Haddii aad ka cabanaysid feejignaan la'aan, qarow, nayadjab, cabsi...

Warbixin qaxootiga loo diray daryeelka cudurrada dhimirka

Soomaali Holandays

Maxaa meel kale laguugu diray?

Cid ku caawisa ayaad raadisay maadaama ay dhibaato ku hayso, taasoo culays badan ku haysa nolol maalmeedkaaga. Ha ahaato in cabsi ku hayso, sharqan kasta aad naxdid ama aadan cidna aaminin. Ama meel lagaa hayo takhtarkuna garan waayey waxa keenay. Ama ha ahaato in hurdo la'aan iyo qarow ama dulqaad darro iyo caro dhawi dhib kugu hayaan. Ama inaad niyadjabsan tahay, waxba aadan niyad u hayn iyo inaad istiraahdid dhimashadaa laguu qaatay.
Cabashooyinkaas dartood ayaa laguugu diray hay'ad daryeelka cudurrada dhimirka (geestelijke gezondheidszorg, GGZ, badanaa RIAGG loogu yeero). Halkaan waxaa ku caawinaya qof ku takhasusay wax ka qabashada cabashooyinkaan. Kaasoo noqon kara kalkaaliye-, takhtar cilmi-nafsi ama takhtar-dhimir.

Qoraalkaan waxaad ka heli kartaa warbixin ku saabsan caafimaad darradaada iyo halkay ku lug leedahay. Qoraalku wuxuu ka hadlayaa gargaarka kuu furan iyo sidaad cabashadaada adigu wax uga qaban kartid. Warbixintaani waxay waxku'ool u tahay dadka kula nool.

Gargaarka daryeelka cudurrada dhimirku muxuu ku tarayaa?

Gargaarku wuxuu yarayn karaa cabashadaada si tartiiba. Ha ahaato inaad si ka roon markii hore u seexatid ama qarowgu kaa yaraado. Taana aad xasillooni ka siyaadsatid. Waxay kaloo keeni kartaa inaad noloshaada ku qanacdid, isna dabirtid.

Looma baahna inaad xishootid haddaad daryeelka cudurrada dhimirka gargaar uga baahatid

Dad badan ayaa isku xishooda, haddii daryeelka cudurrada dhimirka (geestelijke gezondheidszorg, GGZ) loo diro. Waxay ka cabsanayaan in dadku moodaan inay waalan yihiin. Laakiin haday daryeelka cudurrada dhimirku ku caawimaan, macnaheedu ma'aha inaad waalan tahay. Gargaarkaan waad u baahan tahay, illayn cabashadaadu iskama tagaysee. Haddii qabsin/bintijiido ku hayso, takhtarku (huisarts) isbitaal buu kuu dirayaa. Cabashooyinkaanse waxaa ku habboon daryeelka cudurrada dhimirka.

Maxaa keenay cabashooyinka?

Cabashooyinkaagu sababo kala duwan baa keeni kara. Tusaale, xaaladdaada Nederland ayey ku xirraan karaan. Sugitaanka inaad codsigaagii jawaab ka heshid walaac buu ku galin karaa. Hoygu waa kugu adkaan karaa, siiba haddaad xero (AZC) ku jirtid. Haddaad qaxooti tahay badanaa waxaad qabatid ma leh. Badanaa lacagtaa kugu yar. Xitaa haddaad sharci leedahay shaqo sidaa ku heshaa way adag tahay. Nederland ehelo iyo saaxiibo ku caawiya badanaa kuuma joogaan. Cabashooyinkaagu waxay kaloo ka imaan karaan dhacdooyinkii argagaxa lahaa ee ku soo maray. Qaxooti badan ayaa xoog iyo dagaal lagula isticmaalay, sida jirdil, kufsi iyo dabagal siyaasadeed. Ama eheladoodii iyo saaxiibo dagaalka ku waayey.
Arrimo jismi ama shakhsiyan ahina door bay ka ciyaari karaan. Cabashooyinka qaar baa qoysas gaara ku badan. Dadkana qaarbaa sidoodaba iska niyad san.
Cabashooyinka qaar waxay soo ifbaxaan marka qofku sharci helo oo uu xasilo.

Haddaad daryeelka cudurrada dhimarka iska xaadirisid maxaad ka rajaynaysaa?

Kadib marka aad iska xaadirisid, qofka ku caawinaya wadahadallo isbarashaad ayaad bilowga yeelanaysaan.Wuxuu wax kaa waydiinayaa sida laguu hayo, taariikh nololeedkaagii iyo reerkiinii. Su'aalahaan waxaa loola jeedaa si dhibaatadaada loo fahmo. Haddii su'aal aadan rabin inaad ka jawaabtid waad sheegi kartaa.
Wadahalkaa kadib waxa ku haya (diagnose) ayaa laguu sheegayaa. Qofka ku caawinayaa waxa ku haya ayuu magac u bixinayaa. Taa waxaa loola jeedaa in la qeexo sidii wax looga qaban lahaa (behandeling). Sida marka takhtarka isbitaaku calool-xanuun baaro u u oran karo waa qabsin. Markaana ay tahay in lagu qalo.
Waxyaalaha lagugu sheegi karo waxaa ka mid ah niyadjab (depressie) iyo walwal gocasho keentay (posttraumatische stressstoornis, PTSS). Si kooban baan dib uga hadlaynaa. Hollandayska laftooda cudurradaani waa ku dhacaan. Waxaa kaloo jira cudurro dhimir oo kale, sida isku-daran (psychose) ama waalli (schizofrenie). Kuwaan qoraalkaan kagama hadlayno.

Cabashooyinka Aamina

Aamina waa 17 jir. Laba iyo toban jirkeedii ayey Soomaaliya uga soo qaxday Nederland. Llaa iyo waagaa reerkoodu wuxuu ku jiraa xero. Bilowgii Aamina waa ku faraxsanayd inay waddan nabada timid. Laakiin, markii laba sano kadib aysan wali u caddayn in ay Nedeland joogi karaan, ayaa juuc-juuc bilaabay. Marba marka ka danbaysa cuntadeedu way soo yaraanaysay sariirtana waa ku raagaysay. Inkastoo ay bilowgii dugsiga jeclayd, hadda inay aaddo ma rabto. Marmar waaba iska oydaa.
Hooyadeed baa takhtarka u gaysay. Wuxuuna Aamina u diray daryeelka cudurrada dhimirka oo xerada agteeda ku yaal. Qofkii qaabilay, wuxuu yiri niyadjab aan sahlanayn baa haya. Aamina kiniini niyadjab baa loo qoray. Naagta caawinaysaa toddobaad kasta waxay ka waraystaa waxay sidaa ula niyad jabsan tahay. Waxay ku boorisaa inay dugsiga aaddo. Waxay kaloo kula talisay inay saaxiibadeed la ciyaarto. Waxay u sharaxdaa in dhaqdhaqaaqu yareeyo niyadjabka.

Waa maxay niyadjab?

Qofka niyadjabku (depressie) hayaa, muddo dheer ayuu wuxuu dareemaa niyadxumo iyo caayibnimo. Dad waxay ku cabbiraan weeraahan: 'nafsad darraa ihaysa' ama 'ruux iguma jiro'. Qofkaasi wixii uu horay firfircooni ku samayn jiray, hadda niyad uma hayo. Tusaale ahaan qofkii dadka booqan jiray ama kubad ciyaari jiray, hadda habayaraatee wax niyada uma hayo. Aad bay u adag tahay inaad dareenkaa niyadjabka iska uga biskootid, sababtoo ah tabar uma haysid. Dadbaa sigaar iyo khamro daldala si dareenkaani uga baxo, inkastoo aysan taasi caawinayn.

Muxuu leeyahay niyadjabku?

Calaamadaha badanaa niyadjabka (depressie) la socdaa waa:

- niyadxumo raagta
- ka caajisid waxyaalaha nololmaalmeedka la xiriira, sida qubayska iyo dhar-badalashada
- danbiile isu arkid
- hurdo la'aan ama hurdo badnaan
- daal joogto ah
- feejignaan la'aan iyo hilmaan badan
- xanuuno sida, murugyo, madax, dhabar iyo calool-xanuun
- caloosha oo istaagta
- cunto xumo ama cuntada oo furanta
- isku kalsooni darro iyo isla liidasho
- fakar joogto ah
- himmad la'aan galmo
- sigaar badan, isticmaalid khamro ama mukhaadaraad kale
- ku fakarid in dhimashadu xal tahay.

Cabashooyinka Sahal

Sahal (28 jir) laba sano kahor buu Soomaaliya uga soo qaxay Nederland. Milatariga ayuu ka soo fakaday. In badan buu goobjoog ahaa dad la tooganayo. Qaxiisii kahor saddex bilood buu dhuumanayey. Nederland wixii soo maray ayuu dib usoo xusuustaa. Waana ku qarwaa oo qaylo hurdada kalasoo boodaa. Ama si kadis ah, ayaa maalin cad dhacdooyinkii, sidii filin la horkeenaa. Jabaqdii yaroo uu maqlaba waa ka naxaa wuxuuna badanaa maleeyaa in la daba socdo oo la jaajuusayo. Baqdin baa daashatay. Wuxuu u tagay takhtarka, waydiistayna takhtar cilmi-nafsi. ‘Haddii kale waan waalan’, buu yiri. Takhtarkiisu wuxuu u diray daryeelka cudurrada dhimirka ee ugu degaan dhow. Halkaasoo markii ugu horreysay uu ka hadlay dhibaatooyinkii uu soo arkay. Waxaana la siiyey kiniini hurdo.

Maxaa keena walwalka gocashada (posttraumatische stressstoornis, PTSS)?

Cabashooyinka sida, qarowga, sharqan kasta oo aad ka naxdid iyo kacsanaan siyaado ah. Waxa lagu arkaa dadka mar ama ka badan dhacdooyin naxdin badan soo mareen. Mararka qaar dad badan baa isla qaba. Dhacdooyinkaani waxay noqon karaan dhulgariir, dagaal ama shil gaadiid oo weyn. Naxdintu qofbay gaar ahaan u qoomi kartaa. Sida kufsi ama faraxumayn kale, dabagal siyaasadeed ama jirdil.
Badanaa waa dhacdo lama filaana. Qofka ay ku timaadaana aad uu u cabsado awood darradana dareemo. Sidaa darteed waxaa lumi kara kalsoonida qofku nolosha, naftiisa iyo bii’adiisaba ku qabay. Haddii qofku dhacdada kadib nolol adag kusii jiro, kalsoonidu uma soo noqon karto. Sida haddii qofku cabsi ku jiro inta dacwadiisa qaxootinimo socoto.

Waa maxay calaamadaha walwalka gocashadu

Calaamadaha walwalka gocashadu (posttraumatische stressstoornis, PTSS) lagu gartaa waa:

- cabsi aada, si degdeg iyo aada u nixid
- qarow badan iyo hurdo xumo
- dhacdadii naxdinta lahayn oo kadis loo xusuusto
- iska ilaalin waxa dhacdadii ku xusuusinaya sida fakarka, xaalad ama sawirrada (tv)
- kalsooni la'aan nafta iyo bii'ada
- dareen nabad la'aan oo siyaado ah
- feejignaan la'aan iyo hilmaan
- dareen inaan qofku jirin
- dhirif iyo xanaaq xad dhaaf ah
- dhacdadii naxdinta lahayd oo aan la xusuusan
- xanuun sida, muruqyo, madax, dhabar iyo calool-xanuun.

Muhiim inaad ogaatid

Haddaad calaamadaha la soo sheegay kuwo ka mid ah isku aragtid, macnaheedu waa in aad niyadjab ama walwal gocasho qabtid. Calaamado kale oo badanna waxaa leh cudurro kale.

Calaamadaha tilmaamaya niyadjabka iyo walwalka gocashadu badanaa waa wada socdaan. Qofkii hurdadu ku xuntahay, maadaama uu habeen kasta qarow la tooso, wuxuu dareemi karaa niyadjab. Hurdo la'aantuna qofka tabartay ka qaadaa. Qofka ku caawinaya, ayaad isla meel dhigaysaan waxa ku haya.

Sidee laguu caawin karaa?

Marka wadahallada hore kuu dhammaadaan, sidii aad ku dawoobi lahyd ayaa lagaala talinayaa. Siyaabaha daaweyntu waa kala duwan yihiin, tasoo ku xiran sida laguu hayo iyo xaaladdaada. Waxaa daaweynta qayb libaax ka ah, in lagaala sheekaysto dhibaatadaada, xaaladdaada iyo wixii ku soo maray. Ayadoo lagaala tashanayo ayaa arrinkaa waxa laga qaybgalin karaa ninkaaga/naagtaada, qoyskaaga ama qof ehel ah. Wadahadalku wuxuu kaa caawinayaa, inaad wixii ku soo maray ka gudubtid.

Takhaatiirtuna daawo ayey kuu qori karaan. Taasoo dhibaatooyinka daran kaa yareynasa. Daawo ayaa lagu siin karaa, si aad hurdo u heshid ama cabsida iyo niyadjabku kaaga yaraadaan.

Marmar qofka ku caawinyaa wuxuu si gaara u eegayaa xanuunka aad ka cabanaysid iyo dareenkaaga. Tusaale, jimicsi ayuu ku tusayaa muruqyadaadu ku dabcayaan.

Gooni haddii laguu daawaynayo kaligaa ayaa u tagaya qofka ku caawinaya. Mar kale adiga iyo ehelkaagaa wadahadalka ka qayb galaya. Siyaabaha dadka loo caawiyo, waxaa ka mid ah mid wadajir looga qaybqaato.

Waxaa laga yaabaa in jimicsi iyo layli guriga ku samee lagu yiraahdo. Sida inaad noloshaada wax ka qortid ama jimicsi muruqyadu ku dabcayaan.

Si cabashadu kaaga yaraato waxaa muhiim ah, inaad daawaynta dhammaysatid.

Maxaad ka qaban kartaa cabashooyikaaga?

Cabashooyinkaaga wax baad ka qaban kartaa. Laga yabee inaad muddo sugtid inta lagaa caawinayo. Hoos waxaad ka heli kartaa talooyin.

- Isku day inaad nolol maalmeedkaaga habaysid. Sida inaad horey u toostid.
- Kala hadal cabashooyinkaaga ehelkaaga iyo saaxiibadaa. Waa ku nafisaysaaye.
- Qor waxaad dareemaysid, soo martay ama ka walwalaysid taasi waxay kaa caawinaysaa inaad dhibaatadaada kor ka eegtid.
- Raadi cid xaaladdaada oo kale ku sugan. Badanaa dhibta ku haysa way fahmayaan. Waxaad kaloo raadin kartaa ururrada dadka aad isku waddanka tihiin.
- Raadi is mashquulin ama is maaweelin. Sida baaskiil wadid, lugayn am ciyaar.
- Waa inaad wax qabataa. Tusaale inaad waxbaratid. Warbixin waxaad ka heli kartaa shaqaalaha xerada ama maktabka.
- Haddaad diin haysatid, ku dhaqan. La xiriir culummada diinta.

Taageerada dadka aad la nooshahay waa muhiim

Haddaad dhibban tahay, dadka aad ku kalsoon tahay, gacan baad ka heli kartaa. Waa lagu nafisaa haddaad dhibaatadaada qof la qaybsatid. Waxaad dareemaysaa inaadan dhibaatadaada kaligaa ku ahayn.

Sir 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 daawayn waa kuu furan tahay. Hay'ad daryeel caafimaad oo kasta waxay leedahay nidaam loo dacwoodo. Hay'adda waxaad ka heli kartaa qoraal. Kaasoo aad ka heli kartid warbixin nidaamkii aad u dacwoon lahayd.

Kharash Qaxootiga aan la aqoonsan waxaa kharajka caafimaadka ka bixiya caymis iyaga u gaara.
Kuwa la aqoonsaday waxay ku jiraan caymis caafimaad oo caadi ah.

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)
- Walwalka iyo waxa aad ka qaban kartid – *warbixin qaxootiga* (internet: www.pharos.nl)
- Tusaha caaafimaadka ee Soomaalida (af-Soomaali. soosaaraha NIGZ, internet: www.nigz.nl)
- Khamri, tubaako, daroogo iyo daawooyin iyo Nederland – *qaxootiga loogu talogalay* (af-Serbi-Korowashiyaan, Carabi, Farisi, Ingiriis iyo Faransiis. Soosaaraha NIGZ, internet: www.nigz.nl)

Caafimaadka iyo internet-ka

www.stichtingpandora.nl
www.benjijsterkerdandrank.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