

Xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeeya (Post traumatic stress disorder)

Qofka qaba xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeeya (PTSD) badanaa wuxuu qabaa walwal daran oo muddo dheer socda ka dib marka uu la kulmo ama ay asiiibto dhacdo jir-dil ah. Walwalku wuu soo noqnoqon karaa ama wuu xumaan karaa mar kasta oo ay wax soo xusuusyaan dhacdadii jir-dilka ahayd oo hore. Xaashidan xogta waxay bixinaysaa macluumaad ku saabsan xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeeya iyo wixii adeegyo ah ee la heli karo.

Waa maxay xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeeya?

Xanuunka walaaca jir-dilka waa xaalad daran taas oo dhacda ka dib marka uu qofku la kulmo xaalad argagax ama nolosha halis ku ah. anaga oo dhan waxaan la kulanaa waqtiyo adag nolosheena hase ahaatee mararka qaarkood waayo-aragtnimooyinku waa kuwo argagax leh, waxay saamayn xooggan ku leeyihiin maskaxda iyo caadifaha qofka.

Marka shilku dhacayo, qofku wuxuu dareemaa cabsi badan, khoof iyo awood la'aan. Waxaa laga yaabaa inay la kulmaan dhimasho ama la xanuunsadaan dhaawac daran. Xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeysa waa nooc xanuun walwal ah, astaamihiisuna waxay bilowdaan marka ay khatartu gudubto.

Sidee baad ku hesha xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeeya?

Xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeeya wuxuu dhici karaa ka dib dhacdooyinka ah:

- Dagaalka.
- Caddaalad darro bulshadeed.
- Jir-dilka.
- Shilalka – tusaale, shilalka diyaaradda, baabuurka iyo warshadaha, dadku waxay gaar ahaan noqdaan kuwo walaacsan marka ay carruurtu ku dhimato shilalka.
- Xad-gudub – oo ay ka mid yihii fara-xumaynta ama ku-xadgudubka galma, xadgudubka jireed iyo xadgudubka afeed.
- Rabshad – ay ku jiraan rabshadda qoyska, xoog-sheegasho soo noqnoqota, dabagal, kadeedid ama af-duubka.
- Musiibooyinka dabiiiciga ah sida dabka duurka, dhulgariirka, daadadka iyo duufaanaha.

Yaa heli kara xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeeya?

Wuxu ku dhacaa carruurta iyo waayeelkaba, ragga iyo haweenka, dadka diimaha iyo asalada dhaqamada kala duwan leh, wuxuuna ku dhici karaa da' kasta sababtoo ah waxaa kiciya dhacdooyinka jirdilka, ee maahan da'da.

Waa maxay astaamuhu?

Dadku isku si ulama falceliyaan dhacdada jirdilka. Sidaas darteed sidee baad ku garan kartaa haddii adiga iyo cid kaleba ay la dhibaataysan tahay xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeeya? Astaamaha waxaa badanaa loo qaybiyaa saddex kooxood:

1. dib-ula-kulmizza dhacdada waa calaamadda ugu weyn:
 - Waxaa laga yaabaa inay si joogto ah uga fakaraan ayada.
 - Waxay heli karaan xusuuso soo noqnoqda, qarowy ama dib u xusuusasho dhacdooyinkii.



2. Iska ilaalinta xaaladaha, meelaha ama dadka xusuusiya jirdikooda. Waxaa laga yaabaa inay:

- Joogaan guriga ayna joojiyaan la kulanka saaxiibadooda iyo qoyska, taas oo u keeni karta dareenada kelnimada iyo buufiska.
- Ku adkaato inay ku kalsoonaadaan dadka kale ama dareemaan ammaan iyo nabadgelyo.
- Lumiyaa xiisaha ay u qabaan nashaadyada cayaaraha ay ka hor dhacdada jirdilka sameyn jireen.
- Aysan ka qaybgelin caadifadaha, gaar ahaan la xiriirta dareenada jacaylka dadka ay u dhow yihin.
- Bilaabaan dareenka dambiga wixii dhacay ayna ku eedeeyaan naftooda.
- Aysan awoodin xusuustaan qaybihii jirdiilkha ee muhiimka ah.
- Rumaystaan in noloshoodu noqon doonto mid gaaban oo aan farxad lahayn.
- Bilaabaan isticmaalka khamriga iyo daroogada si laysaga ilaaliyo xusuusaha aan fiicnayn. Tani waxay u muuqan doontaa inay waqtiga dhow caawin karto hase ahaatee ay gelin doonto halista inay ayaga ku tiirsanadaan.

3. Inaysan si fiican u seexan, xoogsaaris liidata iyo inay si daran u feejigan yihin. Waxay:

- Badanaa qabaan dhibaatooyinka hurdada, xoogsaarista iyo dhammystirka howlaha, taas oo saamayn karta shaqadooda ama waxbarashadooda.
- Waxay mararka qaarkood noqdaan kuwo xanaaqa ama dabci xun oo Aadna u feejigan, taas oo ka dhigta ku walwalsan, buuqsan si fududha u fiqsan. Tusaale, waxay noqon karaan kuwo si daran xasaasi u ah taleefanka dhacaya ama qof si kedis u soo muuqday, ama waxay noqon karaan kuwa si daran uga digtoon khatarta jirta.

Goorma ayey astaamuhu muuqdaan?

Astaamuhu waxay bilaaban karaan saddex bilood gudahooda laga joogo dhacdada jirdilka hase ahaatee mararka qaarkood may bilowdaan ilaa dhowr sannadood. Astaamuhu waxay dhammaan karaan laga bilaabo xoogaa maalmo ah ilaa dhowr bilood ama sannadood. Bogsoodku wuxuu dadka qaar ku qaataa xoogaa bilo ah kuwo kalena sanoojin dhowr ah.

Maxaa caawimaad la heli karaa haddii uu igu dhaco xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeysa?

Waa la daaweyn karaa. cid kasta oo ay ku dhacday dhacdada jir-dilku uma baahna daaweyn. Dad badan ayaa ku bogsooda caawimaadda qoyska iyo saaxiibada hase ahaatee taasi kuma filna. Waxaa jira siyaabo badan oo loola tacaalo jir-dilka:

- Waxaa muhiim ah in la jimicsado, wax la cuno si fiicanna loo seexdo.
- Haddii aad dareento walaacsanaan, isku day nasasho – qaado neefsasho hoose oo tartiib ah si aad jirkaaga iyo maskaxdaada u dejiso.
- Sii wad la xiriirkha qoyska iyo saaxiibada – taas waxay keeni kartaa dareenka ka mid ahaanshaha ama nabadgelyada.
- Sii wad nolosha bulshada – sii wad la kulanka saaxiibada iyo asxaabta shaqada.
- Sii wad samaynta nashaadyada cayaaraha ama madadaalashada aad hore u samayn jirtey ka hor dhacdada jir-dilka.
- Ka hadal sidaad dareemayo – haysku dayin inaad qariso waxaad ku sugar tahay.
- La hadal la-taliyaha bulshada ama kan diintaruuxiga ah.
- Isku day inaad waqtii siiso aad ku qabato wax aad jeceshahay.

Falalkan waxay kaa caawin doonaan inaad u hesho howl-maalmeed iyo deganaansho naftaada. Haddii aad weli dareensan tahay walaac, caawimaad ka raadso xirfad-yaqaanka caafimaadka dhimirka, tusaale:

- La hadal dhaqtarkaaga guud (GP). U sheeg wixii dhacay iyo waxaad dareemayo. Waxay kuu sheegi karaan inaad la kulanto la-taliyaha ama dhaqtarka teerabiistaha.
- La-talinta shaqsiga ah ama daaweynta teerabiga kooxda wuxuu noqon karaa mid waxtar leh. Daaweyayaasha teerabiistayaasha ama la-taliyeysaasha waxay ujeedaan inay bixiyaan bey'ad kalsoon leh halkas oo aad dareemi karto ammaan aad ku sheegto sheekadaada. Daaweynta teerabigu wuxuu kaa caawin karaa inaad aqbasho ama garato jirdilkaaga aadna samayso xeeladaha aad ku sii wadan karto noloshaada si aadan isaga ilaalin dadka, meelaha ama dhacdooyinka. Casharada daaweynta teerabiga kooxda waxay kuu ogolaanayaan inay kula qaybsadaan ayagoon xukumayn, waxayna caawin karaan yaraynta wax kasta oo dareen kelinimo ah.
- Daawooyinku waxay caawin karaan buufiska iyo walwalka. Daawooyinka ka-hortagga buufiska ayaa la qori karaa si ay dadka uga caawiso inay la tacalaan astaamaha xanuunka badan oo la xiriira xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeeya. Waxaa muhiim ah inaad la hadasho dhaqtarkaaga (GP) ka hor intaadan bilaabin, joojin ama baddelin daaweyntaada.
- Mararka qaarkood isku darka la-talinta iyo daaweynta ayaa waxtari kara.

Waa maxay daawooyinka ka-hortagga buufiska?

Waxaa jira noocyoo badan oo kala duwan oo ah daawooyinka ka-hortagga buufiska kuwaas oo caawin kara yaraynta astaamaha iyo calaamadaha buufiska. Daawadaada saxda ah waxay ku xiran tahay da'dada, astaamahaaga iyo wax kasta oo daawooyin ah oo qaadato.

Xaashida xogta ee Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan ee Australia (MMHA) oo loo yaqaan Garashada buufiska iyo daawada ka-hortagga buufiska (*Understanding depression and antidepressant medication*) waxay ku siinaysaa maclumaad faahfaahsan oo ku saabsan daawada.

Maxay dadka qaarkiis u codsan waayeen caawimaad?

Dhaqanku wuxuu kaalin weyn ka qaataa garashada dadka ee jirrada dhimirka waxayna muhiim u tahay ka hortagga ceebaysiga iyo xannibaadaha dadka ka joojiya inay raadsadaan caawimaad. Dadka qaarkiis way ka cagajiidii karaan inay codsadaan caawimaad sababtoo ah:

- Waxay ka cabsadaan in daaweynta teerabigu uga sii daro ayaga.
- Waxay rumaysan yihii haddii ay illaawaan wixii dhacay, dareenadooda ku saabsan cabsida ama carada inay baaba'yan.
- May rumaysna in waxba caawinayaan.
- Waxay rumaysan yihii inay awoodi doonaan inay ayagu uun wax ka qaban karaan.
- Waxay dareemaan qajilaad ama tabar-yari inay raadsadaan caawimaad.
- Waxay dareemi karaan yaxyax ama cabsi in si khaldan loo xukmiyo.

Dadka qaarkiis waxay rumaysnaan karaan inay aad ugu mashquulsan yihii howlaha shaqada ama kuwa qoyska. Si kastabee, waxaa muhiim ah in waqt loo sameeyo caafimaadkaaga.

Sidee baad u caawin kartaa qof qaba xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeeya?

- Dhagayso waxay sheegayaan adoon xukmin.
- Sii taageero, ee ha u nixin.
- U muuji inaad garanayo dhaccdada jirdilka taas oo saamaysay noloshooda.
- Ha eedayn soo-badbaadaha. U muuji inaad garanayo inay ahayd dhaccdada jirdilka taas oo u keentay inay si uun u dhaqmaan.
- Rumayso qofka qaba xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeeya.
- Garo inaadan siin karin dhammaan caawimaadii loo baahnaa – ku dhiirigeli inay helaan caawimaad xirfad-yaqaan.
- Naftaada daryeel waxaadna hubisaa inaad sii waddo daryeelka naftaada.
- Haddii aad caawinayso ama la nooshahay qof qaba xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeeya, waxaad hubisaa inaad adigu ka helayo taageero caadifadeed dadka kale.

Ma u baahan tahay macluumaad dheeraad ah?

Turjumaanadda

Adeegga Turjumidda iyo Af-celinta (TIS)

Tel: 13 14 50

Adeegyada Caafimaadka Dhimirka iyo Iamabarada degdegga oo 24-saac ah kuwaas oo ku qoran buugga tusaha taleefanada ee degaankaaga.

Lifeline adeegga la-talinta taleefanka 24-saac ah
Adeegga la-talinta iyo macluumaadka ay bixiso haya'dda aan dowliga ahayn.

Tel: 13 11 14

Web: www.lifeline.org.au

beyondblue: Mashruuca buufiska qaraneed

macluumaad ku saabsan buufiska, walaaca iyo buuqa la xiriira, daaweynta la heli karo iyo halka laga helo caawimaadda.

Tel: 1300 22 4636

Web: www.beyondblue.org.au

Sane Australia

Haya'dda lxaanka caafimaadka dhimirka qaraneed waxay ku bixisaa macluumaad iyo meel-u-dirid si qaran ah, khadka taleefanka lacag la'aanta, oo leh macluumaad waxbarasho iyo mid cilmi-baaris.

Tel: 1800 18 SANE (7263)

Web: www.sane.org

Halkan ku qor faahfaahinta xiriirada degaanka

Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan ee Australia (MMHA)

Tel: 02 9840 3333

Fax: 02 9840 3388

Web: www.mmha.org.au

Email: admin@mmha.org.au

Xarunta Australia ee Caafimaadka Dhimirka Ka Dib Jir-dilka (Australian Centre for Posttraumatic Mental Health)

Macluumaad iyo tas-hiilaad laga hela web:

www.acpmh.unimelb.edu.au

Carers Australia

Haya'd aan-dowli ahayn taas oo siisa daryelayaasha macluumaad, meel-u-dirid iyo waxbarasho.

Tel: 1800 242 636

Web: www.carersaustralia.com.au

La xiriir degaankaaga:

- Dhaqtarka (GP)
- Xarunta Caafimaadka Dhimirka
- Xarunta Community Health Centre
- Kooxda Caafimaadka Dhimirka ee isbitaalka degaanka
- Xaruumaha/Adeegyada Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan (Transcultural Mental Health Centre/Service)

*MMHA waxay ku siin kartaa faahfaahinta xiriirada haddii laga heli karo dowlad-goboleedkaaga iyo taritorigaaga.

Wax ku saabsan xaashidan Xogta

Xaashidan Xogta waxaa soosaaray **Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan ee Australia (MMHA)** ayadoo u maalgelisey Wasaaradda Caafimaadka iyo Duqowga Australia (Australian Department of Health and Ageing). Xaashiya Xogta ee kale ee taxanahan waxaa ka mid ah:

- Daryelayaasha dadka qaba jirrada dhimirka
- Xuquuqda macaamiisha iyo waajibaadka ee nidaamka caafimaadka dhimirka
- Aqoonsi dhaqameedka iyo caafimaadka dhimirka
- Caawimaad u helidda caafimaadka dhimirka oo uu dhaqtarku bixiyo
- Saykoosiska iyo arimaha daroogada iyo khamriga
- Ka-bogsoodka jirrada dhimirka

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au