

Fahamka buufiska (depression)**Somali**

Buufisku waa musiibo lala kulmo kuna dhici kara qof kasta oo naga mid ah da' kastaa ha jiree, iyadoo lagu yaqaan dareen ka bilaawda murugo iyo farxad la'aan illaa u gaaro qalbi jab xun iyo qofka oo dayacma. Badankeen waxaan leenahay waqtiyo farxad la'aaneed iyo murugo ka timaada sababo kala duwan. Waqtiyadaasi inta badan way gaaban yihiin waxaana noo suura gasha inaan helno dariiqooyin aan ku maareeynno arrimankaas. Laakiin mararka qaar ayaa dareenka buufidku uusan kaa tegin, waxaanaba suurtagal ah inuu kuwada hareereeyo oo dadka qaar uu gaarsiyo inuu si caadi ah uu hawshiisa u gudan waayo. Arrintaasi marka ay dhacdo waxaa lagama maarmaan ah inaad raadsato caawimada dadka khabiirka ku ah arrimankaas.

Sidee uu buufisku dadka u waxyeeleeyaa (How does depression affect people)?

Siyaaboyin kala duwanba ayaa dhici karta in loo dareemo rajo la'aan iyo quusashadaba. Nollosha ayaa u muuqan karto mid aan micno lahayn, oo waxay qabato la' ama 'maran'. Mararka qaar dadku waxay dareemaan inaysan xiiso u hayn waaxyaabo ay markii hore aad u xiisayn jireen. Waxay dareemaan sida iyagoo lumiyey kalsoonidii, ama dareenka kuwo aan qiimo lahayn. Mararka qaar dadku waxay dareemaan werwer aan caadi ahayn iyo kacsaan, ama waxaaba suurtagal ah iney ku soo boodo xanuun daran. Waxaa kale oo dhici karo in la arko calaamooyin jireed, calaamadahan jireed baa dhici karto iney aad uga muuqan ogyihiin kuwa dhimireed. Calaamooyinka waxaa ka mid noqon kara qofka oo tabar dareeya iyo isagoo daalan ama isagoo culeys ka dareema addimada. Wax qabadkiisa maalinlaha ah waxay ula muuqan karaan kuwo aad u adag. Waxaa laga yaabaa inuu hurdi waayo ama, dhinaca kale, waxay hurdaan in ka badan saacadaha caadiga ah. Waxaay dhibaato ku qabi karaan iney hal wax ku mashquulaan, waxaa kale oo ay qabaan madax xanuun, ama iyagoo lumiyay xiisaha ay u qabaan isugalmoodka. Dadka qaar ma dareemaan rabitaan cunno badan, halka qaar kale ay cunnada ka raadiyaan raaxo. Qaar dadka ka mid ah ayaa ku talaxtaga khamriga ama mukhaadaraadka si ay isugu dayaan iney arrinka maareeyaan.

Maxaa keena Buufiska (What causes depression)?

Sababaha waa isku dhafan yihiin. Waxaa laga yaabaa inay ka bilaabato dhacdo khaas ah ama xaalad qalafsan oo nafta la soo gudboonaata, sida arrimo ay ka mid tahay faqriga, dareen kalinnimo sababtoo ah luqadda Ingriiska oo ku adag ama saaxib la'aan ama reerkiinoo kuu dhawayn ayaa saamayn ku yeelata awoodda wax maareeynta iyadoo taasi gacan ka geysato in buufis yimaado. Laakiin qof walba oo dhibaataadani la soo gudboonaato ma aha in ay dareemayso buufis. Sida dadku uga jawaabo waxay aad ugu xirantahay shaqsiyadooda gaar ahaaneed iyo khibrada ay nollosha u leeyihiin. Dadka wax badan noloshooda ka sugaya, una badan iney iyagu is eedeeyaan, mitaal, ayaa u nogol (dabacsan) iney buufiska qaadaan. Waxaa sidoo kale iyana la mid ah dadka aad dadka kale ugu tiirsan. Inaad buufiska u dabacsanaato iyana waxaa keeni karo in reerkiinnu arrinkaas isna u dabacsanaa (buufis qabay). Waxaa iyana muhiim ah in la xasuusnaado in kiimikada maskaxda oo isbedeshaahu ay keeni karto buufis.

Sidee buufisku u daraan karaa (How severe can depression be)?

Maraka qaar ayaa dadka buufiska qabaa ay isku dayaan iney isdilaan ama ay iswaxyeeleeyaan. Waxaaba suura gal ah iney waxyaabo aan jirin ay rumeystaan- iyagoo u maleynaya iney muddo hore wax xun sameeyeen ayna mudan yihiin, mitaal, in la ciqaabo.

Bal ka warran buufiska umusha-ka dambeeya (What about post-partum depression)?

Kani waa nooc gaar ah oo buufis ah, kaas oo ku dhaca haweenka ka dib marka ay canuga dhalaan. Inkastoy caadi tahay in haweenku ay dareenkoodu hooseeyo muddo saacado ama beryo ah ilmo-dhallidda ka dib, ayaa haweenka qaar, dareenka buufiska iyo welwel ku raagaan (hayaa) muddo usbuucyo ama bilo ah ama in ka badanba. Waxay qabi karaan afkaar cabsi leh, dareemaan iskufillaan la'aan, dabadeedna waxaa ku adkaata iney maareeyaan baahida nollosha ee maalinlaha ah. Haweenka ay la soo gudboonaadaan calaamooyinkani ayaa u baahan caawimo iyo gacan siin.

This material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service. (Qalabkan ku qoran broshuurkan waxaa laga soo qaatay dokumentiyaal ay diyaarisay Multicultural Health Communication Service.)
This brochure can be reproduced as required: (Broshuurkan sidii loogu baahdo ayaa loo rogan karaa)