Ma dareemaysaa kelinimo ama ma garanaysaa qof ah?

REGION VÄSTRA GÖTALAND

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.Kelinimada daba dheerata ee qofka uusan dooranin iyo halkaa oo ay ka maqantahay isku xir bulsheed ayaa waxay abuuri kartaa kadeed iyo in mustaqbalka fog xumaado caafimaadka jireed iyo midka maskaxeed labadaba.

Waxaa kale oo in la noqdo keli ay ahaan kartaa soo kabasho oo dadka dhan ayaa baahi u qaba in ay keligood ahaadaan mararka qaarkood. In si ikhtiyaar ah u dooratid in keli noqotid ayaa waxay ku fiicnaan kartaa siyaabo badan. Dhinaca kale, kelinimada aan ikhtiyaarka ahayn waxay horseedi kartaa jirro jireed iyo mid maskaxeed labadaba. 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.

In keli la ahaado 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.

Kelinimada aan ikhtiyaarka ahayn waa wax qof kasta ku dhici kara, waqti kasta nolosha dhexdeeda. Waxay noqon kartaa sida arday bedeshay iskuul oo aanan helin saaxiibo fasalka cusub ama arday ka bilaabay waxbarasho degmo kale, furriin,qof waayay lammaane,fasax-jirro oo dheer ama in qof shaqadiisa waayo. Jidka looga baxo kelinimada waa uu kala duwan yahay,muddada ay qaadanayso inta ay la egtahay waxay isku bedeleysaa qof ilaa qof, laakiin waxaa jira taageero iyo caawinaad la heli karo.

Talooyinka is-daryeelidda–Waxa aad adigu samayn karto si aad kelinimada u jebisid

- Cunto, hurdo iyo jimicsi joogto ah ayaa wuxuu ku siinayaa fursado fiican si uu u fiicnaado caafimaadkaaga. Hubi in aad ilaaliso rootiinadaada maalinlaha ah.
- Waxaan dareen fiican ka qaadnaa dareemidda ah in naloo baahanyahay, waxaana mararka qaarkood caawisaa in aad iska jeediso diiradda oo u jeediso qof kale. Caawinaadaada u fidi dadka kale. Weydii qof kuu dhow haddii aad wax ku caawin karto ama ka qayb qaadan karto shaqo tabaruc ah ama hawlo kale oo iskaa wax u qabso ah.
- Ku dhiirro in aad la xidhiidho dadka agagaarkaaga ah. Kasoo qaad in dadka kugu xeeran wanaag kula rabaan.Tusaale ahaan, waad salaami kartaa, la yara sheekeysan kartaa oo la lahaan kartaa dadka xidhiidh indho isla helid ah.Ku casuun saaxiibka shaqada koob qaxwo ama qado, weydii derisku haddii uu rabo inuu kuu raaco tamashlayn, ama dib usoo xir xariirka saaxiibadii hore.
- Ka faa'iideyso wadahadalada nololmaalmeedka. Joogso,kalimado dhowr ahna dhaafsiiso dadka aad la kulmeysid.
- Waxaan dhammaanteen u baahannahay in aan tababarno awoodeenna bulsheed. Aqbal dhaqdh-aqaaqyada bulsheed xitaa haddii aad dareemeysid inay kugu adagtahay.
- Waxaad heshaa dad kale oo kula wadaaga waxa aad xiiseysid. Waxa aad ku biirtaa urur ama ka qaybqaado dhaqdhaqaaqyo sida koorsooyin ama kulamo, waxay fududeyneysaa in aad heshid xariiro cusub.
- Hel qaabab cusub oo dad lagula socdo. Tusaale ahaan waxay noqon kartaa dhinaca baraha bulshada iyo wadahadalo qaab fiidiyow ah.
- Samey wax aad ka heshid kana heleysid dareen fiican. Dhageyso heeso, akhriso buug ama u bax bey'adda bannaanka.
- Taabashada iyo taabashada jireed sida tusaale ahaan masaajka wuxuu kor u qaadaa caafimaadka.
- Wehelshada xayawaanka guri joogta ah waxay yareeyaan kelinimada. Eyga wuxuu ku dareensiin karaa dareen ah in laguu baahanyahay,wuxuuna kaa caawin karaa in aad la kulantid dad cusub gurigaaga meel ka baxsan.
- Dalbo caawinaad. Haku keli noqonin fikirkaaga iyo dareenadaada.
- Ku dhiirro in aad raadsatid taageero xirfadaysan si aad caawinaad ugu heshid maaraynta dareenadaada iyo mushkiladaha aad ku dhacday.

Waxa adiga oo ka agdhow qof keli ah samayn kartid

Talooyin dhowr ah oo la xariirta waxa aad samayn kartid haddii uu jiro qof kaa agdhow oo keli ah.

Haddii aad aragtid qof saaxiib shaqo ah oo u muuqda inuu keli yahay, weydii haddii uu rabo inuu kuu raaco qado.

Haka baqin in aad dhahdid/samaysid wax qaab xun, inta badan waxaa fiican in aad sheegtid wax aanan laga fikirin meeshii aadan waxba sheegi lahayn.

Mararka qaarkood waxa Ku filan in la istaago oo la is dhaafsado erayo.

Kelinimadu waxay noqon kartaa wax shaqsiga doortay loona baahanyahay, weydii su'aasha haddii aad is weydiineysid.

Xariir la samey. In xariir la sameysid oo aad weydiisid sida qof caafimaadkiisu yahay kama dhigno in si lama filaan ah u qaadaysid mas'uuliyadda qofkaa keliga ah. Xuduudahaaga adiga keliya ayaa go'aamin kara.

Wac qof aad isleedahay wuu ku farxi doonaa. Isbuucii rubuc saac way awoodaan dadka inta badan inay geliyaan.

Tus noocyada kala duwan ee ururada gargaarka ah, ka caawi liinkiga bogga internetka ama xariirka.

Khataraha caafimaad

Kelinimada aan ikhtiyaarka ahayn waa khatar caafimaad oo horseedi karta cawaaqib xumo. Tusaale waxaa kamid ah dhiig karka iyo bararka,taas oo marka xigta kor u qaadeysa khataraha oo ay kamid yihiin wadne xanuunka, maskaxdhiigga iyo cudurrada maanka. Waxaa kaloo jira xidhiidh ka dhaxeeya kelinimada oo aanan la dooran iyo jirrooyinka maskaxda.

Kelinimada waxay kaloo kordhisaa khataraha dhibaatooyinka maskaxda, niyad-jabka waxayna horseedaa inay xumaato xusuusta iyo sidoo kale garaadka iyo awoodda feejignaanta. Kelinimada waxay kaloo horseeddaa inuu xadka xanuun dareemistu hoos u dhaco, taasoo marka xigta keeni karta in kelinimada si toos ah oo xanuun leh loo dareemi karo.

Kelinimadu waxay dhaawici karaa qofka caafimaadkiisa

Kelinimadu waa wax aan dhammaanteen dareenno mararka qaarkood iyo inta lagu jiro heerarka kala duwan ee marxaladaha nolosha. Laakiin dadka qaarkiis dareenka kelinimada kama tago. Waa wax caadi ah in qofku dareemo ceeb kelinimada awgeed oo saas daraadeed uusan sheegin. Natiijadu waxay noqoneysaa in qofku sido culayska kelinimada si dahsoon. Kelinnimadu sidaas awgeed way adag tahay in laga hadlo iyo in la ogaado labadaba.

Waxaa jira caqabado kala duwan oo kugu adkeynaya inaad ka baxdo kelinimadaada waxaana geli kartaa wareegyo taban. Qofka kelinimada dareemaya waxaa laga yaabaa inuu si khaldan u fasiro farriimaha dadka kale, la collooba ama iska fogeeyo dadka kale si uu iskeega difaaco niyad jab kale. Haddi ay jirto la qabsasho la'aan dhinaca la kulanka dadka ama noloshu ay u egtahay mid aan xasiloonayn, waxaa jirta khatar ah in laga fogaado xariirada bulshada.

Si loo awoodo in la jebiyo kelinimada oo looga mid noqdo xiriirka bulsheed, tababar ayaa loo baahan karaa.

Caawinaad iyo taageero xirfadeysan

Mararka qaarkood way adkaan kartaa inaad keligaa fahanto waxa kicinaya dareenka xun, sida loo maarayn karo iyo jidka loo mari karo si loo dhaliyo isbeddel. Waxa kale oo laga yaabaa in loo baahdo caawinno si loola tacaalo waxa dhibka miiran ah iyo kadeedka ka dhashay kelinimada. Waxa ay noqon kartaa dareen niyad jab, in la helo caawinno ah in si kale loo yara fikiro ama la barto in qofku mar kale naftiisa jeclaado.

Haddii aad u baahan tahay taageero xirfadeysan iyo hagitaan, la xidhiidh rugtaada caafimaadka ama kasii akhri macluumaad ku saabsan kelinimada bogga 1177.se.

Ku socota adiga dareemaya kelinimada-tillaabo qaad si aad u jebisid kelinimada

Keligaa kuma tihid dareenka kelinimada. In la ahaado keli aan ikhtiyaar ahayn waxay keeni kartaa khataro caafimaad - iyo cagsigeeda – in qayb laga ahaado xiriirada bulsheed waxay kor u qaadi kartaa caafimaadka. Sidaa darteed, waa muhiim inaad isku daydo inaad jebiso kelinimada oo aad ogaato inay jirto gargaar la heli karo.

Baahi ma u qabtaa taageero xirfadeysan iyo hagitaan, la xidhiidh rugtaada caafimaadka ama kasii akhri 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.

REGION VÄSTRA GÖTALAND

Farshaxanka garaafka: Regiontryckeriet 2021 | Sawir: Shutterstock