



Somaliska

# Ma ku haystaa dhibaato ah in aad seexato?

# Dhibaatooyin xagga hurdada oo aan joogto ahayn

Waa iska caadi in ay qofka la soo deristo hurdo xumo mararka qaarkood. Waxaa hurdo xumadaas keeni kara waxyaabo dibada ka yimaada oo carqaladeeya hurda sida dhawaqyada iyo kuleylka, in qofku aanu sariirtiisa ku seexan, in la hargabsanyahay, in uu jiro wax laga wel-welsan yahay ama tusaalan ina ay wax ku sugayan sida marka la safreyo. Inta bada sida caadiga hurdadu caadigeeda ayey dib ugu soo noqotaa marka ay xaaladu caadigeeda ku soo noqoto mar kale.

## Haddii ay hurdo la'aantu sii socoto

Haddii ay hurdo la'aantu ay noqoto mid mudo dheer socota, markaa waxaad u baahantahay in baadhitaan lagugu sameeyo. Waayo hurdo la'aanta caadiga waxaa caawin kara dabiib ama daaweyn xagga maanka ah (psykologisk) oo lagu magacaabo KBT. Daawynta noocaas ah waxaad ka heleysaa aqoon ku saabsan hurdo la'aantaada iyo sida hab noleedkaagu uu saameyn ugu yeesho hurdada. Hadafku waa in lagaa caawiyo waxyaabaha faa'iidada u leh hurdadaada isla markaana hoos loogu dhigo waxyaabaha carqaladeynaya hurdadaada.

Daawado in la qaato waa furasad kale oo jirta, taas oo la qaadato haddii loo baahdo muddo xadidan iyada oo taas mar kasta lagu kabayo daabiib aan dawo ahayn. Daawooyinka hurdada loo qaato qaarkood waxaa ay keenaan in lala qabsado, xitaa iyada oo la qaato cadad yar. Daawooyinka huradada loo qaato waxaa kale oo ay keenaan tayada hurdada oo xumaata iyo dhibaatooyin kale oo ay ka mid yihiin daal badan iyo hali s ah in u dhugashadu hoos u dahcdo, tusaale ahaan marka baabuurta la wado. Haddii uu qofku waayeel yahaya waxaa kordha halista ah in la kufo ama la dhaco.

# Waxyaabahan ayaad sameyn karto adiga naftaadu haddii ay hurdo la'aan kula soo deristo

- Waa in aad aqbashaa in ay hurdo xumo timaado mararka qaarkood. Isku dey in aad aaminto in wakhtigu isku dheeli tirayo hurdada. Isku dey in aad seexto wakhti joogto ah- waxaa aad u sii muhiimsan in aad toosto wakhti isku mid ah maalmaha todobaadku ka koobanyahay oo dhan. Isku dey in aad fir-fircooni sameyo maalintii. Haddii aad jimicsi sameyso aad bey wey wanaagsantahay. Wakhtiyada habeenkiisamee tabobar joogto ah
- Isku dey in aad is dejiso wakhtiyada habeenkii, waxaa wana agsan in aad sameyso waxyaabo joogto ah oo aad smeeyso habeen kasta.
- Fadlan baro hab farsamooyin la isku dajiyo, kuwaas oo aad isticamaali karto marka aad dareento in kurbo kugu jirto, jid hkaagu is galo ama aad welbahaarto.
- Haddii ay kugu adkaato in aad gam'ado ama aad dib u gam'ado marka aad toosto habeenkii- ha jiifin sariirta. Isku dey in aad kor uga kacdo sariirta mudo yar oo gaaban oo isku dey in aad sameyso wax kale. Dib ugu laabo sariirta marka aad dareento daal ama qiyaastii 20 daqiiqo ka dib oo siku day mar kale in aad gam'ado. Marar kale ku celi celi haddii aad u baahato.
- Isku dey in aad ka fogaato in aad seexato hurada nasashada (upplurar), laakiin haddii ay dhacdo in aad seexato fadlan seexo ugu yaraan 5-6 saacadood wakhyiga huradada ka hor oo seexo ugu badanaan 20 daqiiqo. Isku dey in aad sameysato deegan hurdo oo wanaagsan, sida mid degen, mugdi ah, aamusan oo qaboow. Ha seexan adiga oo gaajoo naya ama aad u dheregsan.
- Kofa'intu nikotiinka, aalkolada/khamriga dhamaantood wey carqaladeeyaan hurdada

**Du kan läsa mer om sömn och sömnproblem på [www.1177.se](http://www.1177.se)**

Kunskapsstöd för psykisk hälsa,  
Expertenheter, Regionhälsan