

Niyad-jabka

Waa maxay calaamadaha & astaamaha niyad-jabka?

Kuwani waa qaar ka mid ah calaamadaha ama astaamaha laga yaabo inaad la kulanto haddii aad niyad-jabsan tahay:

Dareen -

- Dareen murugo, dambiile, xanaaqsan, kabuubyo ama rajo beel
- Luminta xiisaha iyo/ama ku raaxaysiga waxyaabaha
- Oohin badan ama aan awoodin inay ooyaan marka dhacdo murugo leh ay dhacdo
- Dareen kalinimo xitaa haddii aad ku jirto shirkadda
- Dareen cadho iyo xanaaq ku saabsan waxa ugu yar

Calaamadaha jirka -

- Daalka
- Tamar la'aan
- Degenaan sho la'aan
- Dhibaatooyinka hurdada, gaar ahaan soo jeedka goor hore
- Dareen ka sii dara wakhti gaar ah oo maalintii ah - badiyaa subaxdii
- Isbeddelka miisaanka, rabitaanka cuntada iyo cuntada

Fikradaha -

- Luminta kalsoonida naftaada
- Filashada waxa ugu xun oo leh fikrado taban ama murugo leh
- Isagoo u maleynaya in wax walba ay u muuqdaan rajo la'aan
- Adigoo ku fekeraya inaad naftaada neceb tahay
- Xusuus xumo ama feejignaan xumo
- Fikradaha is-dilka

Dhaqanka -

- Go'aamo la'aan
- Laguma dhibi karo inaad qabato hawl maalmeedka
- Wax dib u dhigista
- Aan samaynin waxyaalihii aad ku raaxaysan jirtay
- In laga fogaado in la arko dadka

Maxaa keena niyad-jabka?

Waxaa jira sababo badan oo aad u dareemi karto hoos u dhac mar uun nololshaada. Nooc kasta oo dhacdo ama dhacdo adag waxay u horseedi kartaa murugo ama kalsooni hoose. Mararka qaarkood waxaa suurtagal ah in aad dareento hoos u dhac iyada oo aysan jirin sabab cad.

Haddii aad ogtahay waxa keenaya niyaddaada hoose waxaa laga yaabaa inay kuu fududaato inaad hesho habab aad ku maareyso.

Tusaalooyinka waxyaallaha laga yaabo inay niyad jabaan waxaa ka mid ah:

- shaqada - dareemida cadaadis shaqada, shaqo la'aanta ama hawlgabnimada
- qoyska - dhibaatooyinka xiriirka, furiinka ama daryeelka qof
- dhibaatooyinka dhaqaale - biilasha lama filaan ah ama lacag amaahashada
- caafimaadka – jirro, dhaawac ama qof waayid (baroor)

Xitaa dhacdooyinka nololsha ee muhiimka ah sida iibsashada guri, ilmo dhalista ama qorsheynta aroos waxay u horseedi kartaa dareen murugo.

Waxaa laga yaabaa inay kugu adkaato inaad dadka u sharaxdo sababta aad sidaas u dareemayso, laakiin la hadalka qof ayaa kaa caawin kara inaad xal u hesho.

Daweynta niyad-jabka

Daaweynta niyad-jabka waxay ku lug yeelan kartaa is-beddel qaab nololeedka, daaweynta hadalka iyo daawada. Daawaynta lagugula taliyay waxay ku salaysnaan doontaa haddii aad qabtid niyad jab fudud, dhexdhexaad ah ama daran.

Haddii aad qabtid niyad-jab fudud, dhakhtarkaagu waxa laga yaabaa inuu kugula taliyo inaad sugto si aad u aragto inay iskeed u soo raynayso iyo in kale, iyadoo la kormeerayo horumarkaaga. Tan waxaa loo yaqaan "sugitaan fiirsi leh". Waxa kale oo laga yaabaa inay soo jeediyaan hab-nololeedka sida jimicsiga iyo kooxaha is-caawinta.

Daaweynta hadalka, sida daaweynta dabeecadda garashada (CBT), waxaa badanaa loo isticmaalaa niyad-jabka fudud ee aan soo rayn, ama niyad-jab dhexdhexaad ah. Daawooyinka niyad-jabka ayaa sidoo kale mararka qaarkood loo qoraa.

Niyad-jabka dhexdhexaadka ah iyo kan daran, isku darka daawaynta hadalka iyo dawooyinka niyad-jabka ayaa inta badan lagula taliyaa. Haddii aad qabtid niyad-jab daran, waxaa laga yaabaa in lagu gudbiyo kooxda caafimaadka dhimirka ee takhasuska leh si ay u helaan daawaynta takhasuska degdega ah ee hadalka iyo daawada lagu qoray.

Dad badan oo qaba niyad-jabka ayaa ka faa'iideysta inay isbedel ku sameeyaan qaab nololeedkooda, sida inay sameeyaan jimicsi badan, yaraynta khamriga, iska daa sigaarka iyo cunista si caafimaad leh.

Akhrinta buuga is-caawinta ama ku biirista kooxda taageerada sidoo kale waa wax mudan. Waxay kaa caawin karaan inaad fahan fiican ka hesho waxa kugu kalifay inaad dareento niyad

jab. La wadaagida khibradaada dadka kale ee ku jira xaalad la mid ah sidoo kale waxay noqon kartaa mid aad u taageero.

Taageerada bulshada - adeegyada luqadda Soomaaliga waa la heli karaa

Adeegyada Caafimaadka Maskaxda ee Deegaanka

[Nafsiyat intercultural therapy centre](#) - waa xarun daawaynta dhaqamada kala duwan oo ay ka go'an tahay inay bixiso adeegyo la-talin oo waxtar leh oo la heli karo teraabiyada cilminafsiiga iyo bulshooyinka kala duwan ee diinta, dhaqanka, iyo qowmiyadaha London. Nafsiyat waxay ku bixisaa daawayn dhaqameed muddo gaaban ah in ka badan 20 luqadood oo kala duwan, oo ay ku jiraan Soomaaliga, iyada oo loo marayo u gudbinta, shakhsiyaadka, kooxaha, iyo lammaanaha.

Adeegyada Taageerada Kale

[Haringey Somali Community & Cultural Association \(HSCCA\)](#) - waa mid ka mid ah shirkadaha hormuudka ka ah samafalka Soomaaliyeed ee London oo bixiya talobixin sharci, macluumaad iyo taageero bilaash ah xubnaha Jaaliyadda Soomaaliyeed ee Haringey.

[SWBA](#) - wuxuu u adeegaa kooxaha da'da kala duwan oo ah noocyo kala duwan oo loogu talagalay dadka Soomaaliyeed iyo kuwa Bravanese. Markay sidaas samaynayaan, waxay hiigsanayaan inay horumariyaan tayada nolosha bulshadan oo ay taageeraan si ay wax badan u gaadhaan iyagoo jabinaya caqabadaha.

[Solace](#) - ujeedadeedu tahay in laga hortago rabshadaha iyo xadgudubka iyo sidoo kale bixinta adeegyo lagu daboolayo baahiyaha gaarka ah ee badbaadayaasha gaar ahaan haweenka iyo carruurta. Waxay ka barbar shaqeeyaan badbaadayaasha si ay u helaan nolol madaxbannaan oo ka madax bannaan xadgudub.

Wax badan ka baro niyad-jabka halkan -

<https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations/somali>

Hagahan waxa loogu talagalay dadka qaba calaamadaha niyad-jabka dhexdhexaadka ah iyo kuwa dhexdhexaadka ah waxaana laga soo qaatay hagaha is-caawinta ee NHS -

<https://web.nrw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Depression%20and%20Low%20Mood.pdf>

Haddii aad dareento murugo, ku jirto xaalad quus ah, isdil ama u baahan taageero shucuureed waxaad wici kartaa NHS 24 111.

Ambalaaska degdega ah wac 999.