# Taageero ku socota adiga kula kulmo shaqadaada qof ku jiro kelinimada ikhtiyaarka ahayn

REGION VÄSTRA GÖTALAND

Kelinimada la doortay siyaabo badan ayay u fiicnaan kartaa. In keli la noqda waxay noqon kartaa soo kabasho, waayo dhammaanteen annaga bini'aadamka ah ayaa baahi u qabno kelinimo mararka qaarkood. Dhanka kale, kelinimada aan ikhtiyaarka ahayn waxay horseedi kartaa jirrooyin jireed iyo mid maskaxeed labadaba. Marka laga soo tago dhibaatooyinka aafeeya qofka, kelinimada aan ikhtiyaarka ahayn waxay sidoo kale ku keentaa bulshada kharashaad. Saas daraadeed waxaan u baahannahay inaan xooggeenu isku geyno si aan u jebinno kelinimada. Qayb muhiim ah oo ka mid ah shaqadaan waa in si nidaamsan loo bixiyo fursado lagaga hadlo kelinimada, laakiin sidoo kale in kor loo qaado aqoonta ku saabsan arrintaan iyo baraarujinta fursadaha isdhexgalka bulshada. Halkan, adiga kula kulmo shaqadaada dadka kelinimada aan ikhityaarka ahayn kujira waxaad samayn kartaa isbedel.

Kelinimada aan ikhtiyaarka ahayn waa wax qof kasta ku dhici kara iyo waqti kasta inta lagu jiro nolosha. Arday iskuulka bedeshay oo aanan helin saaxiibo fasalka cusub ama arday ka bilaabay waxbarasho degmo kale, qof furriin la kulmay ama waayay lammaane, qof muddo dheer ku jiray fasax jirro ama shaqo waayay. Waa wax iska caadi ah in kelinimadu dareenno mararka qaarkood iyo inta lagu jiro heerarka kala duwan ee marxaladaha nolosha.

Kelinimadu waxaa badanaa lala xariiriyaa in aanan la lahayn saaxiibo dhow iyo qaraabo, lammaane jacayl ama qoys aad la wadaagtid fikradaha iyo dareennada. In sidoo kale la dareemo kelinimo waa wax caadi ah haddii la isku arko qof ka duwan inta kale, aanan dareemayn in la arkayo ama la fahmayo ama aanan helin micnaha nolosha. Dareenka xasuuseed ee kelinimada waxay iskumid noqon karaan dhinaca waynaanta markii xiriirka bulsho yaryahay iyo markii shabakadda bulsheed ay wayntahay, marka lala joogo qoyska ama labo qof la yahay. In la dareemo kelinimo micnaheeda ma aha in ay maqantahay kartida furfurnaanta. Daraasaduhu waxay muujinayaan in kuwa ku dhex nool xariirada dhow ee qoysaska iyo asaxaabta ayaa inta badan waxay leeyihiin caafimaad xagga jirka iyo maskaxda oo ka wanaagsan kuwa ku nool  kelinimada.

# Nooyada kala duwan ee kelinimada

Daraasaadyo badan waxaa caadi ah in la kala saaro kelinimada ujeeddada ah iyo kelinimada shaqsi ahaaneed.

Kelinimada ujeeddada ah, ama ka go'idda xagga bulshada, micnaheedu waa in qof keligiis nool yahay oo ay naadir tahay inuu waqti la qaato dadka ay is yaqaaniin ama qaraabada ah. Kelinimada noocan ah waa mid la cabbiri karo mana aha inay noqoto mid taban. Kelinimada la doortay ama gooni-isu-soocidda waxay badanaa noqon kartaa wax wanaagsan sida in muddo lasoo kabsado iyo ka nasashada la socodka bulshada.

Kelinimada shaqsiyeed waa kelinimo la xariirta qofka is-qiimayntiisa shaqsiyadeed. Daruuri ma aha in xidhiidh la leedahay inta ay la egtahay qofka la socodkiisa bulsheed. Waxaa dhici karta in la dareemo kelinimo xitaa markii lahaysto shabakad bulsheed oo ballaaran iyo haysashada xidhiidh bulsheed oo yar.

Kelinimada shaqsiyeed,aan ikhtiyaarka ahayn ayaa ah nooca kelinimo ee khatarta u leh caafimaadkeena. Qeexidda inta badan lagu isticmaalo cilmi-baarista waa: "Kelinimadu waxay ka dhalataa kadib dareemidda farqiga u dhexeeya heerka la rabo iyo heerka dhabta ah ee xiriirka bulshada".

Kelinimada waxa kale oo loo qaybiyaa kelinimo jiritaaneed, bulsheed iyo mid dareen.

Kelinimada jiritaaneed – in loo fahmo bini'aadamku inuu asal ahaan yahay keli, oona ku dhex sido dareenkaas nolosha. Tan waxa laga yaabaa inay xidhiidh la leedahay ogaal la'aanta micnaha nolosha. Kelinimada noocaan ah waxay inta badan noqotaa mid si weyn u muuqata waqtiyada xasaradaha, sida marka qofka laftiisa ama qaraabada dhow uu xanuunsado oo uu wajahayo geeri. Kelinimada jiritaaneed way adagtahay in si buuxda loola wadaago dadka kale sidaa darteed inta badan laguma daaweeyo saaxiibo badan ama qoys balaadhan.

Kelinimada bulsheed – in ay kaa maqnaato ama ay yaryihiin saaxiibada dhow iyo dadka taqaanid oo aad isgarabsi la dareentid ama la aamini karo.

Kelinimada dareen – inaad seegto xiriir jacayl.

# Waa muhiim in fiiro gaar ah loo yeesho kelinimada aan ikhtiyaarka ahayn

### Faa'iidooyinka ka mid ahaanshaha xaaladaha bulsheed

Innagu ka bini'aadam ahaan waxaan waqti dheer isku bedelaynay makhluuqaad bulsheed,taas oo ka dhigaysa in isku xidhnaanta,wadajirka iyo xidhiidhada dhow yihiin muhiim si aynu u dareenno caafimaad wanaagsan. Waxa kale oo ay lagama maarmaan u ahayd badbaadadeena. Sidaa darteed baa dareenka kelinimada waxaa loo arki karaa wax cabsi ah iyo wax in laga taxadaro ay tahay.

Kuwa ku dhex nool xariirada dhow ee qoysaska iyo asaxaabta ayaa inta badan waxay leeyihiin caafimaad xagga jirka iyo maskaxda oo ka wanaagsan kuwa ku nool kelinimada. Qoys iyo saaxiibo la'aanta waxay u muuqataa inay si weyn uga xun tahay dhinaca fayoobaanta halkii maqnaan lahaa xiriir jacayl. Taageerada bulshadu waa difaac wanaagsan ee ka hortagga kadeedka. Taageerada dareeneed iyo dhegaysigu uma eka mid la muhiim ah lahaanshaha wehel.

Xilliyada nolosha, waxaa laga yaabaa inaan dhammaanteen baahi u qabno waqti gaar ah ama gooni-isusoocid, tusaale ahaan, soo kabashada iyo dib u fikiridda. Waxaa jira qaar badan oo ka hela kelinimadooda. Dad ayaa laga yaabaa in aanay dareemin kelinimo inkasta oo ay yaryihiin xidhiidhada bulsheed, oo ka hela xorriyaddooda iyo in ay iska ilaaliyaan tixgelin siinta dadka kale, ama si fiican iskugu qanacsanyihiin ama gooni-isu-soocidda. Dhammaanteen waan kala duwannahay. Dhanka kale, waxaa muhiim ah in kelinimada la doortay aysan horseedin go'doon bulsheed oo daba dheeraada kadibna ay adkaato in laga baxo.

### Khataraha kelinimada aan ikhtiyaarka ahayn

Daraasadyo dhowr ah ayaa muujinaya in kelinimada aan ikhtiyaarka ahayn ay ugu yaraan la wayni tahay sababaha-khatareed ee ah in waqti hore loo dhinto sida sigaarka iyo buurnaanta. Kelinimada daba dheeraatay ee aan la dooran, oo aanay jirin xaalado bulsheed, waxay abuuri kartaa kadeed, mustaqbalka fogna waxay saameyn xun ku yeelan kartaa caafimaadka. Dhibta ugu badan ayaa ah kelinimada joogtada ah iyo meesha uu qofku si joogto ah isu xaqiijiyo naftiisa in uu keligiis yahay oo aysan jirin qof rabta in ay waqti la qaadato, taas oo ah, marka kelinimada bilawda in ay noolasheeda noolaato.

Khataraha caafimaad ee kalinimadu ay keeni karto:

- Kadeed siyaadaya, isdabajoog hooseeya, joogtana ah
- Niyad-jabka iyo jirrooyinka kale ee maskaxda
- Dhibaatooyinka wadnaha iyo xididada, sida dhiig karka, wadna xanuunka
- Maskax-dhiigga
- Jirroyinka maanka
- Xanuunka jirka oo kordha
- Garashada oo xumaata, tusaale ahaan xusuusta, garaadka iyo awoodda isku-taxal-luujinta oo xumaataability

# U fiirso calaamadaha kalinimada

Kelinnimadu waa wax aan dhammaanteen la kulanno mararka qaarkood iyo inta lagu jiro heerarka kala duwan ee marxaladaha nolosha. Laakiin dadka qaarkiis dareenka kelinimada kama tago. In kasta oo ay kelinimadu caadi noqotay, haddana waxaa jirta ceebayn, dad badanina waxay dareemayaan inay ceeb tahay in laga hadlo dareenkooda kelinimada. Tani waxay sababtaa in qaar badan ay ku dhibaatoodaan aamusnaanta. Kelinnimadu sidaas awgeed way adkaan kartaa in laga hadlo iyo in la ogaado labadaba.

Dadka cidlada ah waxay halis ugu jiraan inay ku dhacaan wareegyo taban. Waxaa laga yaabaa in ay nolosha u arkaan mid khatar badan leh iyo ammaan darro kana fogaadaan xaaladaha bulshada. Qofka kelinimada dareema waxaa uu iska caydhin karaa dadka kale isagoo noqonayaa mid dalabaadkiisu iyo baahidiisu badanyihiin, ama iska fogeeya dadka kale si uu iskeega ilaaliyo niyad-jab kale.

Qofka kelinimada dareema waxa kale oo uu si khaldan u fasiri karaa calaamadaha dadka kale, isaga oo u arka in ay yihiin hanjabaad ama diiditaan. Kalsoonida ayaa hoos u dhacda. Sida qof kelinimo joogto ah, dareenku sidoo kale ma noqon karo mid u qalma jacaylka qof. Waxay abuuri kartaa iftiin xun, kaas oo celin kara kuwa kale.

# Waxa aad samayn kartid marka la kulantid qof muujinaya calaamadaha kelinimada

Adiga oo la kulmo qof ay ka muuqato calaamado kaligiis ah, waxaad samayn kartaa isbeddel adigoo u dhabbogalaaya oona waydiinaayo kelinimada. Iyada oo ay ku xidhan tahay inta uu qofku keligiis ahaa, iyo inta kelinimadu ay saamaysay caafimaadka jidhka iyo maskaxda, waxa jira fursado lagu bixiyo taageero iyo caawinno. Mararka qaarkood waa ku filan tahay in laga hadlo kelinimada, halka xaaladaha kale, laga yaabo in loo baahdo kaalmo xirfadeysan oo la taaban karo ama in loo soo jeediyo dadaallada ay bixiyaan bulshada rayidka ah.

# Wadahadal ku saabsan ke-linimada

Way adkaan kartaa in laga hadlo kelinimada, gaar ahaan kan aan la dooran. Aaggu waa mid aan la sahamin, taas oo ka dhigeysa in aanay wali jirin rootiinno iyo habab gaar ah oo habeysan. Isla mar ahaantaana, waxaa jira habab guud oo shaqeynaya oo la isticmaali karo. Tusaale ahaan wadahadalada dhiirigelinta ,MI,( Motivational Interviewing), qaab wadahadal oo diiradda lagu saarayo caawinta qofka ku hagta isbeddel ka duulaya shuruudahiisa.

Habka waa in la iska kaashado halka qofka qaba baahida taageero uu ahaanayo udub dhexaad, iyada oo aan la canaanan. Wadahadalku inta badan waa inuu ka koobnaado su'aalo furan oo aan looga jawaabi karin haa iyo maya iyo soo koobid si loo hubiyo in qofka xirfadlaha uu fahmay xaaladda. Ma jirto talo la bixinaaya ogolaansho la'aan.

Halkaan waxaa xiga dhowr tusaale oo ah su'aalo ay suurtogal tahay in loo isticmaali karo wadahadalada ku saabsan kelinimada:

- Noo sheeg kuwa aad la kulanto iyo waxa aad wada samaysaan.
- Immisaa jeer ayaad kelinimo dareentaa?
- Waa maxay waayo-aragnimadaada hore ee ah dareemidaada kelinimada?
- Sidee bay kuu saamaysaa in la ahaado keli?
- Maxaa maanta kaa hortaagan inaad ka qayb qaadato xaaladaha bulsheed?
- Maxaa maanta kaa hortaagan inaad ka qayb qaadato xaaladaha bulsheed?
- Maxaad u baahnaan lahayd oo caawinaad ah si aad u dareentid kelinimo ka yar tii hore?

# Talooyinka is-daryeelidda ah oo la siiyo qofka aad la kulanto

Isku dayga kordhinta xiriirada bulsheed waxay noqon kartaa hab lagu jebiyo kelinimada, laakiin mararka qaarkood waxaa loo baahan yahay caawimaad xirfadeysan. Way adkaan kartaa inaad keligaa fahanto waxa kicinaya dareenka xun, sida loo maarayn karo iyo jidka loo mari karo si loo dhaliyo isbeddel. Caawimo ayaa sidoo kale loo baahnaan karaa si loola tacaalo dhibaatooyinka ka dhashay kelinimada,tusaale ahaan niyad jab, la helo hab-fikiro cusub,la barto in si khalad ah loo fasirin calaamadaha bulsheed iyo in la barto in qofku mar kale naftiisa jeclaado.

Haddii adigu naf ahaantaada awoodin inaad qofka caawiso, ku dhiirigeli qofka inuu ku dhiirado inuu raadsado taageero si uu ula tacaalo dareenkiisa iyo dhibaato kasta ee uu ku dhacay.

Haddii uu qofku u baahan yahay taageero xirfadeysan iyo hagitaan, usoo jeedi in uu la xidhiidho rugtiisa caafimaadka ama kasii akhriyo macluumaad ku saabsan kelinimada bogga 1177.se. U tilmaan buug-yaraha ”Ma dareemaysaa kelinimo ama ma garanaysaa qof ah?” oo ku wajahan dadweynaha.

EASE, waa tusaale ah qorshe-hawleed la xariira waxa uu qofku samayn karo si uu u jebiyo kelinimadiisa. Waxaa soo saaray John T. Cacioppo.

E: EXTEND YOURSELF.
U qaad talaabada ugu horeysa dhinaca xariirka adigoo salaamaya, hadal-is-dhaafsi yar iyo inaad indhaha kala xariirtid dadka kale.

A: ACTION PLAN.
Ka fakar xaalado, halkaa oo aad kula kulmi karto dad isku fikir tihiin eena raadso iyaga, tusaale ahaan kooxo heeso ama urur.

S: SELECTION.
Dooro kuwa aad rabtid in aad saaxiibo la noqoto oo ku dedaal taa wax xoogaa.

E: EXPECT THE BEST.
Ka soo qaad in dadka kugu xeeran ay wax wanaagsan kula doonayaan.

Haddii uu qofku u baahan yahay taageero xirfadeysan iyo hagitaan, usoo jeedi in uu la xidhiidho rugtiisa caafimaadka ama kasii akhriyo macluumaad ku saabsan kelinimada bogga 1177.se.

Xogtaan waxaa soo saartay waaxda waaridda bulshada ee gobolka Västra Götaland oo kaashanaysa magaalada Borås, Dals-Eds iyo degmada Tanum.

## Xariir

Lars Paulsson
lars.paulsson@vgregion.se

Agneta Eriksson
agneta.eriksson@vgregion.se

## Tixraac

Kelinimo-sidaan baad u maaraynaysaa,laanqayrta cas.
https://www.rodakorset.se/fa-hjalp/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/ensamhet/

Laanqayrta cas

Tilmaamaha cilmi-nafsiga

Kelinimadu wax bay dishaa – kelinimada aan ikhtiyaarka ahayn Swiidhan, Kerstin Thelander

Kelinimadu waxay dhaawaceysaa caafimaadkeena, Bengt Brülde, 1177.se.
https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/ensamhet-skadar-var-halsa/

Khariidada kelinimada-xog aruurinno ku saabsan kelinimada Swiidhan, guddiga kelinimada,2021.

Peter Strang, KI – https://ki.se/forskning/ensamhet-ett-hot-mot-var-halsa

REGION VÄSTRA GÖTALAND

Farshaxanka garaafka: Regiontryckeriet 2021 | Sawir: Shutterstock