dhici karta in uu kala duwanyahay. Dadka qaarkood waxa ay si weyn ugu kalsoonyihiin in ay la hadlaan hawlwadeenka bulshada ama dhaqtarka cudurrada maskadka ama qof kale ee caafimaadka dhimirka.

Mar haddii aad aqoonsatid qofkaas, waxa fiican in asaga ama ayada aad la socodsiisi halka ay wax marayaan. Qofka, markasta u sheeg marka ay arrimaha meel fiican marayaan ama haddii kale, labadadaba. Wadidda xiriirka wanaagsan ee lala yeesho qofka ku caawin doontaa in si fiican wax looga haddii ay dhibaato kula soo gudboonaato.

Baro u doodaha maacamiisha ee jooga xaruntaada caafimaadka dhimirka.

Aqoonso qof ka tirsan kooxdaada ee kaa caawiya in aad isku dooddid haddii ay kula soo gudoboonaato dhib ka jira nidaamka caafimaadka dhimirka.

Su'aalo: Ma taqaanna u doodaha macaamisha ee jooga xarunta caafimaadka dhimirka ee jaaliyaddaada?
Yaa waaye qofka ka tirsan kooxdaada daawaynta ee aad jeceshahay in uu kaa caawiyo in aad isu dooddid?

Danahaaga ma lagu qanciyaa nidaamka caafimaadka dhimirka?

Waax laga yaaba in ay dhacdo amay aysan dhicin in danahaaga aan laga tixgalin nidaamka caafimaadka dhimirka. Ka jawaabidda su'aalaha ku qoran qariirada soo soo socota ayaa ku caawin kara:

Su'aalo Ku Saabsan Waxa aan Ka Helo Nidaamaka Caafimadka Dhimirka

Su'aalo	**Jawaabaha (fadlan si qayaxan u sheeg)**
Ma jiraan adeegyo dheeraada ee aan doonayo in la i siiyo? (eeg "Liiska Warbixinta Adeegyada Caafimadka Dhimirka," ee horay lagu soo qaaday qoraalka warbixintan)	
Ma jiraan waxtar dhaqaalo ee layga doonayo inaan dalbado?	
Ma jiraan wax waxtar xagga caymiska caafimaadka ee layga dooonayo inaan dalbado?	
Ma jiraan wax cunta ama barnaamij nafaqada ee layga doonayo inaan dalabado?	
Ma jiraan wax barnaamijyo guruyaynta ama waxtarro layga doonayo inaan dalbado?	
Ma layga rabaa inaan xoojiyo xirfadahayga ee aan uga doodayo arrimahayga?	
Ma layga rabaa in la kulmo u doodaha macaamiisha ee xaruntayda caafimaadka dhimirka ama aan asaga ama ayada si fiican isu baraano?	
Miya layga rabaa in aan aqoonsado qof ka tirsan kooxdaya daawaynta ee iga caawin kara inaan isu doodo?	
Ma jiraan wax kale ee layga rabo inaan wax kaga kordhiyo waxa aan ka helo nidaamka caafimaadka dhimirka?	

Koobitaanta qaybaha ugu muhiimsan ee lagu qancinayo arrimahaaga ee nidaamka caafimadka dhimirka:

- Xaruumaha caafimaadka dhimirka ayaa ah isha ugu muhiimsan ee adeegyada guud ee bukaan-socodla caafimaadka dhimirka.

- Xaruumaha caafimaadka dhimirka caadi ahaan waxa ay bixiyaan adeegyo aad u ballaaran.

- Shaqsiyaadka si weyn ayay ugu kala duwanyihiin adeegyada ay ka isticmaalaan caafimaadka dhimirka.

- Marka la fiiriyo taariqda shaqadaada iyo baahidaada dhaqaalaha, waxaa dhici karta in aad xaq u yeelatid waxtarrada dhaqaalaha ee Caymiska Itaaldarrida ee Soosha Sekuritiga (SSDI), Daqliga Dheeraaka ee Sekuritiga (SSI), ama Gargaarka Guud.

- Marka la fiiriyo taariqda shaqadaada iyo baahidaada dhaqaalaha, waxaa dhici karta in aad xaq u yeelatid waxtarrada caymiska caafimaadka ee laga helo Medicare ama Medicaid.

- Arrimahaaga si qayaxan uga hadal haddii ay kula soo gudboonaato dhib ka jira nidaamka caafimaadka dhimirka.

- Baro u doodaha macaamiisha ee xaruntaada caafimaadka dhimirka.

- Aqoonso qof ka tisan kooxdaada daawaynta ee kaa caawiya in aad isu doodid haddii dhib uu kaaga yimaado nidaamka caafimaadka dhimirka.