



Walwalka iyo waxa aad ka qaban kartid

Warbixin qaxootiga

Sidaan ma lagu hayaa?

Calool-xanuun, madax-xanuun, hurdo-la'aan, fakar, xanaaq dhawi, walwal, himmad la'aan. Qaxootigu* cabashooyinkaan iyo kuwa kale ayey aad uga eed sheegtaan. Qaxootiga qaarkood khamri ama sigaar badan bay cabbaan, si ay isu ilowsiiyaan. Ama takhtarka ayey u tagaan. Taasi waa muhiim. Qofkastaa wuxuu rabaa inuu ladnaado. Laakiin badaanaa cabashooyinku ma tagaan ama waa ka sii daraan.

La arkee inaad qof cabashooyinkaan sheeganaya taqaan. Ama adigaba naftaada ku hayaan. Waxaad jeceshay inaad ogaatid meesha lagaaga yimid iyo in kaligaa ay dhib kugu hayaan.

Waxaad kaloo rabtaa sida ay u yaraan karaan iyo marka loo baahan yahay inaad caawimo doontid.

Buuggaan ayaa warbixin kaa siinaya.

* Qaxooti waxaan ula jeednaa qoraalkaan kuwa la aqoonsaday iyo kuwaan wali la aqoonsan.

Maxaa keenay cabashooyinkaan?

Khasab bay kugu noqotay inaad dalkaagii ka qaxdid. La arkee inaad waqtiba u helin nabadeey. Hadda eheladaadii aad baad uga soo fogaatay, malaha xitaa xaaskaagii iyo ilmahaagii. Muddadii qaxa iyo kahorba cabsi iyo ciriiri badan baad la kulantay.

Nederland waxaad soo gashay nolol kugu cusub. Xaaladda hoygu waa adag tahay, lacagtuna kugu yar. Haddaadan sharci lahayn ma shaqayn kartid. Isla markaa, laga yaabee inaad go'aankii dacwadaada sugaysid.

Waxaad rajaynaysaa jawaab fiican, haddana waxaad markasta maqlaysaa, dad badan oo dacwadoodii la soo diiday.

Marmar booliiskaaba dadka xerada (asielzoekerscentrum, AZC) ka saara.

Xaaladdaani waxay abuuraysaa hubaal-la'aan iyo cabsi. Dhibaatooyinkan oo dhammi waxay kugu dhalin karaan xasillooni darro (spanning) iyo walwal (stress).

Sidaa darteed ayaad cudurro aadan horay u qabin isku arki kartaa.

Ma kali baad ku tahay cabashooyinkaan?

Qofkastoo dhibbani waa jirran karaa. Qofka waxaa tusaalee ahaan jirro ku noqon kara, hadduu shaqadiisa dhumyo, daymaysan yahay, ama buuq xagga guriga kaga furan yahay. Boqolkii qof ee Nederland takhtarka booqda, qiyaastii laba iyo toban aya ka cabanaysa walwal. Marka walwalku adiga gaar kuguma aha.

Adigaa garanaya sida lagu hayo. Waxaa habboon inaad qortid aadna eegtid waxa kuugu daran.

Xasan

Xasan (32 jir) wuxuu ka soo qaxay Soomaaliya, markuu maqlay in booliisku raadinayo. Afadiisii waa ka hadhay. Lix bari kadib markii uu baabuur xammuul oo qabow, dushiisa soo saaraa, ayuu Nederland soo gaaray. ‘Halkaan waa ku badbaadayaa’, buu is yiri. Durba magangalyuu codsaday. Xerada waxaa qol lala dejiyey laba nin oo Ciraaqiyiin ah, oo uusan afgaranayn. Labadii bilood ee hore Xasan waa nin niyad san oo firfircoon. Laakiin jawaabtii codsigiisa oo daahday awgeed, walaaciisu waa isa soo tarayey. Mar bay asaga iyo nimankii la deganaa gacan iskula sigteen. Reerkiisii aad buu ugu hiloobay. Bil kahor waxaa loo soo sheegay afadiisii oo aad u jirran. Ilaa iyo haddana hurdo isma holaan. Hadii uu takhtarka u tago wuxuu u sheegaa in hubaal la’aanta uu jiraa keentay dhibta. Walwal baa fara ku haya. Takhtarku wuxuu kula taliyey inuu ciyaaro lana xiriiro adeege-bulsho.

Waa maxay walwal?

Qofkasta noloshiisa mar uun buu ciriiri ama cabsi dareemaa. Tusaale, hadduu imtixaan galayo ama markaa shil ka hortago. Amaba uu go'aansado inuu qaxo, si uusan booliiska gacanta ugu galin. Xaaladahaan oo kale waxay keenaan dareen ciriiri iyo walwal. Wadnuhu degdeg buu u garaacaa. Neeftuur iyo muruqyada oo roora. Iskood ayey arrimahaani u dhacaan, sababtuna waa jirka oo sii daaya dhacaan: dhacaan walwal (stress-hormoon)

Dhacaankaani wuxuu uu dhiirri galiyaa wuxuu qofku samayn lahaa marka xaalad qallafsani soo waajahdo.

Marka khatartu tagto ama dhibaatooyinka xallismaan jirku waa dabcaa. Dhacaankiina dhiigga jirka ka saara. Qofkii markii hore kacsanaantu hurdada ka qaaday, daal ayuu dareemaa si fiicana waa u seexdaa, jirkiisuna waa soo kabtaa.

Walwalka waa ku jirran kaartaa

Haddaan dhibaatooyinka la xallin ama dareenka khatartu sii jiro, culaysku jirka waa sii saaraanayaa. Tani waxay dhacaysaa, tusaale ahaan, haddii aad markasta ka fakartid sharci ma heli doontaa. Ama marka walaac badani kaa haysto reerkiinii iyo Soomaaliya. Laakiin, qof kasta waa inuu joogto u xasilloon yahay. Taasi waa mid loo baahan yahay. Si qofku awooddiisa u soo celiyo. Haddii qofku walwal isaga jiro, awooddiisa iyo difaaca jirkiisuba waa sii yaraadaan. Markaa, waxaa laga hadlayaa walwal joogto ah. Kaasoo keena jirrooyin. Kuwaasoo aan markasta daawo lagu xallin karin.

Walwal joogto ahi wuxuu keenaa cabashooyinkaana soo socda:

- hurdo la'aan
- muruq-, madax-, dhabar-, calool- iyo mindhicir-xanuun
- diidid ama dawakh
- calool istaag
- kaadi badan
- cuntada oon niyad loo hayn
- galmada oon niyad loo hayn
- wadna garaac
- caro dhaw, xanaaq
- jir daqnasho
- niyad-jab, fakar, cabsi
- raaxaysi la'aan, himmad darro
- feejignaanta oo yaraata iyo hilmaan
- hubaal la'aan, isku kalsoonidoo dhunta
- sigaar iyo khamro badan cabid ama daroogo isticmaalid
- daal
- isticmaalid daawo hurdo iyo dajin siyaadaysa
- xiriirka dadka oo laga sii fogaado.

Cabashooyin kale oo walwal tilmaamayaana waa jiraan, kuwa hor ku xusanina waxay yeelan karaan sababo kale oo aan walwal ahayn.

Maryan

Maryan (29 jir) ninkeeda iyo carruurteedu Soomaaliya dhuumashay ku joogeen. Toddobaado ayey cabsi in la qabto ku noolaayeen. Maryanse way is adkaynaysay si ay ilmaheeda u ilaaliso. Hadda Nederland bay wada joogaan. Waxkastaa waa ku cusub yihiin, Maryan waxaa galay dareen ah inaysan cidna aamini karin. Wali ma ay oga in qoyska sharci la siinayo iyo inkale. Maryan murugada iyo walwalkeeda kama hadasho. Waxay ka cararaysaa inay qoyskeeda culays saarto. Hadda waxay joogto u dareemaysaa in cunaha la fadhiyo. Badanaa xanuun iyo hurdo xumaa haya. Ugu danbayn waxay Maryan u tagtay kalkaalisada xarunta caafimaadka (MOA-verpleegkundige). Kalkaalisadii waxay u tiri, inay fiicnaan lahayd haddii Maryan walwalkeeda qof kala sheekaysato. Waxayna u dirtay adeegto-bulsho (maatschappelijk werkster) oo xerada dadka saacado ku qaabisha.

Cabashooyinka waxyeeladoodu intee le'eg tahay?

Haddii aad mar seexan weydid ama madaxu ku xanuuno durba ha walaacin. Haddana ma habboona in aadan waxba kasoo qaadin. Kumana caawinayso khamra-cabbid si aad u seexatid ama dhibta u illowdid. Ama sigaar iyo qaxwe daldashid. Laga yaabee inaad xoogaa ku nafistid, laakiin dhaqso ayaa laguugu soo noqon.

Cabashooyinkaaga ha sahlan! Haddii aad waajahdo waxaad isku dayi kartaa inaad yaraysid.

Dhibaatooyinka xaaska dhex mara

Laba Soomaaliya oo isqaba kuna jira xeroda ayaa waxay u tageen adeegga bulshada. Waxay rabaan inay is furaan, maadaama murankoodii batay. Adeegtada-bulshadu waxay tiri, maxaad samayn lahaydeen haddaad Soomaaliya joogi lahaydeen. Ehelkayagaan dhibtayada la socodsiin lahayn si ay noo dhexdhexaadiyaan, bay jiraahdeen. Dad ehelhii idiin bedalaa halkaan ma joogaan miyaa? Fakar yar kadib dhowr magac ayey sheegeen. Adeegtada-bulsho inay taa isku dayaan ayey talo ku siisay. Xaasku taladii waa qaatay. Laba sano kadibna wali waa isqabaan.

Maxaad cabashooyinkaaga ka samayn kartaa?

Badida cabashadaadu waxay ka timid xaaladda aad ku sugan tahay. Badanaana waa dhibaatooyin aan xalkoodu sahlanayn. Xaaladdaadu waa mid adkaysi iyo dulqaad badan u baahan. Dhibaatooyinkaaga wax baad ka qaban kartaa, sida inaad is mashquulisid iskuna daydid inaad nafistid. Si habboon oo taa loo sameeyaa ma jirto. Qofksata waxbaa u suuragal ah ama uu doorbidayaa: qof wuxuu ku nafisaa inuu banooni ciyaaro, midna inuu cunto kariyo. Haddaba waxaa muhiim ah inaad waxii adigu aad ku nafisaysid samaysid. Waxaa ku yididdiilo galin kara, inaad xusuusatid markaad waddankaagii dhibta ku jirtay iyo sidaan uga soo dabaalatay.

Dhibaatadaada oo aadan isku celin isna maaweelisiid, culayska dhabarka kaa saaran bay kaa fududeysaa.

Talooyin aad cabashooyinkaaga wax kaga qaban kartid

Ayaa halkaan hoose ku xusan

- Iskuday inaad nolol-maalmeedkaaga habysid. Tusaale hurdada horey uga kac.
- Dhibaatadaada kala sheekayso dadka aad ku kalsoon tahay.
- Dhibaatooyinkaaga xitaa waa qori kartaa.
- Markaad ciriiri dareentid raadso meel xasilloon.
- Xaaladdaada qallayfkeeda iyo wanaageeda is barbardhig.
- Eebbaad garaar, danbi-dhaaf iyo raxmad ka heli kartaa tuko diintana ku yutu’.
- Booqo kuwa kula midkaa waxna wada sameeya.
- Waxaad qabatid raadi xerada gudaheeda iyo bannaankeedaba. Dadka shaqo la’aanta ahi badanaa waa isla hadlaan.
- Raadi wax kugu habboon. Tusaale ahaan waxbarasho. Macluumaad waxaad ka heli kartaa shaqaalaha xerada ama maktabadda (library) magaalada.
- Waxaad ku nafisi kartaa haddaad buug akh-ridid ama wax kale oo aad ku faraxsan tahay.
- Haddaad dhaqdhaqaaqid, tusaale ahaan aad orodid, dhibaatadaada waa illaawaysaa waana aad ku nafisaysaa.

Goormay kuu fiican tahay inaad gargaar raadsatid?

Haddii in muddo ah lagu hayo, waxaa fiican inaad shaqaalaha xarunta caafimaadka (MOA-medewerker) ama takhtarka (huisarts) u tagtid. Asaga ayaa ku baaraya xaaladdaadana kaa waraysanaya. Marmar wuxuu kuu qori karaa daawo ku meel gaara. Sida kiniini-hurdo ama daawo lagu dego haddii, xasillooni darro ku hayso ama aad kacsan tahay.

Gudbin

Haddii loo baahan yahay, waxaa takhtarku kuu dirayaa takhtar takhasus leh (specialist) si uu usii baaro xanuunka aad ka cabanaysid. Takhtarku wuxuu kugula talin karaa inaad addeege-bulsho (maatschappelijk werker) u tagtid. Kaasoo kaala hadlaya dhibaatooyinkaaga, kuna saaciday, xalna kula raadinaya. Adeega-bulshada waxaad kaloo u tagi kartaa, haddii dhibi kaa haysato barbaarinta ilmaha ama aad ninkaaga/naagtaada isku xumaataan. Takhtarku wuxuu kaloo kuu diri karaa duuge (fysiotherapeut).

Kaasoo ku caawin kara haddii muruqyadu ku xanuunayaan kuna bari kara sidii aad isu dabcin lahayd.

Marmarka qaar waxaa cabashadaada habboon inaad ula tagtid hay'ad daryeelka cudurrada dhimirka qaabilsan (geestelijke gezondheidszorg, ggz, Riagg-na loogu yeero). Tusaale ahaan haddii aad niyadjab, cabsi, kalsooni-darro ama aad isku buuqsan tahay. Shaqaalaha daryeelka cudurrada dhimirku waxay takhasus u leeyihiin cabashooyin noocaan ah. Waxay kaala hadlayaan cabsidaada, waxa keenay niyad jabkaaga iyo wixii kaloo jiraba. Waxay kaloo ku siinayaan daawo ku dajinaysa ama aad ku seexatid. Cabashooyinkaagu waxay ka imaan karaan isticmaal khamro ama daroogo. Laga yaabee inaad la'aantood jiro dareemaysid. Markaa takhtarkaagu wuxuu kuu diri karaa hay'adda daryeelka qabatinka mukhaadaraadka (verslavingszorg). Shaqaalaha hay'addaani waxay aqoon u leeyihiin caawinta dadka mukhaadaraadka qabatimay.

Inaad gargaar u baahataa ceeb ma'aha

Dad badan ayaa ka xishooda inay musaacadu u baahan yihiin. Waxay ka baqayaan in dadku moodaan inay waalan yihiin. Laakiin gargaar loo baahdaa waalli ma'aha. Gargaar waad u baahan, tahay haddii kale cabashadaadu iskama tagayso. Haddii qabsin ku hayo (binti-jiid) takhtarku wuxuu kuu dirayaa isbitaal. Cabashooyinkaana waa la mid. Adeega-bulshada (maatschappelijk werk), daryeelka cudurrada dhimirka (ggz ama Riagg), ama daryeelka mukhaadaraadku (verslavingszorg) ayaa ku habboon wax uga qaban kara.

Si xafidid Dadka wax caawiya waxaa sharcigu farayaa waajibna ku ah inay sirtaada xafidaan. Ogolaanshahaaga la'aantii warbixin adiga ku khusaysa cid kale looma gudbin karo. Xitaa eheladaa. Wixii aad sheegato waxaa lagu qorayaa malaf. Qofka ku caawinaya oo kaliya ayaana arki kara. Haddaad codsatid adigu waa arki kartaa. Muddo kadib malafka waa la baabi'inayaa.

Tarjumid Haddii aadan af-holandays kugu filan ku hadlin, tarjumaan baa laguu dalbayaa. Kaasoo ama imaan kara ama teleefoonka kuugu tarjumaya. Tarjumaanka laftiisa waxaa waajib ku ah inuu sirta xafido.

Dacwo Haddii aad dacwo ka qabtid daa wayn waa kuu furan tahay. Hay'ad daryeel cafimaad oo kasta waxay leedahay nidaam loo dacwodo. Hay'adda waxaad ka heli kartaa qoraal. Kaasoo aad ka heli kartid warbin nidaamkii aad u dacwoon lahayd.

Kharash Qaxootiga waxaa kharajka caafimaadka ka bixiya caymis iyaga u gaara. 'Kuwa la' aqoonsadyna caymis caafimaad.

Warbixin siyaado ah waxaad ka heli kartaa...

Maktabka degmo kasta.

Qoraallo-warbixin

- Xaggee baad cabashooyinkaaga gargaar uga heli kartaa? – *Warbixinta daryeelka cudurrada dhimirka ee qaxootiga* (internet: www.pharos.nl)
- Haddii aad ka cabanaysid feejignaan la'aan, qarow, niyadjab, cabsi... – *Warbixin qaxootiga loo diray daryeelka cudurrada dhimirka* (internet: www.pharos.nl)
- Tusaha caafimaadka ee Soomaalida (af-Soomaali. soosaaraha NIGZ, internet: www.nigz.nl)
- Khamri, tubaako, daroogo iyo daawooyin iyo Nederland – *qaxootiga loogu talagalay* (af-Serbi-Korowashiyaan, Carabi, Farisi, Ingiriis iyo Faransiis. Soosaaraha NIGZ, internet: www.nigz.nl)

Caafimaadka iyo internet-ka

www.stichtingpandora.nl

www.benijjsterkerdandrank.nl

www.drugsweb.nl

www.roken.nl

www.multilingual-health-education.net

Colofon Qoridda buuggaan waxaa suuragaliyey deeq ay bixiyeen, Miisaaniyadda Qaxootiga ee Yurub (EVF) iyo caymiska VGZ, fuliyaha Caymiska Caafimaadka Magangalyodoonka (ZRA) soosaariddiisana waxaa iska kaashaday Altrecht, GGZ Nederland, LHV, MO Groep, MOA, NIGZ iyo VON. Wuxuuna ku salaysan yahay waraysiyo dad qaxootiya.

Buuggaan waxaa loo tarjumay af-Bashtu, Daari, Faarisi, Sooraani, Carabi, af-serbi-Korowashiyaan iyo Soomaali waxaad ka dalban kartaa Pharos. Waxaad kaloo ka heli kartaa Internet: www.pharos.nl (xitaa af-Ingriis iyo Faransiis).

Qaabka daabacaadda: Studio Casper Klaasse, Amsterdam.

© 2003 Pharos – Kenniscentrum vluchtelingen en gezondheid



ZRA
ZIEKTENBEGELIING VOOR ASIELZOEKERS
EN BIJZONDERE CATEGORIËN VERZOEKENDEN