



Somaliska

# In ka badan cabsi

Macluumaad ku saabsan cudurrada  
walaaca ee carruurta iyo da'yarta

Buugan waxa soo diyaarisay  
Catharina Winge Westholm, dhakhtarka sare, ku takhasusay cilmi nafsiga  
carruurta iyo dhalinyarada,  
Stina Hindström, cilmi-nafsi yaqaanad sharciyeysan iyo  
Sara Lundqvist, dhakhtarka ST.  
Cisbitaalka Carruurta iyo Dhalinyarada ee boqoradda Silvia

Graphic production: VGR Inhouse  
Images from Shutterstock unless otherwise stated

# INNEHÁLL

Macluumaad ku saabsan cudurrada walaaca ee carruurta iyo da'yarta.....	1
Waa maxay walaac?.....	4
Noocyada kala duwan ee walaaca .....	4
Maxaa ku dhacaya maskaxda iyo jirka inta lagu jiro walaaca? .....	6
Xoodka walaaca .....	8
Maxaa la samayn karaa marka walaacu yimaado?.....	9
Waa caadi in cabsi la dareemo! .....	11
Goorma ayay timaaddaa cilladda walaaca?.....	11
Xaaladaha kala duwan ee walaaca .....	12
Walaac kala go'íd .....	12
Nacayb bulsho .....	12
Cillad walaaceed oo joogto ah .....	13
Cabsi gaar ah .....	13
Calaamadaha argagaxa .....	14
Jirrooyin wada socda.....	14
Sababaha ka dambeeya/sababaha khataraha .....	15
Daawaynta .....	16
Daawaynta hore/waxyaabaha si shaqsi ah la samayn karto .....	16
Daawaynta dabeecadda garaadka ee loo yaqaan KBT ....	17
Isku daaweynta daawada .....	18
Buugaagta.....	20
Bogogga internetka .....	20
Naqilaad gaar ah .....	21

# Waa maxay walaac?

Walaaca waa shay dadka oo dhan ay dareemi karaan oo ay khibrad u leeyihiin. Waa falcelin caadi ah markii ay jirto xaalad khatar ah. Taariikh ahaan, waxa ay ahayd qiime-badbaadineed oo wayn in jidhku awood u yeesho u diyaargaroobidda dagaal (fight), baxsasho (flight) ama is-yeelid in aad dhimatay (freeze) oo kale marka oo weerar lagala kulmo dugaagga ama khataraha kale.

Si loo diyaargaroobo oo looga gudbo dhibaatooyinka waxa kale oo fiicnayd in la yeesho qaybo fikrado-welweleed ah. Haddii aadan ka welwelin in cuntadu ay kugu filnaan doonto xilliga qaboobaha, ka digtoonaanin xayawaanka khatarta ah ama hubinin in si fiican ugu dhex shaqeysid kooxda waxaa jiri kartay khatar weyn oo ah in aadan badbaadi karin. Welwelka iyo walaacu waxay ahaayeen dariiqooyin dabiici ah oo innagu keeni kara taxaddar iyo in aan adkeyno dareenadeenna shanta ah. Bulshada maanta jirta, qofku lama kulmo khatar la mid ah tii uu la kulmi jiray waagii dadkii noolaa casrigii dhagaxa. Si kastaba ha ahaatee, waxaan weli haysanaa qaab falcelineed isku mid ah oo dhinaca nafley ahaan iyo nafsi ah.

## Noocyada kala duwan ee walaaca

### Falcelinnada jirka

Marka aan la kulanno walaac, habdhiska dareenka ayaa shaqeeya wuxuuna kiciyaa dhowr falcelin oo kala duwan oo jirka ah (eeg qeybta "Maxaa ku dhacaya maskaxda iyo jirka inta lagu jiro walaac"). Falcelintani waxay u dhacdaa si toos ah oo aan rabitaan lagu xakameynin. Waxa kale oo jira kororka hormoonka walaaca ee kortisoolka, kaas oo u sii diyaarinaaya jidhka dagaal/baxsasho. Shaqadani waa mid wanaagsan oo shaqaynaysa haddii walaacu uu yahay mid gaaban. Haddii, dhanka kale, aan la kulanno kadeed joogto ah iyo walaac, kortisoolka wuxuu jirka u saameyn karaa si xun, waxaana kamid ah waxa ay noqon kartaa khatar inuu samaysmo cudurka macaanka iyo cudurada wadnaha iyo xididada.

## **Fikrahada**

Walaacu wuxuu inta badan ku xidhan yahay fikradaha welwelka leh iyo masiibooyin-ka-fikiridda ee noocyo kala duwan leh. Qofka cabsiga qaba wuxuu inta badan sameeyaa "fikirid qaldan" wuxuuna diiradda saaraa waxa ugu xun ee dhici kara halkii uu ka fikiri lahaa waxa ugu waaqicisan oona ugu suurto galsan. Haddii aad la kulantay walaac, tani waa wax aan fiicnayn oo waxaad la kulmi kartaa fikrado walaac badan oo ku saabsan cabsida inaad la kulanto walaac mar kale.

## **Dareenada**

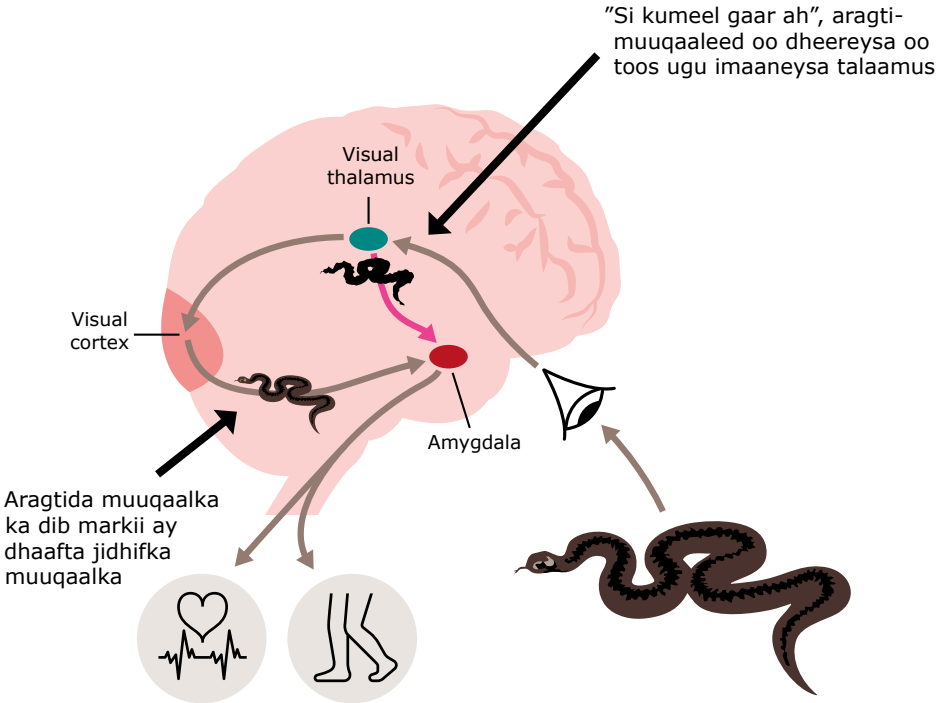
Walaacu waa dareen aan fiicnayn. Qaar badan ayaa ku tilmaama in la kulmaan cabsi, welwel, kacsanaan gudaha ah oo adag ama cadho. Qaarkood way ku adag tahay inay qeexaan dareenka, waxayna yiraahdaan inuu iska joogsado, jidhka ku dhex lumo, waane madhnaadaa ama wax la mid ah.

## **Dabeecadda**

Sida kor lagu sharaxay, welwelku wuxuu ujeedkiisu yahay inuu jidhka u diyaariyo si uu u baxsado, u dagaalamo ama uga baxsado khatarta iyadoo la iska dhigaayo sidii meyd oo aan la ogaan. Tani waxa loo yaqaan falcelinta "Flight, fight or freeze".

In kasta oo khataraha maanta aan dareenno aanay ahayn khatar jidheed, haddana waxaynu ugu falcelinnaa isla hab-dhaqankaas si aynu uga baxsanno walaaca: Waxaan ka baxsannaa xaaladaha aan fiicneyn oo aan ka fogaannaa xaaladaha u eg tii markii hore walaaca kiciyay. Dadka qaar ayaa mararka qaarkood ugu fal-celin kara qaab fal-celin dagaal ah oo way xanaaqaan oo ay qarxaan marka uu walaacu buuxsho. Falcelinta-"Freeze" waxay ka dhigan tahay in aad qallashid oo gebi ahaanba xidhmatid.

# Maxaa ku dhacaya maskaxda iyo jirka inta lagu jiro walaaca?



Sawirku wuxuu muujinayaa waxa dhaca markaan aragno shay khatar ah, sida mas. Arag-muuqaalku wuxuu aadayaa talaamuska, oo ah aag ku yaala maskaxda, halkaas oo ay ku xidhmayso una sii gudbineysa jidhifka muuqaalka. Kaliya marka aragtida ka shaqaynayso jidhif muuqaalka gudahiisa ayaanu ogaan karnaa khatarta. Jidhka ayaa si kastaba ha ahaatee horayba u helay wakhti uu ku falceliyo maadaama isla markaa macluumaadka ka baxaayo talaamuska ilaa ”xarunta cabsida”

ee maskaxda ee loo yaqaan amygdaalada. Amygdaalada waxay xogta ku heshaa si ka dhakhso badan jidhif muuqaalka kadibna waxay samaysaa ”qiimaynta koowaad” waxayna bilawday falcelinta jidhka, iyo waxyaabo kale, iyada oo la kicinayo qaybta naxariista ee nidaamka dareenada.

Mararka qaarkood amygdaalada waxay ”si khaldan u fasirtaa” xaalado, tusaale ahaan laan geed oo u eg mas ayaa kicin kartaa walaaca. Dareenka dareenada kale (tusaale urta iyo cododka) iyo sidoo kale xusuusta ama fikradaha walaaca ayaa sidoo kale ka koobnaan kara macluumaad kiciya amygdaalada. Dareenada jirka (tusaale in wadnuhu si degdeg ah u garaaco) ayaa sidoo kale loo fasiri karaa khatar.

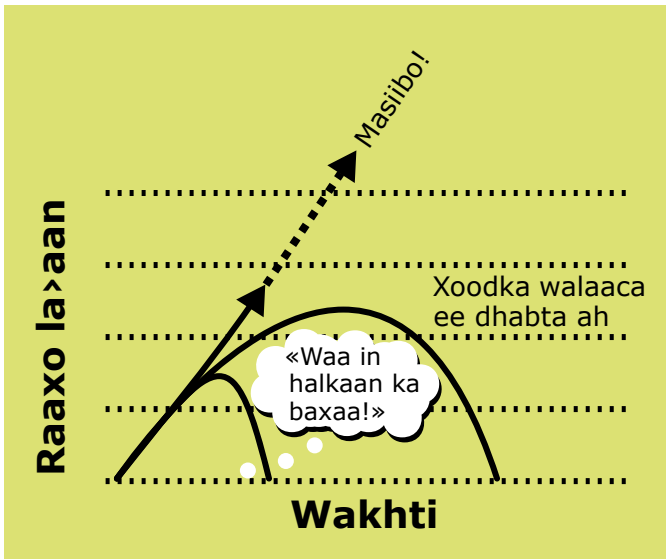
Marka qaybta naxariista ee nidaamka dareenada kacaan, waxyaabaha soo socda ayaa dhacaya iyo waxyaabo kale:

- Wadnuhu si dhaqsiyo leh ayuu u garaacmayaa, garaacid xooggan
- Cadaadiska dhiigga ayaa kordha
- Heerka neefsashadu ayaa kordhaaya
- Dhiigga wuxuu u jiheysmayaa dhinaca muruqyada waaweyn, gacmaha iyo cagahana qabow bay noqdaan
- Waxaa bilaabmaya in la dhidido
- Bu’da indhaha ayaa balaadhma
- Dhiig yaraanta mareenka caloosha iyo mindhicirka waxay keeni kartaa lallabbo
- Dawakhaad ama wareer
- Kababiyo gacmaha ah sababta hawo-qaadashada xooggan awgeed

Dhammaan isbeddelladan ku dhaca jidhku way wanaagsan yihiin haddii aynu doonayno in aynu samayno wax jidheed (dhakhso u baxsanna ama dagaallanno). Si kastaba ha ahaatee, marka aynaan helin taasi, falcelinta jidhku waxay noqotaa oo kaliya mid aan fiicnayn, kicineysa cabsi siina kicinaysa walaaca – waxay noqotaa wareeg taban!

# Xoodka walaaca

Marka aan la dhibtooneyno walaaca, si tartiib tartiib ah ayuu u kordhyaa walaaca. Tani waa cabsi waxaana inta badan helnaa fikrado masiibo ah oo ah in raaxo la'aantu ay sii kordhi doonto si aan dhamaad lahayn. Si taas looga fogaado, waxaan ka baxsaneynaa waxa keenay walaaca ka dibna raaxo la'aantu hoos bay u dhacdaa. Haddii aan ku guuleysan lahayn inaan joogno, si kastaba ha ahaatee, waxaan ogaan lahayn in walaacu uu kordho oo kaliya heer gaar ah oo muddo kadib uu si kedis ah u yaraado. Haddii aad si isdaba joog ah isu soo bandhigto waxa keena walaaca, raaxo-darrada waxay u egtahay inay yaraanayso oo waqti gaaban tahay mar kasta. Tani waa waxa loo isticmaalo daawaynta caddaynta cudurka (fiiri ciwaanka KBT).



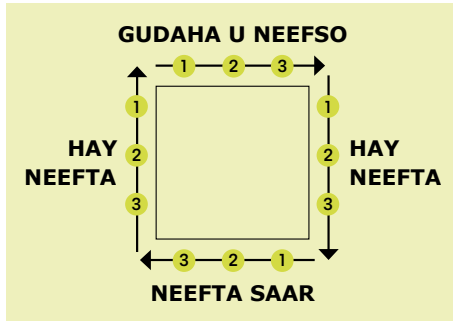
# Maxaa la samayn karaa marka walaacu yimaado?

## La wareeg koontaroolka neefsashadaada

Waa wax caadi ah neefsashada badan inta lagu jiro walaaca, taasina waxay sii xoojisaa raaxo-darrada jirka. Markaad si deggan u neefsato, calaamadaha jirku waa ay yaranayaan, iyadoo islamarkane ay tahay inaad diiradda la saaro neefsashada in ka badan inta la saarayo diiradda waxa laga walaac sanyahay.

Farsamo ayaa jirta oo loo yaqaan neefsashada afar geeska ah waxayna la macno tahay in aad tiriso ilaa saddex inta aad neefta qaadanaysid, waxyar neefta qabatid kabadina tirisid ilaa saddex inta

aad neefta saareysid oo haddana waxyar neefta qabatid. Tan waxa loo sawiri karaa naf ahaanteed sidii afar geesle, daaqaad ama wax la mid ah. Gacantaada ku qabo caloosha oo dareen in hawadu hoos u dhacayso markaad qaadanaysid neefsasho degan, neef qoto dheer ka dibna dib u soo bixi mar kale!



## Nasashada

Adigoo ku tababaranaaya nasashada ayaa waxaad baran kartaa inaad si fiican u xakamayso walaaca oo aad yarayso calaamadaha jireed sida kacsanaanta murqaha iyo madax xanuunka.

## Diirad-saarid dibadeed

Mid ka mid ah dhibaatooyink walaaca ayaa ah in fikradaha ay noqdaan kuwo hal-dhinac ah diiraddana saaraya waxyaabaha fiicnayn ee aan la kulanno. Hal dariiqo oo tan lagu jebin karo waa in aan diiradda saarno wax nagu hareeraysan oo aan bilowno inaan si faahfaahsan nafteena ugu qeexno. Waxaad tusaale ahaan, bilaabi kartaa inaad si faahfaahsan u sharaxdo sida uu qolku u eg yahay meesha aad joogto, si faahfaahsan u



sharax qofka fadhiya baska aad la socotid ama wax kasta oo ka dhacaya meel ka baxsan daaqada.

### **In lagu dhex mushaaxa walaaca**

Marka uu walaacu dhaco, waxa ay la mid tahay mawjad weyn oo soo socota oo inta badan dareenku waa in uu qofku dul maraayo. Si kastaba ha ahaatee, waxaad isku dayi kartaa inaad ku dul istaagtid dareenkaas. Waxaad fasaxaysaa in walaacu yimaado, laakiin intii aad ka hortagi lahayd oo aad cabsi ka qaadi lahayd, taas bedelkeeda waad la sabbaynaysaa ilaa mowjadu ka degto. Waxa aadan ka hortagin inta badan waxa ay noqdaan wax cabsidooda yaryihiin.

### **Leexin**

Dad badan waxay la tahay in walaacu la weecin ama la leexin karo iyadoo la isku mashquulinaayo waxyaabo ay ka mid yihiindhageysiga muusigga, ag fadhiisiga kombiyuutarka, wicidda saaxiib ama lala sameeyo hawlo waalidka. Ka fakar waxa adiga kugu habboon oo sameeyso liis waxyaabaha aad isku dayi kartid!

# Waa caadi in cabsi la dareemo!

Caadi ahaan baqdinta waxay qayb ka tahay korriinka carruurta. Halkan waxaa xiga tusaalayaal la xariira cabsida caadiga ah ee da'aha kala duwan:

- **1 ji:** Ka fogaanshaha waalidka, dadyowga shisheeye
- **2–4 jir:** Dhawaaq dheer, xayawaan, qolal mugdi ah, "rooxaan dadeedka", ka fogaanshaha waalidka
- **5–6 jir:** Dhaawac jireed, dhimasho, onkod iyo hillaac, ammaankooda
- **7–8 jir:** Mugdi, "dhacdooyinka warbaahineed", kali ahaansho
- **9–12 jir:** Natiijada iskuulka, xiriirka asaxaabta, muuqaalka, caafimaadka

# Goorma ayay timaaddaa cilladda walaaca?

Cabsida waxa ay isku bedeshaa cillad walaaceed marka:

- Walaacu yahay mid xad dhaaf ah oo aan macquul ahayn

IYO

- Ay ka hor istaagto qofka shaqadiisa nolol maalmeedka (tusaale in laga fogaado waxyaabo badan) iyo/ama uu ka baxaayo dhibaato wayn

Qiyaastii 8–12 % carruurta iyo dhallinyaradu waxay qabaan xanuunka walaaca.

# Xaaladaha kala duwan ee walaaca

## Walaac kala go'id

Walaaca kala go'idda wuxuu caadi ahaan ka bilaabmaa dugsiga hoose oo macnaheedu yahay inaad aad uga baqayso inaad ka fogaato ama ka go'did waalidkaa. Cabsidu ma waafaqsana da'da uu qofku jiro. Carruurta qabta walaaca kala-go'a waxay inta badan ka welwelaan caafimaadkooda iyo badbaadada iyaga iyo waalidkooda. Carruurta inta badan waxaa ku adkaata inay kaligood seexdaan, waxaa laga yaabaa inay riyooyin la kulmaan oo ay ka cawdaan xanuun jireed. Waxay inta badan doonayaan in ay la socdaan waalidiinta oo sidaas daraaddeed aysan doonayn in meel ka fog ku ciyaaraan ama waxay kala soconayaan waalidiinta mar walba telefoonada iyo farriimaha. Mararka qaarkood carruurta way ku adag tahay inay aadaan dugsiga ama ka qaybqaataan waxqabadyada waqtiyada firaaqada. Tani waa sababta ugu badan ee diidmooyinka aadidda dugsiga hoose iyo dhexe.

## Nacayb bulsho

Nacayb bulsho waxay ka dhigan tahay inaad ka baqayso in lagu baaro lagu ceebeyo. Sidaa darteed waxaad badanaa laga baqayaa in lala hadalo dad la aqoon, kor u akhriska fasalka dhexdiisa, bandhigo, kor u qaadidda gacanta oo ka jawaabidda su'aalaha ama dadka kale la cuntayntooda. Sidoo kale way adkaan kartaa in qofku raaco baska sababtoo ah wuxuu u malaynayaa in dadka kale oo dhan ay eegayaan. Qofka ka cuqdadeysan bulshada badanaa wuxuu ka cabsadaa inuu dhidida, guduuto, gariir ama ku hak-hakada hadalka mark dadka kale arkaan.



Asal ahaan, dadka qaba nacayb bulsheedka dhib kuma aha inay fahmaan sida loola dhaqmo dadka kale, waxaana caadi ahaan yeeshaan saaxiibo dhow oo dhowr ah kuwaas oo bulshadu si buuxda oo caadi ah ula falgala. Way adkaan kartaa in la kala saaro xishoodka iyo nacayb bulsheedka.

## **Cillad walaaceed oo joogto ah**

Cilad walaaceedka joogtada ah waxaa badanaa loo soo gaabiyaa GAD iyadoo loo eegay inuu yahay magac Ingiriis ah. Dad badan oo qaba GAD waxay caadi ahaan ku tilmaamaan inay welwelaan mar walba iyo inay dareemaan inay xakameyn kari waayaan welwelkooda. Waxay ka welweli karaan sida ay wax u dhici doonaan iskuulka, haddii hooyo iyo aabo ay bukoon doonaan oo ay dhintaan, in ay bilaabato inuu guriga gubto ama waxyaalaha ka dhacaya adduunka iwm. Inta badan fikradaha ayaa ah walaac filansho ku dhisan – waxaa horay loo soo hormarsanayaa welwelka.

Carruur badan iyo dhalinyaro badan oo qaba GAD waxay si joogto ah u weydiiyaan waalidkood su'aalo waxayna rabaan dammaanad ah inaan wax xun dhici doonin. Dhibaataadu waxay tahay in ay is dejiyaan muddo gaaban, ka dibna waxaa soo baxaya su'aalo cusub iyo welwel cusub.

Dhallinyarada qaba GAD waxay noqon karaan kuwo dhammaystiran, aad u naqdiya naftooda oo ka baqaya inay khalad sameeyaan. Isla mar ahaanta uu fikradaha welwelka leh, waxaa jira ugu yaraan mid ka mid ah calaamadaha: nasasho la'aan, buun-buunsanaan, aad u kacsan, daalnaan yar, feejignaan yar, i xanaaq, kacsanaanta muruqa ama hurdo la'aan. Qaar badan ayaa sidoo kale leh calaamado jireed sida xanuunka caloosha iyo madaxa.

## **Cabsi gaar ah**

Cabsi gaar ah waxay ka dhigan tahay inaad ka cabsanayso waxyaabo gaar ah ama xaalado. Cabsidu aad bay u xoog badan tahay oo waxay keentaa dabeecad ka fogaansho ah. Tusaalooyinka cabsiyaha caadiga ah ee ugu horreeya carruurnimada waa xayawaan/dhiig/cirbad/dhaawac.

Cabsiyaha kale sida cabsida dhererka iyo meelaha cidhiidhiga ah waxay

inta badan soo baxaan kura-nimada ama qaan-gaarka.

Cabsida matagga, tusaale ahaan, waxay noqon kartaa mid halis ah waxayna u horseedi kartaa ka fogaanshaha dhexgalka dadka kale cabsida uu qofku ka qabo in uu qaado xanuunka caloosha awgeed.

## **Calaamadaha argagaxa**

Ciladda argagaxa waxay la macno tahay inaad hesho weeraro degdeg ah oo soo noqnoqda oo cabsi daran ah. Inta lagu jiro soo boodada argagaxa, waxaad yeelanaysaa xanuuno jireed oo aad u badan, calaamadaha sida garaaca wadnaha, dawakhaad, neeftuurka, dareenka daciifnimo ee lugaha iyo lallabo.

Haddi mar kusoo food saartay argagax, waxa aad inta badan ka baqaysaa in ay mar kale dhacdo. Markaa waxaad bilaabi kartaa inaad iska ilaaliso inaad joogto meelaha aad u malaynayso inaad ku qaadi karto soo boodo cusub. Waxaa laga yaabaa inaad iska ilaaliso inaad baska raacdo, aadid suuqa adeegga, aadid shaleemada, iwm. Tan waxaa badanaa lagu magacaabaa cabsi suuqeed ama cabsida agooraha loo yaqaan.

Waa caadi in mar un noolasho lala kulmo soo boodo walaaca argagaxa leh mar uun noloshada ah. Cilladda walaaca argagaxa leh waxaa loo yaqaannaa marka aad hesho soo boodooyin soo noqnoqda oo yimaada adiga oo aan awoodin in la aqoonsado sabab cad oo kicinaysa.

Xaaladaha walaaca waxa kale oo ka mid ah xanuunka waswaaska ah (OCD), xanuunka walbahaarka kadeedka (PTSD) iyo hadal yaraynta. Xaaladahan si faahfaahsan looguma sifeyn daabacaadaan.

Walaaca sidoo kale wuxuu ku badan yahay xaaladaha kale ee maskaxeed iyo jireed sida khalkhal cunto cunid, jirrooyinka nafsiga ah, ootiisamka iyo isticmaalka muqaadaraadka.

## **Jirrooyin wada socda**

Haddii aad walaac qabto, waa caadi inaad isku mar la kulanto dhibaatooyin kale. Midda ugu badan ayaa ah inaad isku mar niyad-jabsanaan kartid. Sidoo kale waa wax caadi ah in isku mar yeelatid cillado walaacyo oo kala

duwan. Tusaalooyinka cudurada kale waa ADHD, jirrada madax-adayga, cunto-diidid iyo isticmaalka mukhaadaraadka.

## **Sababaha ka dambeeya/sababaha khataraha**

### **Dhaxal**

Kala bar dhammaan waalidiinta carruurta leh ee qaba xanuunka welwelka laftoodu waxay qabaan dhibaatooyin aad u badan waxayna buuxiyeen shuruudaha xanuunka walaaca. Hal dariiqo oo aad ku caawin karto ilmahaaga waxay noqon kartaa inaad adigu caawimo u raadsato, tusaale ahaan adigoo u maraya xarunta daryeelka.

### **Dabeecad**

Khatarta ugu cad cad ee abuurmida xanuunka walaalcu waa nooc ka mid ah dabeecadda loo yaqaan behavioural inhibition (dabeecadda xanniban). Waxaa lagu gartaa xishood badan iyo cabsi la xariirta xaaladaha cusub oo aan la garanayn, waxaana laga helaa qiyaasaa ahaan 15% dhammaan carruurta yaryar. Nasse oo kujira buugaagta Nalle Puh ayaa tusaale u ah tan shakhsiyaddaan. Waxaa muhiim ah in la ogaado in qof kasta oo shakhsiyaddan leh yaraantiisii uusan la kulmin walaac noloshiisa dambe.

### **Sababo qoyseed**

Habka xakamaynta iyo ilaalinta xad-dhaafka ah waxay gacan ka geysan kartaa oo sii wadi kartaa u cabsashada ilmaha. Haddii aad cabsanaysid waalid ahaan, waxaad inta badan si ula kac ahayn ugu muujisaa ilmaha in waxyaabo badan oo agagaarka yaala ay khatar yihiin. Haddii waalidka laftoodu ay leeyihiin xeelado xaddidan oo ay kula tacaalayaan tooda iyo welwelka ubadka, ma aha wax aan caadi ahayn in ay ku celceliyaan una xaqiijiyaan ubadka in waxa ilmuhu ka baqayo aysan dhici doonin. Si kastaba ha ahaatee, tani waxay u egtahay inay sii wadi doonto walaaca mustaqbalka fog. Xitaa habka naqdinta ee xad dhaafka ah ayaa waxay muujisay inay tahay wax xun.

## **Dhacdooyinka nolosha ee walaaca leh**

Kadeed xoog leh ama joogto ah oo kugu dhaca adigoo yar waxay kaa dhigi kartaa mid aad u nugul walaaca noloshaada dambe. Ma aha wax aan caadi ahayn in xanuunka walaacu uu soo shaacbaxo ka dib ama inta lagu jiro dhacdooyin walaac leh sida cagajuglaynta, furiinka ama xaalad la dareemaya inaad luminaysid is xakamaynta. Dhanka kale, walaaca fudud ee caruurnimada ayaa door ka yeelan kara saameyn difaaceed oo ah ku salaysan inaad khibrad ka dhaxashid oo ugu gudubtid xaaladda xitaa waxyaabaha iska yara adag.

## **Daawaynta**

### **Daawaynta hore/waxyaabaha si shaqsi ah la samayn karto:**

Tallaabada ugu horreysa waa in la helo faham qofka dhibaatooyinkiisa iyo aqoonta la xariirta sida walaaca u saameeyo jirka, fikradaha, dareenka iyo dabeecadaha. Waxaa muhiim ah in la ogaado in walaacu aanu fiicnayn laakiin aanu **AHAYN MID KHATAR AH!**

Waxaa laga yaabaa inaad markaas u baahato caawimo ah in aad heshid waxa kicinaaya kadeedka sida cagajugleyn, shuruudaha iskuulka oo badan, khilaaf asxaabta ah ama qoyska.

Waa muhiim in la daboolo baahida hurdada. Qofka hurdo la'aantu hayso aad buu ugu nugul yahay kadeedka.

Ka fogow alaabaha leh walxaha walaaca keena sida daroogooyinka, khamriga, kafeega iyo cabitaannada tamarta.

”Nidaamka ka-hortagga kadeedka” ee qofka jirkiisa ayaa ku falgeli kara jimicsi (ugu yaraan 30 daqiiqo 3 jeer toddobaadkii), jimicsi-nasiineed (CD-yada waxaa laga iibsanaa karaa farmasiyada) ama masaajada.

Hel dheelitirnaan – dhinaca nolosha ah inta u dhaxaysa dhaqdhaqaaqyada iyo nasashada!

## **Daawaynta dabecadda garaadka ee loo yaqaan KBT**

Daawaynta dabecadda garaadka ee loo yaqaan (KBT) waa qaabka daawaynta haysata taageerada cilmi-baadhiseed ee ugu fiican marka ay timaado xanuunka walaaca ee carruurta iyo dhalinyarada. Daaweynta waxaa loo samayn karaa si gaar ah ama koox ahaan. Nooc ka mid ah ku lug lahaanshaha waalidka ayaa had iyo jeer lagu daraa laakiin way ka duwanaan kartaa marar badan iyadoo ku xiran da'da ubadka.

Daawaynta KBT, waxaa la dejiyaa yoolal gaar ah iyo yoolal qeybeed oo aad rabto inaad gaadho. Daawadu waxay had iyo jeer ka kooban tahay shaqo-guri oo kala duwan oo ay tahay inaad samayso inta u dhaxaysa wakhtiyada la kulmaayo. Halkaan waxaad ka heleysaa tusaalooyin la xariira tillaabooyin kala duwan oo daaweyntu qayb ka ahaan karto:

- In la diiwaan geliyo fikradaha welweeled, dareenka iyo dabecadaha iyo xaaladaha uu walaacu kaco
- In aad hesho fikrado badan oo macquul ah oo bedeli kara fikradaha welwelka leh
- In aad ogaato dabecadaha fogaanshaha iyo dabecadaha badbaadada
- In la barto farsamooyin kala duwan oo lagula tacaalo welwelka si aad u xamishid marka kugu dhaco soo booda walaac
- In aad samayso jaranjarada jimicsiga si aad u hesho xaalado aad ku tababarto oo kiciya walaac kugu filan si aad si tartiib tartiib ah u gaarto yoolkaaga (= caddayn)
- In la sameeyo qorshe waxa lagu sii shaqaynayo marka daawadu dhammaato iyo waxa la samaynayo haddii walaacu bilaabo inuu mar kale soo noqdo

BUP Göteborg waxay bixisaa laba daaweyn oo kooxeed oo kala duwan iyadoo loo eegayo qaabka KBT:

- Cool kids oo loogu talo galay carruurta dhigata da'doodu tahay dugsiyada hoose iyo dhexe
- Chilled oo loogu talo galay da'yarta kurayda

Marka lagasoo talo daaweynta KBT, noocyo kale oo daaweyn ah ayaa dhici kara oo ay ku jiraan daawaynta mid shakhsi ahaaneed iyo mid qoyseed labadaba.

## **Isku daaweynta daawada**

Isku daawaynta daawadu waxay suurto gali kartaa haddii

- Calaamadaha walaacu ay aad halis u yihiin ayna keeni karaan dhibaato weyn iyo shaqo xumo aad u daran
- Haddii aad isku dayday teraabayada cilminafsiiga laakiin aysan yeelan saamayn kugu filan ama sababo jira awgood aadan samayn karin daaweynta nafsaaniga ah
- Markii jirro kale wehelisa oo niyad-jab ah haddii ay tani tahay nooc iyo darajo ay adag tahay in lagu daaweyo teraabiga

Nooca daawada sida caadiga ah loo isticmaalo waxaa loo yaqaan SSRI (Xulidda Serootinka ka hortagga dib-u-qaadista). Daawo isku mid ah ayaa la isticmaalaa marka la daaweynayo niyad-jabka. Daawooyinkani waxay kordhiyaan heerka serootiinka ee maskaxda. Serootiinka waxa uu u shaqeeyaa sidii bareegga amygdalada waxana uu xakameeyaa falcelinta walaaca.

Waxaa jira daraasado badan oo ku saabsan daawaynta SSRIEEE carruurta leh walaaca kala-tagga, nacaybka bulshada iyo GAD laga bilaabo da'da 7 iyo wixii ka weyn oo muujinaya natiijooyin wanaagsan. Xanuunada walaaca ee aadka u daran, waxay u muuqataa in isku darka daawaynta teerabiga iyo daawadu ay yihiin kuwa ugu waxtarka badan.

Sida daawooyinka kale waxaa jira waxyeellooyin. Inta badan waxyeellooyinka soo raaca waa kuwo fudud oo ku meel gaar ah.

Saamaynta muuqata ee daawadu waxay badanaa timaadaa 2–4 toddobaad kadib. Daawaynta waxaa lagu bilaabaa qiyaas yar waxaana si tartiib tartiib ah loo kordhiyaa 2–4 isbuuc kasta ilaa aad ka hesho saameynta la filayo. Bilawga daawadu, waxaad xidhiidh dhow la leedahay dhakhtarka iyo kalkaalisada si loola socdo saamaynta iyo waxyeelada

suurtagalka ah. Marka daawadu si fiican isku toosto, waxaad yeelan doontaa dabagal joogto ahayn oo kala fogfog mustaqbalka.

Haddii ay saameyn wanaagsan yeelato daawadu, daaweyntu badanaa waxay socotaa ugu yaraan hal sano. Wakhtiga daawaynta oo aad u gaabta waxay la micno tahay khatar ah in dib loo jirrado. Daawadu ka dib inta badan waa laga baxaa iyadoo la raacayo tilmaamaha dhakhtarka. Haddii aad si lama filaan ah u joogsato daaweyntu waxaa jirta khatar aad heli doonto calaamado cadaadis ee aan fiicnayn. **FIIRO GAAR AH!** Weligaa ha beddelin qiyaasta daawada ama ha joojin daawada adoon la xiriirin dhakhtarka daawaynta ama kalkaalisada.

## **Buugaagta**

Rädd, räddare, ångest – när barn och ungdomar mår dåligt – Kerstin Hellström, Åsa Hanell och Lisa Liberman

Rädslor, fobier och nedstämdhet hos barn och unga  
Liv Svirsky

Social fobi – att känna sig granskad och bortgjord  
Anna Kåver

Mer än blyg - om social ångslighet hos barn och ungdomar – Liv Svirsky  
och Ulrika Thulin

Befriad från ångest (Självhjälp vid panikångestsyndrom) – Lucinda Basset

Sluta grubbla – börja leva. (ACT-metoden) – Steven Hayes

## **Bogogga internetka**

[www.youtube.se](http://www.youtube.se)

Raadi ”Att vara blyg del 1 & 2”

(dhexgelidda mowduuca nacayba bulshada)

[www.snorkel.se](http://www.snorkel.se)

[www.angestgoteborg.se](http://www.angestgoteborg.se)

Ångestsyndromsällskapet (ÅSS) Göteborg.

Waxay haystaan koox dhalinyaro 16–25 jir ah.







