

„PTSD” - Xanuunka dhaawaca kadeedka ka dib

Maxay ka dhigan tahay xanuunka dhimirka?

Inaga oo aadane ah waan jiranaa mararka qaarkood. Inta badan jirkeena aya saameysan: tusaale ahaan, waxaan qabnaa hargab xun ama calool xanuun. Marka ay nafta bukooto waxaa loo yaqaanaa "xanuun maskaxeed".

Nafta - taas macnaheedu waa fikirka, dareenka iyo qosolka qofka. Marka ay nafta bukooto, dadka inta badan si sax ah uma ogo waxay ku hadlaan ama ey samaynayaan. Qof kasta oo bini'aadam ah wuxuu leeyahay naf. Sidaas darteed, qof kasto wuxuu uu xanuunsan karaa maskax ahaan.

PTSD micnaheeda waa maxay?

PTSD waa soo gaabinta *xanuunka dhaawaca kadeedka ka dib*. Waa kelmad adag ah oo loogu yaqaano jirrooyinka dhimirka. Kuwa ay saamaysay waxay la kulmeen, wax si aan caadi ahayn khatar u ahaa iyo xumaan. Tusaale ahaan, waxay la kulmeen in iyaga laftooda ama dad kale ee ku xeeran in ay si xun u dhaawacmeen iyo awoodiwayeen in ay caawiyaan. Waxa ay la kulmeen cabsi iyo murug aad u badan oo naftoodii dhaawacday. Dhaawaca nafta waxaa loo yaqaanaa '*dhaawac maskaxeed*' ama *dhaawac* kaliya. Maadaama nafta aysan la qabsan karin dhacdooyinka, kuwa ay saameysi aya marwalbo uso noqnoqdo wixii ay la kulmeen. Tusaale ahaan qaabka riyooyinka qarow, laakiin sidoo kale xasuuso joogto ah oo soo noqnoqda. Xaaladaha aan gebi ahaanba waxyeello u geysan dadka kale, tusaale ahaan iskuulka, ama markaad so adeegsanaysid ama shaqada, waxay ku xasuusin karaan wixii aad la kulantay waxayna abuurin karaan cabsi. Kuwa ay qusayso ayaa markaas si aan la fahmi karin ula falgala dadka ku xeeran.

Sideen ku ogaan karaa inu qof PTSD qabo?

Xanuunka dhimirka dartiis, kuwa uu saameysay aad iyo aad bay dadka uga dhax baxan. Waxyaabihii ay marki hore ku raaxaysan jireen, ayeen hadda xiiso u haynin. Tusaale ahaan isboortiga, la kulanka asxaabta, iskuulka ama shaqada. Dadka jirran inta badan wey xanaaqsan yihiin, si xun ay u seexdaan, sii fudud ey uu boodaan iyo wey shaki badan yihiin. Xoog saarista sidoo kale wey ku adag tahay, qaar badan aya xita ula socon karin shaqadooda ama aysan waqti dheer diirada u saarinkarin iskuulka. Maadama ay dareen fiican eheyn in si joogto ah loo cabsado, kuwa saameysan mararka qaarkood aad ayay uga xanaaqaan arintaas. Markas way qayliynayaan, garaacayan ama wax ey jibiyaan. Qaar baa khamriga cabba si ay u illoobaan wixii ay la kulmeen; Dabcan taas ma shaqaynayso, sababtoo ah naftu wali way xasuusata wixii dhacay, khamrigana intu ku cawin lahay, wuu ku dhib geysana. Waxaa jiro dabeecado kale oo badan oo tilmaamaya PTSD. Waa kuwan qaarkooda oo la yaqaano.

Yaa ku caawin karo?

Kuwa ay dhibaataada saameysey waxay u baahan yihiin caawimaad qof wax ka yaqaano cudurka dhimirka. Dhakhaatiirta cilminafsiyga ayaa bukaanka la hadlo iyo sidoo kale u qori karo daawo si ay dhibaatooyinka qaarkood uga caawiso. Tusaale ahaan, si aad sii fiican u seexatid. Si kastaba ha ahaatee, PTSD daawo keliya laguma daawayn karo, waana sababta ay balwada xita dawo qaldan u tahay. Dhakhaatiirta maskaxda ka sokoow, cilmu-nafsiga iyo daaweeyayaasha ayaa si gaar ah loogu tawabaray inay la shaqeeyaan dadka dhimirka ka jiran. Taas waxa lagu sameynkara meel teraabiya ah.

Waa maxay teraabiyo iyo intee la eg ayay qaadanaysaa?

Daawaynta teraabiyo, cilminafsiyada waxuu hal ama laba jeer toddobaadkii dhageystaa qofka ay khusayso, wuu la hadlaa, xalalka suurtagalka ah ayu la raadiya iyo wuxuu siiya talooyin ku saabsan sida loola tacaalo dareenka xun. Waxa kale oo uu hagi karaa jimicsiyo gaar ah, sida jimicsiga nasashada, jimicsiga dhaqdhaqaaqa ama jimicsiga hal-abuurka ah sida rinjiyeynta ama qorista. Ka hadalka khibradda qof walba wey u fiican tahay! Isku day hal mar inad tijaabisid. Waxaad kala hadli kartaa dhakhtarkaaga, daaweeyahaaga ama daryeelayaasha oo wax kasta oo aad kala hadlikartid iyo su'aalo kasta oo aad hayso kaga jiwaabi karo. Waxaad u baahan tahay dulqaad badan marka adiga ama qof kuu dhow uu buko, sababtoo ah jirrada dhimirku waxay qaadataa waqti badan inta lagu bogsado, hargabka hadi laysku firiyo. Daawaynta teraabiyo waxay socon kartaa dhowr bilood, marmar xitaa sanad ey qadan karta.

Xanuun maskaxeed dartiis ina isbitaalka la aado miya?

Haddii aad lug ka jabto, waa inaad isbitaalka aadaa, sababtoo ah si fiican ay halkaas kuugu caawin karaan. Cudurrada dhimirka qaar ka mid ah, daawaynta oo dhakhtarka xaafada kuma filna inu ka daaweyo. Waxaa laga yaabaa in arrimuhu aysan ka sii shaqaynaynin xaafadada, goobtaada daryeelka ama qoyska, ama jirradu waa ka sii daraysaa. Markas oo kale dhakhtarka dhimirku wuxuu qofka ey quseyso uu gudbiyaa, isbitaal gaar ah oo loogu talagalay dadka dhimirka ka jiran in lagu daaweyo: qaybta dhimirka. Halkaas dhakhaatiirta cilminafsiyeedka iyo cilmi-nafsiyada waxay u wada shaqeeyaan daaweeyayaal ahaan. Halkan qof walbo oo xanuunsan ayaa dhibaatooyinkiisa wax ka qaban kara, ilaa uu ka fiicnaado. Waxa laga helayaa cawimaad waqti kasta oo habeen iyo maalin ah. Joogitaanka qaybta dhimirka waxay qaadan kartaa dhowr bilood.

Ma laga wada bogsan kara? Iyo Gorma?

Cudurka dhimirka sii fudud loguma bogsado sida hargabka ama lug ka jaban laga bogsado. Cudurka dhimirku gabi ahaanba wa laga bogsan karaa, ama wax baa kaso hadhi kara, ama mar buu iska soo noqon karaa. Dadka qaba PTSD, waxay u badan tahay iney ilaawi karin wixii ay la kulmeen, laakiin waxay baranaayan inay la qabsadaan iyo sida ey uu baashalan iyo sida noloshooda ku noolaadaan cabsi la'aan. Mararka qaarkood wax wanaagsan ayaa ka soo baxa xanuunka: laga yaabee inaad micno badan ka hesho waxaad samaynayso, si taxadar leh uga fikirtid waxaad rabto inaad qabato, meesha iyo qofka aad rabto inaad wakhtigaaga la qaadata ama aad dejiso qorshayaal mustaqbalkaaga ama xirfad shaqo hammi mustaqbalka ad yeelatid.

Aniga ma mas'uul ka eh, inu qof dhimirka ka jirado?

Jirrada dhimirku qofna qalad kuma laha. Adiga ma lihid khaladkaaga inu qof qoyskaaga ka tirsan ama deegaankaaga ama xataa adiga laftaadu uu jirado. Cudurka buundooyinka xun ee iskoolka laga helo ama dhaqanka xun ma keeno ama adiga inad ku kicisid. Dadka ay dhibaataadu saameysey waxay la kulmeen wax aad u xun oo aysan ka baaraandegi karin, taasina waa sababta cudurka u kobcayo. Dabeecaddadu marwalbo waa sidan , iyadoo la firinin cidda agtooda joogto.

Ma jiraan kuwa kale oo ay PTSD sidoo kale u saamaysay?

Waxa xita jiro carruur, dhallinyaro iyo dad waaweyn oo dhimirka ka buka. Qaar ka mid ah ayaa sidoo kale PTSD ku dhacay. Laakiin maadama ay dad badan ariintas ka xishoodaan ama diidan inay ka hadlaan, inta badan waxba malaga ogo. Inta badan dadku ma laga dareemo inay maskaxda ka jiran yihiin sababtoo ah faashad ama malaastaan ma xirano. Waxaad ku garan kartaa dhaqankooda iyo niyadooda.

Ma caawin karaa dadka ay saamaysay? Sideen u dhaqmayaa haddii ey qof daryeelahayga ka mid ah (waalidiinta, qaraabada, asxaabta) ay saamayso?

Inaad haysato qof kugu dhow oo maskaxda ka jiran wax fudud ma ahan. Dhibbanayaashu waa inay xirfadlayaal ka raadsadaan caawimaad. Sida ugu wanaagsan oo lagu caawin karo kuwa ay saameysay, waa inaad adiga horta si wanaagsan u daryeesho naftaada. Taas macneheedu waxa waye in aad saaxiibadaa la baashaaldo, isboorti samayso, ciyaaroo dheesihid iyo aad qososho. Haddii aad dareento inaad taas awoodin ama aadan samayn karin, kala hadal qof weyn oo ad ku kalsoon tahay. Waxay noqon kartaa daryeelayaashaada, macalimiinta, dhakhaatiirta, ama kuwo kale. Dabcan waad ka caawin kartaa guriga, daryeeli kartaa walaalaha yaryar - laakiin mas'uuliyadda waxay saaran tahay dadka waaweyn. Haddii aad dareento in wax walba ay kugu adkaanayaan ama hawluhu aad u adag yihiin, waxaad u baahan tahay inaad qof u sheegto, sii ad caawimaad u heshid. Waxaa laga yaabaa inay sidoo kale kuu fiican tahay inaad naftaada u abuurto meel dib ugu xarookartid- tusaale ahaan gees raaxo leh oo aqalka ah, meel gaar ah oo la ilaaliyo oo banaanka ah, ama meel ad naftaada awoodeeda dib u buuxi kartid.

Yaan la xidhiidhaa haddii ay xaalada aad u xumaato oo aanan garan wayi waxaan sameeyo?

Haddii adiga ama qof kuu dhow xanuunka ka sii daro, ay cabbaan khamri badan, isticmaalayo daroogo ama wax ku cabsi geliya u dhaco, waad awoodaa iyo waa inaad raadsato caawimaad. Waxa kuu fiican inaad la hadasho qof weyn oo aad ku kalsoon tahay. Tani waxay noqon kartaa qaraabadada, deriskaga, macalimiinkaaga, dhakhaatiir, daryeelayaal ama umA-teamka iyo qaar kaloo badan. Mararka qaarkood kuma filna inad hal qof keliya loo sheego; sababtoo ah, laga yaba in ey si fiican aqoon u haysan, markas waxa fiican inad qof kale u sii sheegto. Ilaa aad ka dareento ina caawimad dhab ahaan lagu siinayo. Haddii aadan ka fikirikarin qof aad la hadasho, waxaa jira lambar telefoon ah oo loogu talagalay dhammaan carruurta iyo dhalinyarada Jarmalka dagan iney wacaan. Waxaad wici kartaa "Lambarka ka caawiyo Murug" maalintii iyo habeenkii lacag la'aan meel kasta oo Jarmalka ad ka joogtid o ah: 0800 1110333

Maxaan sameeyaa haddii ay mar kale ii saamayso?

Ha cabsoonin. Cudurka dhimirku waa shay gabi ahaanba dabiici ah oo ku dhici kara qof kasta. Waxa kale oo aad muhiim ku ah inaad hesho caawimaad xirfad leh. Taas waxaad ka heli kartaa dhakhtarkaaga ama daaweeyahaaga. La xidhiidh qof weyn oo aad ku kalsoon tahay oo kaaga cawin doona inaad hesho caawimaad xirfadle ah. Tani waxay noqon kartaa dhakhaatiir, macalimiin, daryeelayaal, laakiin sidoo kale dadka waaweyn o aad ku kalsoon tahay. Waxa kale jiro: Mararka qaarkood kuma filna in qof kaliya loo sheego; sababtoo ah hadu qofka si fiican aqoon u leheyn, waxa ka fiican inad qof kale usi sheegto. Ilaa aad ka dareento inad caawimad dhab ah lagu siinayo.

- Qolaha oo aad marwalbo xariiri karto waa umA-teamka, kuwaas aya si gaar ah adiga kuu jooga. Faahfaahinta sida loola xiriiro waxaad ka heli kartaa websayt kooda.