Isku dhexyaaca Culeyska Naxtinta ama dhaawaca ka dambeeya

Somali

Xaaladaha dhibka badani waxay ka mid yihiin nolosha. Dhammaanteen waa inaan maareynaa xaalado dhib badan, oo ay ka mid tahay guuldarro, ama naftaada oo aad la dagaalanto, xiriirkaaga mihnadeed, iyo annagoo baranna sida arrinkaas horey looga socdo. Laakiiin mararka qaar dadku waxay la kulmaan dhacdooyin kuwaas oo aan la fileyn kuna baabin kara si joogto ahna saamayn ugu yeesha dushooda, saamayntaas oo sii raagta xitaa marka ay dhaawacyada jireed oo lala kulmay ay raystaan. Shaqsiyaadka ay la soo gudboonaato khibradani ayaa laga yaaba inuu si joogta ah ay u dareemaan dib xasuusasho iyo habeen selel, kuwaasoo dib ugu nooleeya xaaladihii ku sababtay cabsida daran iyo naxtintaba. Waxaa laga yaabaa in maskaxdoodu dareen beesho. Haddii xaaladani ay raagto in ka badan bil, waxaa lagu sifeyn karaa "Isku dhexyaaca ka dhasha Culeyska Naxtinta ama dhaawaca ka dambeeya"(PTSD).

Isku dhexyaacani (PTST) waa mid ka mid ah xaaladaha loo yaqaan Welwel iskudhexyaac. Jirada noocaan ah ayaa saameeysa 10kii qofba mid. Waxay ka mid yihiin dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda kuwa ugu caansan. Caruurta iyo waayeeelkuba wuu ku dhicikaraa cudurdani (PTSD). Isku dhexyaaco aad ayuu u darnaa karaa taas oo ku kalliftay in qofku uusan ku noolaan nolo caadi ah. Nasiib wanaag, daawo ayaa jirta ka kaalmaysa dadka qaba cudurkan (PTSD) si ay ugu soo noqdaan noloshoodii caaadiga ahayd.

Maxaa sababa cudurkan (What causes it)?

Cudurkan (PTSD) waxaa sababa dhacdo naxtin dhimireed oo ka timid dhimasho run ah ama in lagu hendedo ama dhaawac daran oo loo geysto adiga ama dad kale. Arrimahaas wax kiciya waxaa lagu magacaabaa cadaadiyaal"; waxaa loola kulmi kaaraa si kali ah ama ama adinkoo koox ah.

Muquunin xoog ah sida kufsashada ama dhaca, shil baabuur ama diyaaradeed, dagaal ciidan, shil warshadeed, iyo masiibo dabiici ah sida dhulgariirka, duuufaanaha ayaa ah cadaadiyaal ku kallifi kara in dadku la ildarraadaan cudurkan (PTSD). Mararka qaar , inaaad aragto qof kale oo la waxyeelaynayo ama la dilayo, ama aad ogaaato saaxiibkaa aad isku dheertihiin ama ruux qoyskaaga ka mid ah oo ku sugan Qatar ayaa sababta in isdhexyaac uu kugu dhaco.

Waa maxay calaamooyinka lagu garto (What are the signs)?

Calaamooyinka lagu garto cudurkan inta badan waxay bilaawdaan 3 bilood ka dib naxtinta. Si kastaaba ha ahaatee, mararka qaar ayaa cudurku kugu soo baxaa sanado badan ka dib. Inta cudurkani ku haynayo iyo xoogga calaamooyinkiisaba way isbedelaan. Dadka qaar ayaa , waxaa dhici karto iney ku reystaan muddo 6 (lix) bilood ah; qaar kalena waxay ku qaadataa muddo intaas ka badan.

Waxaa jira seddex derejo oo calaammooyin ah. Midda koobaad waa iyadoo ay dhacdadii naxtinta lahayd ay dib kuugu soo noolaato. Tan ayaa ugu muhiimsan calaamooyinka cudurkan waxayna u dhici kartaa siyaabo kala duwan. Inta badan qofku wuxuu soo xasuustaa dhacdadii oo xoog leh oo dib ugu soo noqota ama riyo xun oo ku soo noq noqota ama dhacdadii oo dib uu u soo xasuusto taas oo dib ugu nooleysa khibraddii cadaadiska lahayd ee xumayd. Sanad guurada waxyaabihii dhacdada kiciyey, ama xaalado dib u soo xasuusiso arrinka, ayaa sidoo kale sababi karo raaxo darro aad u daran. Is ilaalin iyo qofka oo maskax ahaan dareen beelo waa qaybta labaad ee calaamooyinka. Midda ugu horeysa waxay dhacdaa haddii dadka qaba Isdexyaaca ka dhasha Naxtinta waxay iska ilaaliyaan iney la kulmaan dhacdooyin soo xasuusin kara dhaawicii iyo naxtintii.. Dareen la'aanta maskaxeed inta badan waxay bilaabataa in yar ka bacdi dhacdada. Qofka qaba cudurkan wuxuu ka gooni noqon karaa saaxiibadiis iyo qoyskiisa, waxaana suurta gal ah in ay lumiyaan xiisihii ay u qabeen hawlihii ay horey samayntooda uga heli jireen waxayna la yimaadaan dareen laab lakac oo dhib leh gaar ahaan arrimaha la xiriira xogta. Waa arrin caadi ah iney dareemaan iney aad u eedaysan yihiin. Marar aan badnayn waxaa laga yaabaa in ruuxo galo xaalad dadka laga dhex baxo, taas oo qaadata inta u dhexeeysa daqiiqado yar illaa dhawr beri, taas oo ay rumeysan yihiin iney ku soo noolaatay dhacdaddii waxayna u dhaqmayaan sida iyagoo ay arrintii ay dib ugu soo bilaabatay. Qaybta seddexaad ee calaamadahu waxaa la socda isbedel habka hurdada ku yimaada iyo iyadoo feejignaanta qofku ay kororta. Hurdo la'aantu waa u caado. Weliba dadka qaar oo cudurkaan qaba waxay ku dhiban yihiin iney hal wax ku mashquulaan oo shaqadaas dhameeyaan. Gardaradiisa oo badata ayey dhaxalsiin kartaa.

Cudurada kale ayaa la immaan kara Isku dhexyaacidda
(Other illness may accompany PTSD)

Dadka qaba cudurkan waxay la immaan karaan iney ku tiirsadaan maandooriye ama khamri. Waxay noqon karaan kuwo buufsan (depressed). Wax aan caadi ahayn ma aha in qofka ay la soo gudboonaato iskudhexyaac kale oo ka dhashay welwel inta uu qabo iskudhexyaaca naxtinta ka dambeeya (PTSD). Waxaa kale oo la soo gudboonaada madax wareer, xabad xanuun, Caloosha iyi mindhicirada oo ay ka sheegato, iyo nidaamka difaaca jirka oo dhibaato qabo ayaa lagu xiriirin karaa Iskudhexyaaca naxtinta ka dambeeya (PTSD). Arrimahaan inta badan waxaa loo daweyn karaa sidii ay yihiin kuwo iyagu isxakameynaya; saameeynta iskudhexyaaca waxaa la ogaan karaa oo kali ah haddii qofku uu si xurriyad ah uu u sheego dhacdooyinka dhaawaca ama naxtinta soo gaarsiiyey ama haddi uu dhaqtarku baaro xiriir kala dhexeyn kara dhaawac dhimirka gaaray.

Sidee cudrukan loo daweeyaa? (How is PTSD treated)?
Daweyn ayaa caawin karto buufiska iyo welwelka inta badan ay dareemaan dadka qabo cudurkaan(PTSD) iyo weliba iyadoo lagu kaalmeeyo iney dib u soo ceshedaan nidaamkii ay hurdi jireen.

Daawaynta maskaxda iyo akhlaaqda dad la dhaqanka iyo iyadoo si koox ah loo daweeya ayaa guud ahaan ah mid rajo gelineysa in lagu daweeyo dadka qaba iskudhexyaaca. Daaweeynta waxaa inta badan hirgeliya, ruux daaweeye ah, khibrad dheerna u leh dhaawac ama naxtin gaar ah, sida talobixiyaha kufsashada. Qofka oo dhacdadii la soo hordhigaa iyadoo qofka lagu soo nooleynayo dhibaatadii isla markaasna arrintana gacanta lagu hayo si qofka uu ugu shaqeeyo dhaawicii iyo dhibaataddii ayaa iyana la sheegay iney faa'iido leedahay.

Cilmibaaris waxyaabaha sababa cudurkan iyo daweyntiisaba ayaa gacanta lagu hayaa. In la ogaado daawada ku haboon iyo qaybta cudurksan ka mid ah ee ay ku fiicantahay ayaa iayana dersid lagu hayaa.

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)

Canadian Mental Health Association - Edmonton Region Phone (780) 414.6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
Edmonton Mennonite Center for Newcomers Phone (780) 424.7709 www.emcn.ab.ca
Multicultural Health Brokers Co-op Phone (780) 423.1973