



Psykisk helse

SOMALI

# Niyadjab

Depresjon/Depression



## Niyadjab – murugo iska caadi ah ilaa xanuun halis ah.

---

**Dadkoo dhan marmar waa dareemaa murugo (tristhet), kelinnimo ama tiiraanyo (sorg), tusaale ahaan marka la waayo wax ama dad la jecel yahay. Waa qayb dabiicadda nolosha ka mid ah, xanuunka aad dareemaysana isaga ayaa iskii iskaga taga. Marka waxa ku dhibaya sida madluunnimada (nedstemthet), wax rabis ama xiiseyn la'aanta, feejignaan la'aanta iyo is-eedeyntu ay noqdaan kuwo joogto ah, islamarkaana ay waxyeelleeyaan nololmaalmeedka - markaas ayaan waxaan ka hadleynaa xanuun niyadjab.**

Dhibaatada niyadjabka la socotaa dadka si kala duwan ayey u taabataa. Waa wax caadiya inaad dareento jir xanuun sida daal, muruq xanuun iyo hurdo la'aan. Waxa ugu weyn ee lagu garto niyadjabku waa isbeddel ku yimaada qaabka eynu u fekerno. Ku dhawaad boqolkiiba 20 waxa dadka intey nool yihiin la soo darsa niyadjab u baahan in laga daweeyo.

## Waa maxey niyadjabku?

---

Niyadjabku waa xanuun nafsadeed kaas oo saameeyaa dabeecadda qofka, dareenka iyo hab dhaqankeenna. Niyadjabku dhawr siyood ayuu inoo taabtaa:

**Dareenka** waxaa ku yimaada madhnaan (tomhet), murugo, hawo-dhigid (fortvilelse), iyo madluunnimo. Dadka qaarkood waxay dareemaan xanaaq badni. Rajo la'aan (håpløshet), wax kala jeclaan la'aan iyo inuu lumiyo xiisaha xarakaadka meelaha uu ku fiicnaa intaan niyadjabku ku dhicin. Astaamaha kale ee uu keeno waxa ka mid ah xasillooni darro (uro), deggenaan la'aa (rastløshet) iyo walaac (engstelse).

**Habdhaqanka** waxa lagu gartaa wax qabad la'aan (initiativløshet), adkeysiga darro, dadka ka dhex bixid iyo caajisnimo. Xataa hawlaha yaryar ayaa kuwo adag oo aan laga bixi Karin noqda, waxaana qofka ku adkaan kara inuu subixii hurdada ka koco. Qofku wuxuu u muuqdaa mid cadheysan oo aan shucuur laheyn.

**Fikirka** waxaa ku yimaada qofka oo sawir khaldan ka qaata naftiisa, adduunka iyo mustaqbalka. Waxa badanaa lagu fekeraa dhacdooyin ku soo marey ama wax kugu dhici doona. Fikradaha ku lug leh is-eedeynta iyo in aanad waxba ahayn ayaa mar walba maskaxda lagu hayaa. Inaad wax xoogga saartid oo kugu adkaata waa wax caadi ah. Dadka qaarkood waxay ku fekeraan iney is-dilaan.

**Ficilka xagga jidhka ah** sida tamar la'aan, hurdo xumo, iyo abateedka cuntada oo qasma waa caadi. Astaamaha kale ee lagu garto waa lallabbo, wareer iyo xanuunno kala duwan. Dad badan ayey doonista galmadu ka yaraataa.

Niyadjabku wuxuu u muuqdaa iskudhaf astaamaha aan kor ku soo sharraxney kuwaas oo baaxaddooda iyo degdeggoodu ey kala duwan yihiin. Dadka qaarkood waxa ku dhaca niyadjab hal mar ah, halka dadka qaarna uu ku soo noqnogdo. Niyadjabku wuxuu islama la iman karaa xannuunada kale ee nafsiga.

Niyadjabku xataa wuxuu udubdhexaad u yahey cudurka waallida (manisk depressiv lidelse). Waxa lagu gartaa isbeddel ku yimaada dabeecadda, tamarta iyo heerka firfircoonaanta. Niyadjabka waxa barbar socda waqtiyo uu qofku niyad kacsan yahey (oppstemthet). Waqtiyada waallida la niyad kacsan yahay lagu jiro waxa lagu gartaa qofka oo rumeysan inuu wax kasta qaban karo isagoo

aaminsan in kartidiisu ka badan tahay inta dhabta ah ee ay la'eg tahay. Wuxuu qofku noqdaa mid aad u firfircoon waxaana yaraada baahida uu u qabo hurdada. Dadka ku dhawdhaw bukaanka waxey dareemaan inaan habdhaqankiisa iyo fikirkiisa aaney waxba ka si aheyn. Niyadjabka halista ah iyo waallida waxaa laga yaabaa iney yeeshaan astaamaha cudurka waalida nafsiga ah (psykotiske) sida muuq dhalanteed (hallusinasjoner) iyo fikrado khiyaali ah (vrangforestillinger) oo kale. Hidduhu qayb buu ka qaataa cudurka waallida, laakiin inta badan culeys qofka ku yimaada ayaa kicin kara xannuunka.

## Calaamadahan ma isku aragtaa?



- Ma daallan tahay ama ma caajistaa ayadoo aysan jirin wax sabab ah?
- Dhibaato ma kaa haysataa inaad go'aan gaarto ama wax xoogga saarto?
- Ma kugu adag tahay inaad billowdo ama xiiseyso waxyaabo aad markii hore xiiseyn jirtay?
- Miyaad badiyaa dareentaa murugo iyo madluunnimo?
- Miyey cunto rabistaadu yaraatey ama korodhey?
- Ma kugu adag tahay hurdadu, inaad seexato habeenkii mise ma kacdaa goor hore oo dib ma u seexan kari weydaa?
- Ma ku fekartaa dhimasho ama inaad is-disho?

## Caawin ayaa diyaar laguula yahay

Waxa jira meelo badan oo aad la xiriiri kartid oo ku caawin kara oo ka dheeraada qoyska iyo saaxiibada. Waxaa ka mid ah:

- Dhakhtarkaaga joogtada ah/ gargaarka degdegga ah (legevakt)

- Xarunta caafimaadka/xarunta caafimaadka ee iskuullada
- Kalkaaliyaha caafimaadka ee cudurrada maskaxda/ adeegga caafimaadka nafsadda (xafiiska qaabbilaada ee degmadaada kala xidhiidh)


## Adiga laftaadu wax ayaad sameyn kartaa

**Niyadjabku wuxuu waxyeleeyaa habka aan u fekerno. Waxaad gacanta ku dhigi kartaa fikradaha ku dhibaya oo aad wax ka qaban kartaa. Dhakhtar ama dad kale oo leh aqoon caafimaad ayaa ku siin kara talo ku saabsan sida aad arrinta wax uga qaban karto.**

Qaab-nololeedku waa muhiim marka laga hadlayo niyadjabka. In la jimicsado iyo in xoog la lahaado waxey ka hor tagaan niyadjabka. Isticmaalka khamriga, xataa waxoogaa yar, ayaa kicin kara niyadjabka, isticmaal-keedana lagugula talin maayo. Isticmaalidda waxyaabaha kale ee maandooriyeyaasha ah wey kicin karaan sidoo kale.

## Daweyn

Warbixinta iyo tusmadu waa muhiim. Si loo siiyo daweyn ku habboon baahida qofka waa muhiim in la sameeyo baadhis qotodheer oo ku saabsan astaamaha xannuunka iyo sida ey u saameeyaan qofka. Niyadjabka fudud ama dhexdhexaadka ah caadiyan waxa ku filan wadahal (samtaleterapi). Waqtiga wadahalalku socdo waxay qofka wax daweynaya iyo kan la daweynayo xoogga saaraan dhacdooyinka uu bukaanku soo marey iyo dareenkiisa kuwaas oo taabanaya duruufaha adag ee nolosha bukaanka ee loo maleynayo iney saameyn ku leeyihiin niyadjabka. Ku daweynta



wadahadalka taas oo xoogga la saarayo in laga caawiyo sidii loo beddeli lahaa fikradaha khalidan iyo in la billaabo dhaqdhaqaaq, wey caawisaa dadka intooda badan

Niyadjabka halista ah ama dhexdhexaadka ah ee muddo socda ama soo noqnoqda waxa loo adeegsadaa dawo. Waa muhiim in la xasuusnaado in daawooyinku aaney keenayn farxad ama dareen farxadeed laakiin ey yareeyaan astaamaha uu keeno niyadjabku. Mararka qaarkood, niyadjabka halista ahi wuxuu keena khatar ah inuu qofku is-dilo, sidaa awgeed daaweyntu aad ayey muhiim u tahey mararkaas. Niyadjabka halista ah wuxuu dhakhtarka joogtada ahi badanaa qofka u gudbiyaa dhakhtar takhasus leh.

Si looga hortago in niyadjabku soo noqdo, waxa lagugula talinayaa inaad qaadata daaweyn loo yaqaan "kognitiv adferdsterapi" oo ah daaweyn ku saabsan garashada habdhaqanka qofka adiga oo sidoo kale qaadanaya dawo. Marka dambe, waxaa laga yaabaa inaad garato marka niyadjabku kugu soo socdo isla markaana aad joojiso inuu kordho adiga oo isticmaalaysa tabihii aad baratay xiligii daaweenta.

Daaweynta niyadjabku badanaa waxay ka kooban tahay hawlgallo kala duwan oo isku dhafan. Noocuu doono ha ahaado ama inta uu doono ha socdo ee daaweymaha caadiga ah ee asaaska ah waa:

- Warbixin qotodheer oo ku saabsan niyadjabka, taas oo ku saleysan xaaladdaada.
- Daaweynta wadahadalka taas oo xoogga la saarayo sidii loo beddeli lahaa fikirka xun ee aad aaminsan tahey iyo caawimo sidii aad xarakaad u sameyn laheyd.
- Wadahadal dhib xallilid oo xoogga la saarayo xaaladdaada dhabta ah ee nololaha.

- Qiimeyn inaad dawo u baahan tahey.
- Jimicsi sameyn

Haddii loo baahdo waxa dadka kuugu dhaw laga qeybgelin karaa daweyntaada.

## Su'aalaha caadiga ah

### **Intee ayuu socdaa niyadjabku?**

Badanaa, wuxuu niyadjabku ku haynayaa dhowr toddobaad ama dhowr bilood. Niyadjabka halista ah wuxuu keena xanuun waqti dheer qaata, balse daaweyn sax ah ayaa yareyn karta waqtigaa.

### **Niyadjabku had iyo jeer ma soo noq-noqdaa?**

In ka badan kalabadh dhammaan dadka uu ku dhoco niyadjabka waxay dareemaan niyadjab soo noq-noqda. Daaweyntu waxay sidoo kale wax ka qaban kartaa arrintan.

### **Goorma ayuu qofku dhakhtar raadsan karaa?**

Haddii aad ku dareento dhib guriga, shaqada ama waxbarashadaada, haddii dhibku sii socdo oo aad u weydo wax xal ah, waa inaad dhakhtar aaddaa. Haddii aad ku fekertid is-dillis, waa inaad caawimo dhaqso ah raadsato.

### **Intee ayey le'eg tahay khatarta ah in la is-dilo xilliga niyadjabka?**

Dadka nijayjabsan intooda badan iskuma dayaan inay is-dilaan. Laakiin waxay u badan tahay in dadka is-dila in badan oo ka mid ah ey ahaayeen dad uu niyadjab hayay. Haddii aad ka shakido in dadka kugu dhawdhaw mid ka mid ah uu ku jiro fikir is-dil waa inaad si toos ah u weydiiso. Haddii jawaabtu tahay haa, waa inaad ku tala gashaa inaad u raacdo dhakhtarka.



Psyiskisk helse

IS-1466

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.psykisk.no](http://www.psykisk.no)  
[www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no)  
[www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no)  
[www.psykopp.no](http://www.psykopp.no)  
[www.nynorge.no](http://www.nynorge.no)  
[www.nakmi.no](http://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.psykisk.no](http://www.psykisk.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