



Psykisk helse

SOMALI

Welwel

Angst/Anxiety



Welwel - ficil celin dabiici ah ilaa xanuun halis ah

Welwelku waa wax dabiici ah isla markaana digniin lagama maarmaan hore ah ka bixiya khatarta, una diyaariya maskaxda iyo jirka jawaab celinta deg-degga ah markii ay soo wajahaan caabbi ama halis ku soo fool leh. Wadnuhu si dhakhsa badan ayuu u garaacaa oo degdeg ayaa loo neeftuuraa, taas oo u keenaysa ogsajiin badan muruqyada si aad u oroddid si xawli leh ama si fiican aad ugu dagaallantid markii xaalad baxsasho ama mid dagaal ay timaaddo.

Aad ayaa loo feejignaadaa si sida ugu dhakhsaha badan loogu ogaado khatar kugu soo fool leh. Waxey innaga dhigtaa qof kacsan ama neerfas ah. Welwelka dabiicaga ahi wuxuu kuu oggolaadaa inaad sida ugu wanaagsan u hawl gasho xilliga imtixaanka ama aad feejignaato si aad uga gaadho inaad baabuurka dhinac u leexin karto si aad uga hortagto isku-dhac (duqeyn).

Waxaa laga yaabaa inaad ka mid tahay dadka sida joogtada ah welwelku u saameeyo nolol maalmeedkooda. Welwelku waa yara dhib laakiin kuuma dhibayo si xooggan ama uu carqalad ku noqdo inaad shaqeyso. Welwelka noocaan ahi badanaa waa astaan digniin ah oo ah in wax ka khaldan yihiin duruufaha ku wareegsan noloshaada ama waa astaan muujinaysa cadaadis weyn oo ku haya. Markaa waa waqtigii aad xaaladdaada wax ka qaban laheyd, keligaa ama dad kale ha ku caawiyeene.

Welwelka waa in la daaweeyaa, haddii uu xoogeysto, haddii uu daba-dheeraado ama uu iska yimaado iyada oo aan dhibaato jirin. Welwelka noocaan ahi wuxuu abuuri karaa dareen dhibsasho ah (ubehag) oo adag ama uu kaa hor istaago hawl-qabadka nolol maalmeedkaaga.

Waxaa jira noocyo kala duwan oo welwel ah

Haddii aad la liidatid welwel uuna gaarsiisan yahay heer uu wax u dhimayo xidhiidhka aad dadka kale la leedahay, haddii hawl qabadkaaga goobta shaqo saameyn ku timaaddo ama

xaaladdu hoos u dhigayso tayada noloshaada, markaas waxaad u baahan tahay daaweyn xanuunka ku haya lagaa siiyo. Halkan hoose waxaa ku qoran qeexitaanno ku saabsan xanuunnada welwelka:

Xanuunnada baqdintu (panikklidelse) waa iyada oo marar badan oo soo noqnoqod ah ey kugu timaaddo baqdin aanad filaneyn oo kugu dhalisa welwel adag iyo calaamado badan oo dhinaca jidhka ah, iyadoo aanad ku sugnayn xaalado halis ah. Xanuunnada ku soo boodka ahi waa kuwo baqdin leh. Sababtuna waa calaamadaha jidhka ka muuqda ayaa weyn. Dad badan ayaa waxay moodaan inuu ku dhacay wadne xanuun ama maskax dhiig furan. Isbeddel ku yimaada jirka gudihiiisa (tusaale ahaan: kororka ku yimaada garaaca ama neef tuurka deg degga ah) waa ku caan dadka ay hayaan xanuunnada baqdintu.

Cuqdad ka qabid meelaha buuqa ah (agorafobi) waa cabsida in la joogo meelaha aan laga bixi karin ama lagu heli karin caawimo haddii uu welwel kugu soo boodo. Waxey keentaa inaad ka baqato dukaamada laga buuxo, inaad taagnaato faylka maqalka lacagta, cabsida aad ka qabto gaadiidka dadweynaha, shineemooyinka ama kulammada. Ama waxaa dhacda inaad ka baqayso inaad heli weydo caawimaadda aad u baahan tahay inaad kula dagaallantid welwelka. Waxaad ka baqaysaa inaad ka fogaatid isbitaalka kuugu dhaw ama dhakhtarka. Inaadan jeclaysan socodka kaynta, inaad safar gaaban ku tagtid gurigaaga fasaxa ama aad baabuur ku dhaaftid buuraha.

Cuqdad dhexgelidda dadka (sosial fobi) waa cabsi xad dhaaf ah oo uu qofku ka baqayo in nacas loo arko ama la bahdilo haddii dadku ku soo jeestaan ama ey aad ugu fiirsadaan. Waxaana ugu adag in kor loogu hadlo goobaha lagu kulmo ama dadka dhexdooda. Waa dhibaato in wax lagu cuno makhaayadaha iyo in la tago xafladaha. Waxa kugu adkaata la xidhiidhidda dad aad rabto inaad barato. Waa caadi in laga naxo oo la iska ilaaliyo xaaladaha adadag.

Xanuunnada welwelka guud (generalisert angstlidelser)

macnihiisu waa welwel ka qabis wax kasta iyo walaac xad-dhaaf ah. Walaacani wuxuu noqon karaa in ilmahaaga aad uga baqdid inuu gaari jiir, in waalidkaa xanuunsado, in gurigaaga la jabsado, in aadan bixin doonin lacagta lagugu leeyahay. Oo laga yaabo inaad habeenkii oo dhan saaran tahay sariirta adigoo soo jeeda. Walaaca iyo xaddidnaanta aakhirikii dhib aad ah ayuu kuu keenaa.

Xanuunka waswaaska (tvangslidelse) wuxuu u badan yahay fikrado khasab ah (tvangstanker) iyo falal khasab ah (tvangshandlinger) ama wax la caadeysto. Fikradaha khasabka ah waxaad dareemaysaa khasab gudaha ah si aad ugu fekerto waxyaalo cabsi leh sida shil ama qaadis cudur halis ah. Fikiriyadani waxey keenaan welwel xoog ah. Waxaa laga yaabaa inaad ku khasbanaanto inaad ficil sameyso sida inaad dib u hubiso shooladda ama aad marar badan gacmaha dhaqato si aad u dejiso welwelka iyo fikradahan. Haddii aadan sidaa yeelin, fikradaha khasabka ah iyo welwelku wey ka sii darayaan. Waxaa ku khasbayaa waqti badan ayey kaa qaadanaayaan markaas waxaad noqoneysaa qof daallan ama waxaanad waqti u helin wixii aad qaban laheyd.

Xanuunnada yimaada waqti adag oo ku soo marey kaddib (Posttraumatisk stresslidelse) Waa welwel iyo astaamo dhinaca jidhka ah oo soo baxa kaddib markii ay ku soo mareen xaalado adag. Xaaladahaas cabsida leh ee ku soo marey ayaa mar kale loo dareemaa qaab dareen dhib iyo fikrado gudaha kaa haya ah. Dhibaataada hurdo la'aantu iyo kaar dhinaca jirka ah waa wax caadi ah. Shil, jirdil, dagaal, kufsasho, galmada dad isku dhiig ah ama qof weyn iyo ilmo ama wax la mid ah oo daran iyo xaaladaha welwel ee culus ayaa noqon kara sababaha ka dambeeya.

Ma isku aragtaa calaamadahan?

Ma isku aragtaa xanuun kedis ah oo wata baqdin iyo xasilloonidarro jidhka ah?

- Ma dareentaa wadno-garaac, halbowle joogto u ganaacaya ama culeys laabta/xabadka kaa fuushan?

- Ma gar-gariirtaa ama dhididdaa?
- Ma dareentaa wareer ku soo bood ah, dawakhaad iyo liicliicid?
- Welwelkaagu ma weyn yahay oo ma ka baqdaa inaad dhimanayso ama aad is xajin la'dahay?

Miyaad iska ilaalisaa inaad raacdo gaadiidka dadweynaha, inaad gasho dukaamada laga buuxo ama aad ka fadhiisato dhexda kuraasi taxan?

- Ma waxaad ka baqdaa inuu kugu soo boodo welwelku markaad joogto meelo ey adag tahey in laga baxo?
- Ma waxaad ka baqdaa inuu kugu soo boodo welwelku markaad og tahey iney adag tahay inaad caawimo hesho? Sida adigoo guriga ka maqan, adigoo shir joogo, adigoo saf galay ama bas raacay, adigoo saaran tareen ama tareenka hoosta mara?

Ma dareemaysaa inaad ka xanniban tahey dhexgalka bulshada?

- Ma kugu adag tahay inaad dadka kale la hadasho?
- Ma neceb tahay inaad wax ku cabto ama ku cunto meelaha dadku ku kulmaan?
- Ma neceb tahay inaad dadka ka dhex hadasho?

Miyay ku dhibaan welwel (angst) iyo walaac (bekymring) joogto ah?

- Miyay kugu adag tahay inaad ka adkaato welwelka iyo walaaca?
- Dadka kale miyay kuu sheegaan inaad welwel badan tahay?
- Ma ka dareentaa muruqyada cadaadis iyo gig-sanaan?
- Si dhaqso leh ma u daashaa ama ma kugu adkaataa inaad xoog wax saartid?
- Badanaa ma dareentaa xasilloonidarro ama hurdo la'aan?
- Miyey welwelka iyo walaacu kuu horseedaan dhibaateyn iyo waxqabsasho la'aan?

Caawin ayaa diyaar laguula yahay

Waxaa laga yaabaa inaad ku fekartey inaad dhakhtarka aaddo/tagto, balse aad ka xishooto inuu welwel ku hayo ama aad rumaysan tahay in sidaad u heli lahayd caawimo ay adag tahay. Bukaanka

qaarkood, way ku adag tahay iney oggolaadaan in welwelka hayaa uu sabab u yahey dhibaataada jirka ee heysata. Waxaa jira caawimooyin loogu talogaley xanuunada welwelka oo fiican. Tan ugu muhiimsan, waa inaad ka guuleysatid waxa ku hor taagan isla markaana aad booqato dhakhtarkaaga joogtada ah.

Dad badan ayaa dhakhtarkooda u sheega jidhxanuun iyo jidhka oo culays fuushan yahay laakiin runtii xanuun welwel ah ayaa sabab u ah dhibaatooyinkan. Tani waxay kasii dhigaysaa mid adag inuu dhakhtarku ogaado xanuunka welwelka. Waxaa sidoo kale lagama maarmaan ah inuu dhakhtarku sameeyo baadhis caafimaad iyo tijaabo dhiig si meesha looga saaro in dhibaatooyinkan ey keeneen waxaan aheyn welwel.

Daaweynta

Markuu dhakhtarku dhammeeyo qiimeynta caafimaad ee kor lagu xusay ayaa adiga iyo dhakhtarku ka ballamaysaan wadahadal, tababbar iyo dawo qaadasho hadba sidii ugu habboon. Haddii dawada aad qaadatay wax natijada ah ayna keenin ama dhakhtarku go'aansado inaad hesho daaweyn takhasus ah, waxaa laguuri diri dhakhtar takhasus u leh arrimahaas. Guud ahaan, way fiican tahay inaad joojiso ama yareyso khamriga, kafeega iyo tubaakada.

Warbixin iyo talo siin waa muhiim si loo barto in la xakameeyo welwelka. Haddii aad fahanto waxa ka socda maskaxdaada iyo jidhka xilliga welwelku kugu soo boodo, waxaa laga yaabaa inaad u dareento welwelka mid aan dhib badan laheyn. Aqoonta iyo warbixinta ku saabsan welwelka ayaa fududeyn kara sidii loo billaabi lahaa daweyn, waxa aanad si fiican u fahmeysaa sababta ey daweyntu sidan u tahey.

Daaweynta qofka oo ka hadla wixii dhibta ku keeneey ama dhibtii oo kale la tuso (eksponeringsterapi) waa qaabka daweynta ugu fiican ee la og yahey markey noqoto daweynta xanuunnada welwelka (angst) iyo waswaaska (tvangslidelser).

Caawimo iyo talooyin uu ku siiyo qofka aqoonta u leh arrintan ee ku daweynaya ayaa waxaad ka baraneysaa inaad fahanto xaaladihii kugu abuurayey welwelka, halkaas oo aad si tartiib ah u dareemi doonto in welwelkii kaa yaraadey. Qaabkan daweynta ah adiga ayaa wax badan lagaaga baahan yahay, laakiin inta badan aad buu dadka wax u taraa.

Daaweynta wadahadalku (samtaleterapi) waa nooc kale oo ka mid ah daaweynta xanuunka welwelka. Kognitiv terapi waa nooc ka mid ah wadahadal wax ku daweynta halkaas oo aad baraneyso inaad ogaato oo aad beddeshid fikradaha ku dhibaya, sawirada khaldan ee aad aaminsan tahey iyo waxyaabaha kale ee xoojinaya xanuunka welwelka ee ku heysta. Xilliga wadahadalka, waxaad helayaa oo kale taageero iyo talo siin.

Daaweynta kooxda (gruppeterapi) waa qaab daaweyn ah oo isticmaalkeedu aad u kordhaya. Halkan waxaad helayaa fursad aad ku barbardhigto xaaladdaada nololeed ta dadka kale ku sugan yihiin, oo aad ku guda-gasho sababta ku kallifta dadka kale waxay sameeyaan, aragtidna inaanu keligaa ku saareyn culayskani. Waxaa laga yaabaa inaad si fiican u barato fikirkaaga, dareenkaaga, ficilladaada iyo noocyada ficil celintaada. Daaweynta kooxdu waxay kuu keeni kartaa dhiirrigelin ah noocyada kale ee wax loo daweeyo. Daweynta habdhaqanka ee si koox ahaan ah loo sameeyaa (kognitiv atferdsterapi) waa wax la ogaadey iney fiican tahey.

Daawadu inta badan aad bay wax uga tartaa welwelka iyo xanuunnada waswaaska. Dawada iyada oo keliya ayaa la qaadan karaa ama waxa lagu garab wadi karaa noocyada kale ee wax loo daweeyo.

Doorashada qaabka daaweynta: Adiga oo la kaashanaya dhakhtarkaaga/daaweeyahaaga ayaa si wadajir ah u go'aamineysaan habka daaweynta ee kuugu fiican.



Psyiskisk helse

IS-1465

Halkan ayaad caawin ka helaysaa

Warbixin dheeri ah

Xaalad degdeg ah – wac 113
Dhakhtar joogto ah/
Gargaarka degdegga ah
Telefoonka caawinta: 810 30 030

www.psyiskisk.no
www.psyiskiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nyinnorge.no
www.nakmi.no

Buugaag yaryar oo ku saabsan caafimaadka nafsadda



Welwel
IS-1465



Niyadjab
IS-1466



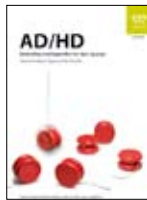
Xanuunka
waswaaska
IS-1469



Cunto dhibsi
IS-1470



Waalli
IS-1471



AD/HD
IS-1468



Kalsooni
qaanuun
IS-1467



Caawimada caafimaadka nafsadda ee Norway laga helo Loogu talo galey dadka waaweyn , IS-1472
Loogu talo galey dhallinyarada, IS-1474
Ku saabsan carruurta, IS-1473



- BUP
- Carruur, IS-1301
 - Dhallinyaro, IS-1302
 - Dad waaweyn, IS-1303

Buugga yar waxaa lagala soo degayaa www.psyiskisk.no Ka eeg qoraallada warbixinta

Buugga yar wuxuu ku qoran yahay luuqadaha bokmål, nynorsk, ingiriis, carabi, farsi, faransiis, kurdi/sorani, boolan, punjabi, ruush, samisk, serbi/krowaati, soomaali, isbaanish, turki, urdu iyo af fiyetnaam.



Sosial- og helsedirektoratet

Utgitt av Sosial- og helsedirektoratet