Oslo

Kooxda Dhibaatooyinka Maskaxda

Sawirka: Unsplash, Tyler-Nix

Macluumaad iyo talooyin ku saabsan ka fal-celinta xasaradda

Somali

Sawirka: Pexels, Andres Ayrton

Waa maxey ka fal-celinta xasaradu?

Ka falcelinta xasaradu waa jawaabta shucuurta dabiiciga ah ee ku aadan wax aad u xun ama cabsi badan. Waxa ay calaamad u tahay in jirkaaga iyo maskaxdaadu ay intii karaankooda ah ay sameynayaan si ay u fahmaan oo ay ula tacaalaan wixii dhacay.

Xasaradda fal-celinta waxay noqon kartaa mid xanuun iyo cabsi badan, laakiin ma ahan khatar. Fal-celinnada ayaa badanaa ku biloowda kuwo xoogan, laakiin tartiib ayay u soo yaraadaan muddo kadib.

Goorma ayay dhacdaa ka falcelinta xasaradu?

Ka falcelinta xasaradu waxay ku imaan kartaa ka jawaabida:

- Shil
- Rabshad ama danbi
- Geerida degdega ah ama lama filaanka ah
- Marka aad lumiso qof aad jeceshahay
- Dagaalka iyo rabshada

Warqadaan xogta ayaa macluumaad iyo talo ka bixinaysa:

- Falcelinnada caadiga ah ee laga baxsho xasarada
- Tallada waxyar kadib marka xasarad dhacdo
- Tallo ku aadan nolol maalmeedka

Waa maxay falcelinnada caadiga ah ee laga baxsho xasarada?

Dadka ayaa si kala-duwan uga falceliya xasaradaha xunxun. Dadka qaar ayaa falcelinno caan ah muujin kara halka qaar kale dareenno muujin karaan. Dad kale ayaa qarsada shucuurtooda. Dadka qaar ayay muddo ku qaadataa inay ka falceliyaan – dhawr maalmood, asbuuc, ama xataa dhawr bilood. Dhammaan qaababkaan falcelinta waa kuwo caadi ah.

Shooga
Marka wax aad u xun ama cabsi badan dhaco, waxaad dareemi kartaa shoog. Dad badan ayaa ku qeexa inay u egtahay sida inaad daawanayso filin. Tan waxaa sabab u ah in wax kugu dhacay uu aad kaaga tan wayn yahay inaad u dulqaadato. Waa qaabka jirkaagu kuu difaacaayo. Muddo kadib, waxaad bilaabaysaa inaad fahanto waxa dhacay, kadibna aad bilaabayso inaad maareyso shucuurtaada.

Carada
Twój apetyt może zmienić się i możesz jeść więcej lub mniej niż zwykle. Wiele osób nie odczuwa głodu i zapomina o jedzeniu. Niektórych boli brzuch, a inni mogą cierpieć na biegunkę lub zaparcia.

Jirkaaga ayaa ku jira marxalad kacsanaan ah
Marka dhibaato dhacdo, waa wax caadi ah inaad noqoto qof dulqaad xun oo camal xun. Waxaa ku dhibi kara codka dheer, ama qaabka aad u socoto ayaa isbadeli kara. Tani waa wax caadi ah. Waxaa keenaaya sabab la xiriirta in jirkaagu uu iskudayaayo inuu ku difaaco. Tan waxaa ugu yeernaa inaad ku jiro marxalada diyaar garoowga. Waa wax daal badan inaad diyaarsanaato aadna feejignaan sare gasho. Waxaad arkaysaa inay tamar daro kugu ridayso. Ugu danbayn, jirkaaga ayaa caadiyan ku guuleysta inuu is dejiyo.

Qaababka cuntada ee isbadelay
Oomateedkaaga ayaa isbadeli kara, waxaad arki kartaa adoo cunaaya cunto ka badan ma akayar intii caadada kuu ahayd. Dad badan ayaan dareemin gaajo waxayna iloobaan inay cunteeyaan. Qaarkood waxaa ku dhaca calool xanuun, halka qaar kale uu ku dhaco shuban ama dibiro.

Tiiraanyada
Tiiraanyadu waa dareen awood badan oo murug ah kaasoo badanaa ka dhasha geerida qof aad jeceshahay. Caraada iyo nafiska ayaa badanaa ah falcelinno caan ku ah geerida. Waxaad sidoo kale dareemi kartaa tiiraanyo mustaqbalka taasoo aan ahayn tii aad filaysay. Tiiraanyada ayaa socon karta inta aad nooshahay, laakiin muddo kadib way fududaataa in la maareeyo.

Diirada iyo xasuusta
Marka aad ku jirto xasarad, way kugu adkaan kartaa inaad diirada saarto shaqooyinka maalinlaha ah. Diirad la'aanta ayaa saamayn karta awoodaada qabashada shaqada, waxbarashada, ama aad gaari wado. Dad badan ayay ku adkaataa inay diirada saaraan xaaladaha bulshada.

Marka xasarad jirto, sidoo kale waa caadi inaad iloowdo gebi ahaanba waxyaabaha caadiga ahaa. Waxaa kugu adkaan karta inaad xasuusato balamaha ama waxa lagu sheegay wada sheekaysiga, ama inaad iloowdo inaad ka dagato baska marka uu gaaro astaankii aad u socotay ama waxa aad dooneysay inaad kasoo iibsato suuqa.

Falcelinnada jireed
Marka wax xun ama adag dhacaan, jirkaaga ayaa uga falcelin kara qaabab kaladuwan. Waxaad bilaabi kartaa inaad dareento gariir, dhidid, ama lalabo. Mararka qaar waxaad dareemi kartaa suuxid ama madax xanuun saa'id ah. Wadnahaaga ayaa bilaabi kara garaac saa'id ah, waxaadna cadaadis ka dareemi kartaa xabadka.

Qoortaada ama murqaha garbahaaga ayaa noqon kara kuwo tigtigan ama ku xanuuni kara. Tani gebi ahaanba waa caadi. Kuwaani dhammaan waa qaababka jirkaagu uga hortagaayo marxalada qalafsan.

Dhibaatooyinka hurdada
Waa caadi inaad qabto dhibaatooyin la xiriira hurdada. Dabcan waxaad soo toosi kartaa marar badan habaynkii, waad salali kartaa, ama waxaad u baahan tahay inaad seexato in ka badan sidii caadiga ahayd. Muddo kooban oo hurdo xun ah maaha khatar. Laakiin haddii dhibaatooyinkaaga hurdada ay muddo dheer socdaan, waa inaad la hadasho dhaqtarkaaga.

Maxaa kaa caawin kara caqabad ka dhalata kadib xasarada?

- U tag qof aad ku kalsoon tahay
- Wax baashaal leh la samee dadka kale
- Iska ilaali inaad ka warbixiso wixii dhacay. Waxaa fiican inaad sugto ilaa maalinta xigta kadib marka ay dhacday.
- Xasuusnoow inaad cuntayso aadna cabto biyo, xataa haddii aadan dareemayn gaajo ama oon.
- Sug inaad seexato ilaa ugu yaraan 6 saacadood kadib dhacdada. Tan ayaa kaa difaacaysa inaad xasuuso xun ka haysato wixii dhacay.
- Waa caadi inaadan hurdo fiican seexan habaynka koobaad. Kani waa qaabka jirkaagu u maareynaayo xasarada. Maaha wax khatar ah.
- Iska ilaali maadooyinka iyo daawooyinka sunta ah.

Sawirka: Pexels, Cottonbro Studio

- Hala hadlin wariyaasha. Sug ilaa aad iska xakamaynayso aadna heshay wakhti aad uga fiirsato.
- Ka taxadar waxa aad soo dhigto baraha bulshada. Way adkaan kartaa inaad tirto hadhoow.

Waxa kaa caawin kara inaad xal u hesho nolol maalmeedka xasarad wali taagan?

- Iskuday inaad ku dhaganaato isla hawl maalmeedka aad samayn jirtay kahor xasarada? Seexo oo toos isla wakhtiyadii aad awal samayn jirtay. Cunto iyo cabitaan u cab si joogto ah, xataa haddii aadan dareemayn gaajo.

- U naxariiso naftaada. Naso marka aad u baahan tahay. Samee waxyaabaha aad jeceshahay, sida inaad aado jiimka, buuro korista, ama inaad wakhti la qaadato saaxiibada.

- Adiga ayay ku jirtaa inaad go'aansato qof aad dooneyso inaad kala hadasho wixii dhacay. Xasuusnoow in saaxiibadu ay sidoo kale kaa caawin karaan inaad iska iloowdo dhacdada.

- Aqbal caawimaada iyo taageerada kaaga imaanaysa ehelkaaga.

- Ha isticmaalin daroogo ama khamri si aad isku iloowsiiso dareenka. Mudada fog, way kaaga sii dari karaan.

- Ku laabo dugsiga ama shaqada isla marka aad diyaar u tahay. Kala hadal maamulahaaga ama macalinka haddii aad u baahan tahay taageero dheeri ah. Waa caadi haddii aadan maareyn karin hawlaha guriga, shaqada, ama dugsiga isla sidii aad u maareyn jirtay xasarada kahor.

- Sidoo kale waa caadi inaad dareento fikradaha ama shucuuraha murugta leh kadibna ay kaa ba'aan. Marka aad taageero ka helayso dadka kula jooga, nolol maalmeedka ayaa si tartiib ah u soo hagaagaysa.

- Haddii aad sii wado inaad xanuun dareento, waa inaad la hadasho dhakhtarkaaga.

Sawirka: Pexels

Sidee ayay carruurtu si caadi ah uga falceliyaan xasarada?

Falcelinnada carruurtu ka baxshaan xasarad ayaa badanaa ka duwan dadka waawayn. Waxay uga falceliyaan inay u dhexeey-aan inay dareemaan farxad kadibna ay si degdeg ah u murgaan ama u xanaaqaan. Marka uusan ilmuhu si buuxda u fahmayn waxa dhacay, tan ayaa sababi karta falcelinno xoog badan. Mararka qaar waxay qaadan kartaa wakhti in ilmuhu muujiyo falcelinadiisa. Dhammaan carruurtu waa kaladuwan yihiin. Ma jirto jawaabta “sax” ama “khalad” hakaan.

Carruurta qaar ayaa dib u laaban kara oo u dhaqmi kara qaabkii ay u dhaqmi jireen markii ay ilmaha yar ahaayeen. Waxaa yaraan kara hadal-kooda, waxay bilaabayaan inay galaan khaladaadka tuujiga, ama inay ilaawaan waxyaabaha ay awal yaqaaneen sida loo sameeyo. Sidoo kale waxay yeelan kartaa dhibaatooyinka hurdada ama waxay yeelan karaa riyooyin xunxun iyo qaraw.

Sii ilmaha fursad ay uga qaybgalaan adeegga tacsida ama xasuusta, si ay u macsalaameeyaan ama u fahmaan in qofku uu dhintay. U sharax ilmaha sida dhacdada noocaas ah noqonayso. Tan ayaa siinaysa inay dareemaan kalsooni inta xaalada lagu jiro. Sidoo kale kala hadal ilmaha dhacdada kadib sida ay ahayd ka qaybgalku. Ka jawaab su'aalo kasta oo ay qabaan.

Carruurta ayaa ku fiican la qabsiga iyo ka gudbida wakhtiyada adag. Waxa ugu muhiimsan waa in ay dareemaan amaan ayna helaan dad waawayn oo daryeela. Haddii ay kugu adkaato inaad daryeesho ilmahaaga marka xasarad jirto, codso caawimaad.

Maxaad samayn kartaa si aad uga caawiso ilmaha inuu dareemo amaan?

- Isdeji marka aad ilmaha la joogto.
- U ogoloow ilmaha inuu wakhti la qaato dadka uu ku kalsoon yahay, gaar ahaana marka aad u baahan tahay inaad nasato.
- Sii ilmaha sharaxaad fudud oo ku aadan wixii dhacay. Qasab maaha inaad u sheegto wax kasta, laakiin runta sheeg.
- Ka jawaab su'aalaha ilmaha.
- Ilmaha ayaa u dulqaadan kara inay arkaan dadka waawayn oo murugsan. U sharax sababta.
- La soco xaalada ilmaha. Ka hadal fikradahaaga iyo dareenadaada.
- U sheeg ilmaha inuusan lahayn khaladka waxa xun ee dhacay.
- Ku sugnoow hawl maalmeedka. U ogoloow ilmaha inuu dugsiga xaadiro uuna ka qaybgalo hawlaha fasaxa.
- La hadal dugsiga barbaarinta, xarunta caafimaadka, ama dugsiga ilmaha, si aad uga wada shaqeysaan taageeradiisa.
- U ogoloow ilmaha inuu ka qaybgalo tacsiyada ama adeegyada xasuusta, haddii uu doonaayo.

Sidee ayay kuraydu si caadi ah uga falceliyaan xasarada?

Kurayda ayaa u falcelin kara sida dadka waawayn iyo carruurta labadaba. Waxay qaadan kartaa wakhti kahor inta aysan fahmin waxa dhacay ayna maareeyaan xal u helida fikradahooda iyo dareenadooda quseeya xasarada. Kurayda ku jira xasarada, way adkaan kartaa inay wakhti la qaataan saaxiibadood, ay diirada saaraan shaqada dugsiga, ama uga qaybgalaan hawlaha joogtada ah sidii ay horey u sameeyeen. Kurayda ayaa iskudaya inay maareeyaan inta badan waxyaabaha si iskood ah. Wali, waa muhiim in dadka waawayn ay dareen tusaan ayna taageeraan, xataa haddii aysan ka codsan.

Kurayda ayaa u baahan xog qeexan oo ku aadan xasarada. Waxaa fiican inaad ka caawiso kuray difaaca naftiisa ama uu ka nasto wararka iyo baraha bulshada. Taageer, la hadal, oo uga jawaab su'aalahooda si daacadnimo leh. Haddii aad walwal ka qabto kuray, waxaa haboon inaad la xiriirto qof ku caawin kara, sida dhakhtarkiisa ama adeegga caafimaadka ee dugsiga.

Sawirka: Pexels, Trinity Kubassek

Sidee ayaad uga caawin kartaa kurayga inuu amaan dareemo?

- Ugu sheeg kurayga waxa dhacay qaab uu fahmaayo.
- Dhageyso waxa uu kaaga sheega-ayo dareenadiisa iyo fikradahiisa.
- Si daacad ah uga jawaab su'aali-hiisa.
- Tusi kurayga inaad ka naxayso aadna garab taagan tahay.
- Ku sugnoow hawl maalmeedka.
- La soco dabeecadihiisa hurdada oo xaqiiji inuu cunto cunaayo.
- Ku dhiiri geli shaqada jirka. Waxay ka caawinaysaa yareynta walwalka iyo walaaca.
- U dulqaado.
- Kala hadal kurayga waxa uu akhrinaayo uuna ku qoraayo baraha bulshada.
- U sheeg inuu iska ilaaliyo dhageysiga ama faafinta wararka been abuurka noqon kara.
- La hadal macalinkiisa ama la taliyaha dugsiga, si aad iskula taageertaan kurayga. Xasuusnoow in kurayga ay qasab tahay inuu ogolaado.

Sawirka: Unsplash, Priscilla Du Preez

Maxaa muhiim u ah qoyska iyo saaxiibada si ay niyada ugu hayaan marka ay taageerayaan qof dhibaato ku jira?

Qoyska iyo saaxiibadu waa inay la xiriiraan qofka xasaradu qabsatay qudhooda ayna ka wada shaqeeyaan taageerada iyo daryeelka qofka. Waxaa fiican inaad inaad ogaato inuu jiro qof ku caawin kara marka aad u baahato. Tusaale, waxaad fududeyn kartaa nolol maalmeedka adoo gacan ka gaysanaaya shaqooyinka guriga, sida shaqada guriga, diyaarinta cuntada, dukaamaysiga, kasoo qaadista ilmaha dugsiga, ama u raacista nashaadada fasaxa.

Saaxiibada iyo qoyska ayaa mararka qaar ogaan kara in qofka ku jira dhibaatada uusan doonayn inuu la hadlo. Marka ay sidaas dhacdo, waa muhiim inaad dulqaadato aadna markale isku daydo waxyar kadib. Muddo dheer ha sugin si aad dib ula hadasho qofka.

Dadka dhibaatadu ku dhacdo ayaa badanaa arka in dadku aysan dareen badan siinayn xaaladooda wakhti kadib. Qaar badan ayaa intaas kadib keli la noqda tiiraanyadooda iyo shucuurtooda. Wakhtiyada kan oo kale ah, taageerada ka timaada qoyska iyo saaxiibada ayaa si gaar ah muhiim u ah.

Sawirka: Pexels Ole Herman Larsen

Xogta xiriirka

Adeegga Xaalada Degdega ah ee Dhimirka waa Kooxda Dhibaatada Dhimirka ee Maamulaka Magaallada Oslo. Waxaan sidoo kale adeegyada caawimaada dhibaatada kadib ka samaynaa dhammaan deegaannada kale ee magaallada.

Adeegga Xaalada Degdega ah ee Dhimirka
Taleefanka: 23 04 05 00
Goobta: Legevakten Trondheimsveien 233, Budynek 40

Adeegyada degdega ah ee Dhimirka ee Rugta Caafimaadka Shilka iyo Bukaan Socodka ee Oslo (Legevakten) iyo kooxaha gurmadka dhibaatada dhimirka ee maxaliga ah ayaa siiya dadka dhibaatooyinku qabsadaan, ehelkooda, goobjoogeyaasha, iyo caawiyaasha tallo, tilmaan, iyo tallo bixin. Looma baahna soo gudbinta dhakhtarka, adeeguna waa lacag la'aan.

Si aad u hesho xog iyo talo ku aadan sida loo maareeyo falcelinnada kadib dhibaatada, booqo webseedkeena.

www.oslo.kommune.no/kriseteam
www.kriser.no
www.ung.no/psykisk/Sorg-og-krise

Soo degso abka maareynta walwalka ee SMART
www.rvtsost.no/verktoy/smart-appen