Camden and Islington NHS
NHS Foundation Trust

Argagaxa iyo cabsi-cuqdadeed

Hagahaaga Is-caawi

Panic and Phobias
Your Self Help Guide - Somali

Tusmada

Waa maxay weerarka argagaxa?	01
Waa maxay cabsi cuqdadeed?	03
Garowsiga argagaxa	04
Fahanka argagaxa	08
Maxaa sababa inay bilowdaan weerarada argagaxa?	10
Maxaa sabab u ah cabsi-cuqdadeedka inay sii kordhaan?	12
Maxaa xajiya inay sii socdaan weerarada argagaxa?	13
Miyey weerarada argagaxa dhabtii i waxyeeleyn karaan?	16
Farsamooyinkee ayaa iga caawin kara inaan la xarbiyo igana yareeyn kara weerarada argagaxa iyo cabsi-cuqdadeedka?	16
Tababarka sareeya	25
La xarbinta dib-u-dhacyada	30
Ku sugnaanta qorshaha wanaagsan	31
Caawimaad dheeri ah	35
Akhris dheeraad ah	36
Gacan-siin dheeri ah	37
Xaaladaha degdega ah	40

Mahadcelin

Waa maxay weerarka argagaxa?

Qofweliba wuu yaqaanaa waxa ay cabsidu tahay, waana wax guud oo waqti ka waqti cabsida la dareemo:

- Waxaad dareemaysaa in lagu soo daba dhigtay adigoo habeen waqti dambe, u socda gurigaada kana yimid xaflad
- Waxaad ogaanaysaa in boorsadaada jeebka lagaa xaday
- Waxaad u fadhidaa imtixaan. Waxaad fiirinaysaa warqada waxaana ogaatay inaadan garaneyn jawaabaha su'aalo kasta
- Qof ayaa hor ordaya gaarigaaga hortiisa waxayna u badan tahay inaad ku dhufato.

Xaaladahan midkood caadi ayey noqon laheyd in la dareemo dareen argagax. Dareenkana waa la fahmi karaa oo waxaana looga gudbi lahaa si dhaqsi leh ilaa xad.

Weerarka argagaxa waa mid yara "caadi" argagax leh, balse u kala duwan dhowr siyaabood:

- Dareenku wuxuu u muuqdaa inuu u soo baxaayo "si lama filaan ah" inta badana lama xiriiro nooc ka mid ah xaalada cabsida ee kor lagu soo qeexay
- Dareenku waa uu ka xoog badan yahay.

Iyadoon dareen AAN-LA-FILEYN uuna XOOG BADAN YAHAY waxay si aad iyo aad u dareemaan cabsida.

Weerarada argagaxa waxay si kala duwan dadka ugu reebaan saameyn, balse waxaa inta badan jira dareen cabsi oo ah in wax daran ay dhici doonaan dhabtii.

Runtu waxay tahay waxa daran ma dhici doonaan, iyadoo aysan darneen weerarada argagaxa leh.

Dad badan ayaa qaba weerarada argagaxa leh, in kastoo ay dadka siyaabo saameyn kala duwan ay ku reebi karaan. Dadka qaar waxay argagaxa qabi karaan hal sano, halka dadka kale ay qabi karaan sanooyin badan. Dadka qaar ayaa waxay qabi karaan maalin kasta, dad kalena mudadiiba mar. Haddaad saaxiibadaada oo dhan aad weydiiso hadey weligood weerar argagax leh ay la kulmeen, waxaa loo badinayaa ugu yaraan inay tahay sano ama laba inay waayo-aragnimadaasi isku midka ah la kulmaan.
Waa wax guud oo MA'AHA calaamad xanuun oo maskaxda ama jirka halis ku ah.

Xaaladaha qaar ee jirka halis u geysan ayaa waxay sababi karaan astaamo la mid ah weerarada argagaxa leh.

Tusaale ahaan:

- Daawooyinka qaar oo si wadajir ah loo wada qaato.
- Dhibaatooyinka qanjirada dhuunta.
- Cabitaanka kaafeynta oo siyaadada ah
- Uurka
- Sokorta oo hoos u dhacda.

Haddii, markaad akhriso buug-yarahan kadib, oo aad ka walwalsan tahay inuu dhibkaaga yahay mid sababo muuqda leh oo dhakhtarkaaga guud uusan weli kaa baarin, kadib waa fikrad fiican inaad balan sameysato.
Mararka qaar argagaxa wuxuu u dhacaa si joogto ah adigoo markaasi u jawaab-celinayaa xaalad qeexan ama wax qeexan. Tani waxaa inta badan loo yaqaanaa cabsi-cuqdadeed.

Waa maxay cabsi-cuqdadeedka?

Cabsi-cuqdadeedka waa baqdin aad u weyn oo wax laga baqo ama xaalad taasi run ahaantii ma aha wax dhabtii halis ah. Si kastaba ha'ahaatee, cabsida noocan oo kale waxay sababi kartaa saxariir weyn oo lala tacaalo waxayna si ba'an u xanibi kartaa nolosha qofka. Qofka cabsi-cuqdadeedka qaba waqti dheer ayey ku qaataa siduu uga bixi lahaa waxa ay ka baqayaan. Tusaale ahaan, qofka cabsi-cuqdadeedka ka qaba meelaha ilkaha lagu sameeyo waxaa suurtowda inuu guud ahaanba iska ilaaliyo inuu u tago dhakhtarka ilkaha xitaa haddii ay natiijadu keenayso xannuun daran.

Noocyada cabsi-cuqdadeedka

- **Cabsi-cuqdadeedka iyo iska ilaalinta waxyaabaha ama xaaladaha keena** Qofka waxay cabsi-cuqdadeedka ku siyaadi kartaa markay jiraan wax ama xaalad laga baqo. Waxyaabaha laga baqo waxay inta badan la xiriiraan cabsi-cuqdadeed oo ay ku jirto cabsi laga qabo xayawaanada iyo cayayaanka (Tusaale shimbiraha, eeyda, injirta, xoonka ama caarada). Xaaladaha qeexan ayaa waxaa ku jira wadista gaariga, duulimaadka, halka ugu dheer ama mugdi ku jirista. Cabsi-cuqdadeedka waxay kaloo kordhin kartaa markay jiraan arimo bulshada la xiriira sida la hadalka dad badan ama dhacdooyinka bulshada sida xafladaha. Heerka ugu sareeya walwalka ayaa wuxuu yahay xaaladaha bulshada oo loo yaqaano "cabsi-cuqdadeedka bulshada".

- **Iska ilaalinta meelaha ama xaaladaha aad adag si aad isaga ilaaliso** walwalka iyo argagaxa waxay ku siyaadi karaan halka ay dadku u dareemayaan in lagu qoolay tusaale suuqyada waaweyn ee mashquulka ah, basaska ama tareenada laga buuxo, isku xayirnaanta baabuurta dibad-jooga ee guriga laga fog yahay. Tani waxay sababeysaa walwal, qofka wuxuu iska ilaalin karaa xaaladaha u horseedeysa ku siyaadinta cabsi-cuqdadeedka. Cabsidu waa xaalad markay adag tahay halka laga tegayo waxaana loogu yeeraa "fiigtaal".

Buug-yarahan waxaa loola qasday inuu kaa caawiyo inaad yareyso weerarada argagaxa iyo cabsi-cuqdadeedka isagoo kaa caawinayo inaad:

- Ogaato inaad weeraro argagax qabto iyo in kale
- Fahamto argagaxa, waxa sababa iyo waxa keena inay ku sii hayaan
- Ogolaato in argagaxa ku waxyeeleyn karin
- Barato farsamooyinka aad ku yareyn karto argagaxa.

Garowsiga argagaxa

Sideen ku ogaadaa inaan qabo weeraro argagax leh?

Tani way cadahay, balse ma cada. Mararka qaar argagaxa waa mid aad iyo aad u daran, sidaa ayuuna ku yimaadaa "si lama filaan ah", oo aysan dadkuna rumeysan karin inay tahay weerar argagax, una maleeyaan inay tahay wax dhab ah oo jira. Dareenka weerarka argagaxa wuxuu ahaan karaa mid aan caadi aheyn oo aadan xitaa gorowsan karin waxa dhacayo.
Mid ka mid ah tallaabada ugu horreysa ee ugu muhiimsan ee looga gungaarayo weerarada argagaxa ayaa waxay tahay haddii ay calaamadahaasi ay sabab u yihiin weerarka argagaxa iyo inaysan u aheyn.

Argagaxa waxay saameyn ku yeelataa jirkaaga, maskaxdaada iyo habka aad u dhaqmeyso. Siyaabaha soo socda waa astaamaha guud ee lagu garto dadka qaba weerarka argagaxa. Dadka qaar waxay garan karaan astaamahan oo idil, qaarna xoogaa.

Soo-koobid

Weerarada argagaxa iyo cabsi-cuqdadeedka ayaa ah mid jira oo la daweyn karo.
MA AHA kuwo halis ah MANA AHA astaamo halis ku ah xanuunada maskaxda iyo mid muuqaalga intaba.

Jirkaaga (fadlan sax kuwaasi aad dalbanayso

☐ Wadna garaac, garaacis dhaqsi ah ama garaacis boodbood leh.

- Wadnaha wuxuu u muuqanayaa inuu istaagayo, oo ay la jirto rugleyn weyn, xanuuno xawadka ah
- Isbedelaad ku yimaada neefsigaada, inaad liqeyso hawo, oo si dhaqsi ah u neefsaneyso ama inaad dareemayso in neefsisashadaadu gaaban tahay
- Garaacista madaxaaga
- Kawaabiyada ama camaamashada faraha, suulasha-lugaha ama bishimaha
- Dareemista adigoo mooda inaadan waxba liqi karin, aad jiran tahay
- Dareemista adigoo mooda inaad suuxayso, lugahoo ku gariira.

Qor astaamo kasta:

Maskaxdaada (fadlan calaamadee fikrado kale ama dareemaha jira)

☐ Dareemida hadal argagax leh

  - Dareemida wax aan jirin, adigoo moodaya inaadan dhabtii halkaa joogin
  - Waxaad dareemaysaa xaalado walwal badan halkii aad horey uga qaaday weerar argagax.
  - **Fikir cabsi-gelin badan** (fadlan calaamadee kuwa jira)

☐ "Waxaan ka qaadayaa wadna xanuun"

☐ Waan qumbacanayaa ama suuxayaa"

☐ waan neef tuurayaa"

☐ waan waalanayaa"

☐ waan ceejismayaa

☐ waan jiranayaa"
☐ waxaa iga lumaya is xakameynta"
☐ waxaan is moodayaa inaan noqonayo qof sidiisaba nacas ah"
☐ "Waa inaan halkan ka tagaa".

Qor fikir kasta oo cabsi-gelin ah ama dareen dareen ku gelinayo:

Xusuusnow - weerarka argagaxa waxyaabahaa ma dhacaan dhabtii, balse dadka ayaa mararka qaar mooda inay dhici doonaan.

Maxaad sameysaa/oo habdhaqankaaga yahay (fadlan calaamadee mid ka mid ah kuwaa ee adiga kuu muuqda)

☐ Waxaad ka fogaataa xaaladaha sababaya argagaxa ama ama aad moodo inay sabab u tahay, tusaale adeeg aadista
☐ Uga baxso sida ugu dhaqsiyaha badan ee aad awoodo markay jiraan cabsi gelin, tusaale ahaan iska-daba-wareegida suuqa-weyn si aad uga soo baxdo sida ugu dhaqsiyaha badan
☐ Ka hortag waxa aad moodayso inay dhacayaan, adigoo wax un samaynaya si aad isu badbaadiso, tusaale ahaan haddaad moodo inaad caburmeyso hawo liq, haddaad moodo inaad suuxayso fadhiiso, haddaad moodo in wadno xanuun uu ku qabanayo iskala bixi, ama jirkaaga baar si ay cadeyn kuugu noqoto inay wax jiraan

- Caawinaad raadso - Hal daraasad ayaa rubuc wada dad ah weerarka argagaxooda ugu horreeyey loogu yeeray ambalaas ama waxay galeen shil iyo xaalad degdeg ah, waxaana sidaa looga dhaadhiciyey in wax daran ay ku dheceen. Laga yaaba e inaad sidan samaysay, ama aad u qeylo dhaansatay Dhakhtarkaaga Guud?
- Xarbin - Dadka badankooda waxay isku dayaan inay la xarbiyaan weerarka argagaxa ayagoo samaynaya wax ay heleen ama loo sheegay inay caawinayso, tusaale, ayagoo iska weecinayo ama isku dayaya inay is dejiyaan.

Qor waxa kale ee aad samayso ama aadan sameyn oo natiijo kuu ah.
ama aad qabto weerar argagax:

Iyadoo ay waxyaabahan oo dhan kaa caawin karaan inay kaa joojiyaan weerarka argagaxa, sida aanu hadhow danbe ku arki doono, waxay kaloo qeyb ka noqon karaan dhibaatada.

Haddaad saxday inaad ka gaabsatay astaamahan, fikradaha iyo habdhaqanka, kadibna waxaa dhici karta inaad ka cabanayso weerarada argagaxa.

Soo-koobid

Weerarka argagaxa waa dareen weyn oo argagax leh oo ku yimaada si lama filaan ah.
Calaamadaha jirka lagu garto waxaa ka mid ah garaaca wadnaha, neef tuur, gariir lugahoo ku gariira.
Dadku waxay inta badan ay qabaan fikrado baqdin ah waxayna moodaan wax daran inay dhacayaan.
Waxayna inta badan isku dayaan inay ka fogaadaan ama ay ka baxsadaan argagaxa. Balse argagaxu ma aha wax halis ama waxyeelo badan.

Fahanka argagaxa

Maxaa sababa argagaxa maxaana keena inay sii socoto?

Astaamaha argagaxa oo dhan horey ayaa loogu soo qeexay inay wax jira aysan aheyn aan ka aheyn nooc cabsida xad dhaaf ah. Cabsidu waa nooc ka mid ah jawaabaha dabiiciga ah ee jirkeenu leeyahay markay gartaan inay jiraan hanjabaad.
Cabsidu waxay ka soo taxmi kartaa walaac dhexdhexaad ah (taasoo caawin karta markay jiraan hadaf, sida imtixaan ku guuleysiga) ilaa ay ka gaarto argagax halis badan.

Laakin maxaase loo baqaa markay tahay dareenkan oo kale aan lagu farxeyn?
Si haddii loo dhigo, waa yara xanuun oo kale. Haddii uu anqawgu kaa jabo, waxaad dareemi laheyd xanuun, oo kuu noqon lahaa digniin ah inaadan ku socon.
Haddaad habeenkii jaranjarada hoose ka maqasho qeylo, waad baqi laheyd, taasoo digniin u ah inaad la tacaasho xaalada halista ah.

Cabsidu waa mid waxtar leh. Waxay jirkaaga u diyaarisaa inuu tallaabo qaado.
Tani waxaa loogu yeeray jawaab ah "dagaal gal ama duul". Maxaa dhacaya markaad dareento cabsi jirkaaguna isu diyaariyo dagaal ama uu ka cararo wixii uu hanjabaada ka dareemay waxaa suuro-gal ah inaad xasilnaan ku joogto si dhammeystiran oo aadna sugto inay ku dhaafto hanjabaada.

Haddii aynu qaadano tusaalaha buuqa jaranjarada hoose ka jira.
Kaba soo qaad waa tuug, si aad uga baqdo. Waxaad rabaan kartaa inaad sideedaba ku joogto xasilnaan, si aad uga hortagto inuu tuuga ku soo weeraro. Waxaad raboon kartaa inaad baxdo kana hor-istaagto ama waxaad raboon kartaa inaad ka cararto ma inuu ku soo raacaa. Jawaabta ay cabsidaada ku siisay waxay caawin laheyd mid ka mid kuwan.

Markaad naxsan tahay waxaad u neefootaa si shaqsi badan sidaa darteed waxaa kaa lumaya ogsijiin badan oo ay murqahaagu u baahan yihiin. Wadnahaagu si dhaqsi badan ayuu u garaacmayaa dhiiguna si dhaqsi badan ayuu jirkaaga ugu wareeganayaa. Dheef-shiidkaaga

habdhismeedka wuu xirmayaa wuxuuna jirkaaga u ogolaanayaa inuu diirada saaro hanjabaadyo badan oo deg deg ah. Tani waa jawaab celinta jirkaaga caafimaadka qaba uu bixiyo markay jiraan xaalado halka uu jirkaaga uu dareemo inuu hanjabaad ku sugan yahay. Waa nidaamka qeylo dhaanta uu jirkaaga sameeyo.

Dhibaatooyin la jira weerarka argagaxa ayaa waxay tahay mid inta badan dhaca markay jiraan hanjabaad muuqaal ah oo cad oo gebi ahaan halkaa ka jira.
Jirkaaga jawaab ayuu ka bixinayaa in la weeraro ayey noqotay markay run ahaantiina ay sidaa aheyn. Eray kale hadaan u dhigno waa qeylo dhaan been-abuur ah.
Waa sida qalabka sheega qiiqa oo maantoo dhan densanaa waayo waxa uu dareemayaa qiiq yar oo dareen-geli badan, ama qalabka sheega tuuga oo u demey bisad aawadeed. Ama xitaa wax ka caro badan, shanqarta gaariga ka yeerta oo yeertay iyadoon run ahaantii wax halis aan jirin. Isla marxaladaa oo kale waxay noqo hadka "qeylo dhaanta" ee uu qaabdhismeedka jirkaaga sameeyo. Mararka qaar wuxuu iska yeeri karaa iyadoon jirin halis dhab ah.

Dhibaatada jirta ayaa waxay tahay "nidaamka qeylo-dhaan" uu sameeyo jirkeena ayaa loogu talogalay, sanooyin badan kahor, markay dadku la xarbinayaan halista si ay uga samato-baxaan.

Maalmahan, waxa si dhif ah ina soo wajaha ilaa xad nolosha ama hanjabaad geeri oo ay aabayowyaasheena soo wajahday. Waxaanu qabnaa hanjabaadyo kala duwan, oo tan ugu weyn ay la xiriirto kadeed. Walwalka dhaqaalaha, shaqo-badni, guri ka guuris ama furiin tusaale ahaan, dhammaan waxay noqon karaan ku kadeed badan, waxayna kicin karaan heerarka walwalkeena waxayna gaarsiin karaan halka ay "nidaamka qeylo-dhaanta" ka shidanto. Waxay u yara eg tahay qalabka qandho-sheegaha "kadeedka" marka uu heerka gaaro meelaha qaarkood wuxuu sababayaa argagax.
Iyadoo ay weerarka argagaxa uu noqon karo mid xun, halis ma aha balse waa mid ka yara soo horjeeda. Waa nidaam loogu talogalay inay inaga ilaaliso, waxyeelana inoo geysan.

Soo-koobid

Argagaxu waa nooc ka mid ah cabsida.Waa nidaamka qeylo dhaanta ee uu jirkeenu sameeyo oo inoo tilmaamaya hanjabaada.Waxay jirkeena u diyaarisaa inuu dagaalamo ama uu ka cararo halista. Balse ma jiraan halis jirka soo gaara waana qeylo-dhaan been-abuur ah. Weerarka argagaxa waa uu xumaan karaa balse halis ma aha.

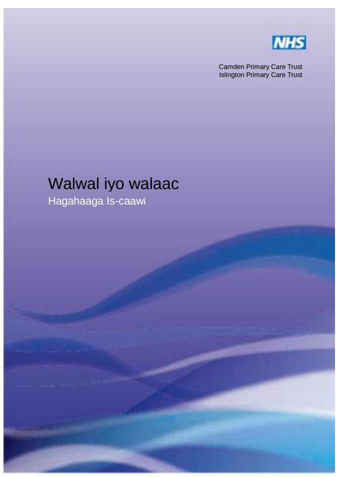
Maxaa sababa inay bilowdaan weerar argagax?

Weerarada argagaxa waxay ku bilaaban karaan sababo badan.

Kadeednaan

Sida lagu soo xusay dhacdooyinka kadeedka badan waxay sababi karaan inay kiciyaan walwalka, taasoo ay u horseedi karto nidaamka qeylo-dhaanta inuu shidmo.
Maka warqabtaa wax kadeed ah noloshaada intaad u soo joogtay sanooyinka la soo dhaafay?
Tusaale ahaan, kadeedka shaqada ama shaqo la'aanta, dhibaatooyinka xiriirka qaraabonimada, waayida qof aad jecleyd, dhibaatooyinka maaliyada la xiriira.

Fadlan tax kadeed kasta aad ogtahay:



Haddaad dareemayso inaad sannooyinka dhow noloshaada aad ku jirtay kadeed faro badan, waxaa waxtar-u-leh inaad akhrido buug-yaraheena "Kadeedka iyo Walwalka, hagahaaga is-caawi". Waxaad xafiiska maamulka Caafimaadka Bulshada ka heli kartaa nuqulo adigoo wacanaya 0203 317 3651.

Walwalka Caafimaadka

Weerarka argagaxa wuxuu badanaa bilowdaa marka uu qofku noqdo mid aad uga walwala caafimaadkooda.Tani waxay ku dhici kartaa sababo badan. Mararka qaar dadka qaba weerarada argagaxa waxay dhawaanahan khabiir ku noqdeen geeri deg deg ah ku timaado qof ay yaqaanaan ama ay isugu dhow yihiin.

Kadibna waxay aad uga walwalaan caafimaadkooda, waxayna baadi-goobaan astaamo sheegaya isla xanuunkaa mid la mid ah inay kusii kordhayaan. Waxayna inta badan ka warqabaan 'qaldaadka' caafimaad ee dhaca halka jirooyinka halista ah aan laga soo roonaan, oo kadibna ay noqdan kuwo aad uga walwala inay jiraan wax si dhab ah u qaldan. Tani waxay u horseedeysaa inay kordhiso walaaca. Kadibna waxay moodayaan astaamaha walaaca inay cadeyn u yihiin sirooyinka halista ah, oo sababi kara argagax.

Bal dib u fikir goorta ay bilaabanayaan weerarada argagaxa. Ma garanaysaa qof durbadiiba geeriyooday, tusaale ahaan dhiigbax maskaxda ku furmay ama neef ama wadno-xanuun?

Sababo kale oo caafimaadka la xiriira

Mararka qaar weerarada argagaxa waxa dhacaan xilliga ugu horreysa ee xaylka dumarka oo uu caafimaadkoodu xumaado. Tusaale ahaan faayruusyada qaar ayaa waxay sababi karaan war-wareer. Uurka ama dhalmo-goynta ayaa sababi karta isbedelo siduu jirkeena u shaqeynayey oo u horseedi kara argagaxa ugu horeeysa ee lagu khibrad qaato. Isticmaalka maadada kaafeynta xad dhaafka ah ama kaadi macaanka ay xitaa u horseedi karaan dareen suuxdin ah. Maku fikiri kartaa sababo kale oo "caafimaadka la-xiriira" ee weerarkaaga argagaxa?

Qiirada adag.

Waxay badanaa weerarada argagaxa bilowdaan markay jiraan dareen ka soo bilaabanaya tagtada xaadirka ee "sirta ah" Waxaa suurtowda inay jiraan dhibaatooyinka xiriirka qaraabonimada ama wax tagto ahaa oo aad u baahneyd in wax ka qabto?

Kedis

Mararka qaar ma naqaano sababta ay weerarada aragagaxa ay ku bilowdeen.
Dadka qaar ayaa waxay ku riyoodaan weeraradooda argagaxa ee ugu horreeyey markay hurdaan. Dadkaasi qaarkood waxay noqon karaan, duruufaha qaar waxay ugaga soo jawaabaan sidii gaari dareenkiisa qeylo-dhaan ka badbadiyey. Nidaamkooda qeylo-dhaan waxay shidmaan markay runtii wax halis ah aan jirin.

Si kalena way muhiimad yaraan kartaa in la ogaado waxa keeni kara weerarada argagaxa in la bilaabo oo muhiimad badan laga ogaado maxaa xajiya inay sii socdaan.

Maxaad cabsi-cuqdadeedka siyaadiya?

Intaa sii koreyno waxaanu baranay wax badbaado ah ama halis ku ah khibradeena iyo waxa dadka kale ka yimaaday. Dad badan oo anaga naga mid ah ayaa waxay baaqdin gaar ah ka qabaan eyda ama dhererkooda. Waxaanu arki karnaa waalidiin oo cabsida ka ficil-celinaya ayagoo wax sameynaya, ama kala kulmaya khirad xun ka soo qaad ey baa qaniinay, ama xanuunka dhakhtarka ilkaha oo mid xanuun badan ah. Kuwani waxay kuu horseedi karaan cabsi-cuqdadeed.
Cabsi-cuqdadeedka waxaa laga yaabaa inay ku sii badato dadka aan fursad u helin inay wax ka bartaan siyaabaha kaa caawin kara ee lala xarbiyo kadeedka iyo walwalka, waxaa kaloo aad looga yaabaa inay ka fogaadaan xaaladaha adag. Si kastaba ha'ahaatee, mararka qaar lagama xusuusan karo sida ay ku bilowdaan cabsi-cuqdadeedka
Tani dhib ma laha weli waxaanu guul leh ula macaamili karnaa cabsi-cuqdadeedka si la mid ah sidii aanu ula macaamilnay argagaxa anagoo ka hadleyna waxa keena nay sii jiraan.

Maxaa keena inay sii socdaan weerarada argagaxa?

Sidaa ku sii xusuusan doonto argagaxa waxay saameyn ku yeeshaan jirkaaga, fikirkaaga iyo habdhaqankaaga. Saddexda shaqo way isla wada shaqeeyaan si ay u sii xajiyaan inay argagaxa uu sii socdo.

Muuqaal ahaan

Ugu horreyn, astaamaha lagu garto jirka waxay qeyb ka noqon kartaa dhibaatada. Dadka ay neefsashadooda ay saameysay walwalka, waxaa loogu yeeraa inay hawo-qaadasho dheeri ah ay dhacday. Tani macnaheedu waxay tahay inuu qofku qaaday hawo badan balse uusan hawada dibada usoo tufeynin. Tani halis ma aha balse waxay u horseedi kartaa warwareer, waxaana inta badan loo qaataa cadeymo dheeraad ah inay wax un si' yihiin.

Fikradaha

Marka labaad, astaamaha muuqaal ahaanta iyo qaabka walwalka fikradaha sharta isbadajoogta ah oo xajisa weerarada argagaxa ee soo noqnoqonaya. Xitaa, diiradsaarka maskaxdaada ee waxaa jirkaaga saaran ay u horseedi karto inay fiiro u yeelato isbedelo yar yar tanina waxaa loo arkayaa inay tahay hanjabaad.

Dadka qaba weerarada argagaxa waxay badanaa ka walwalaan in astaamaha muuqaal ahaanta ay ula jeedo inay jiraan wax ka duwan waxa ay runtii sameeyaan.
Tusaalooyin kuwa loo badan tahay oo si xun looga turjumay ayaa ku qoran tusmada bogga kale:

Waxaad dareemeyso	*Sababta aay waxan uu dhacayan*	*Baqdin/cabsi*
Aragtida oo yaraato. Aragtida oo isku darsantay. Aragtida dhinacyada uu lumey. Dareen caadi ahayn.	Idhaha oo isku daayaya ka hor taga halista soo food saaratay.	**Dhiig-bax maskaxda ah. Waali.**
Isbedel neefsashada.	Jidhka oo isku daayaya inu qato hawada/ Oksijiin ku filan.	**Saxasha. neefsiga oo adkaada.**
Xanuun shafka/laabta/xabbadka	Murqaha oo diyaar u ah difaac .	**Wadna qabadka.**
Wadno garaac.	Kordhinta dhiiga jidhka dhex socda.	**Wadna qabadka.**
Madax garaac. Madax wareer .	Kordhin cadaadiska dhiiga dhex socda jidhka oo shidaal raadin ah.	**Buro. Fakashada dhiigga/ Dhiig-bax.**
Kabubiyo faraha ama faruurta/dibnaha.	**Dhiiga oo uu leexday dhinaca murqaha.**	**Faaliga/ Miyir Beelid / qalal.**

Dadka inta badan way ku adag tahay inay aaminaan in fikradeheena ay soo saari karaan dareenkaa sidaa u sii weyn ee cabsida. Balse hadeynu shey 100% aamino kadibna si dhab ah ayaanu u dareemi karnaa si la mid ah sidii iyadii oo runtii oo kale ah.

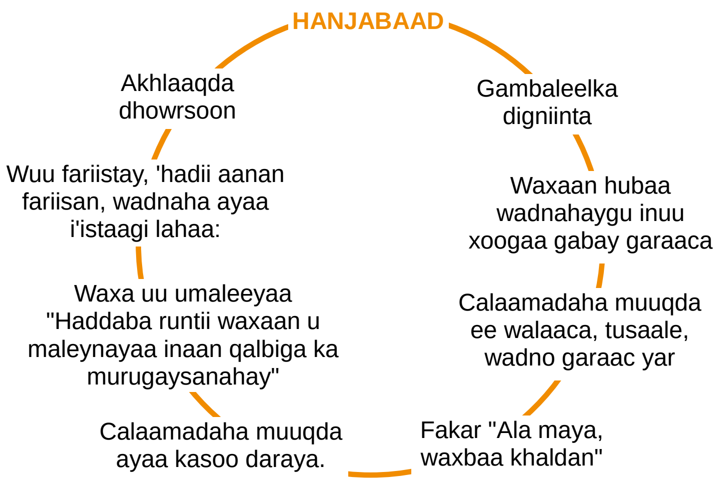
Fikrado si kale ku yimaada ayaa saameyn kara argagaxu waa markuu qofku bilaabo inuu walwalo oo ay ku sii socdaan inay xaalad ku argagaxaan halkaasoo meel ay horey uga argagaxeen. Nasiibdaro, tani waxay ka yeeshaa oo ay suurogelisaa inay mar kale dhacaan.

Habdhaqanka

Tan saddexaad, sida uu qofku horey u dhaqmayey, intii lagu jiray ama iyadoo la raacayo weerarada argagaxa ayaa iyana qeyb weyn ka cayaarta haddii ay weerarada argagaxa ku sii xajin lahaayeen iyo in kale. Habdhaqanka ka fogaanshaha, ka baxsashada iyo badbaadada horey ayaa waxaa loogu qeexay kuna dar dhammaantooda goobada sharta.

Goobada sharta ah ee argagaxa

Calaamadahan muuqaal ahaanta, habka fikirka iyo habdhaqanka oo goobada sharta ku jira, taasoo ku xajisa weerarada argagaxa inay waqti dambe dhacaan



Soo koobid

- Cabsidu waa siyaabo uu jirkeena kula xarbiyo hanjabaada - inoo diyaariya inaan la dagaalano ama aan cararno.
- Weerarada argagaxa iyo cabsi cuqdadeedku waxay ku bilaaban karaan sababo badan:

-Kadeed
-Walaac caafimaad
-Intii lagu gudo jiro jirooyinka fudud
-Dareen kiciyayaal kala duwan aawadood
-Waayo-arag cabsi buuxda laga qabo
-Lama filaan.

- Waxaa lagu dhowraa inay sii socdaan goobada sharta ay ku jiraan aawadeed ee ah:

-Muuqaal ahaan
-Fikradaha
-Habdhaqanka.

Adigoo ka baxsanaya ama ka hortagaya weerarada argagaxa, waxa:
-aadan ogaan karin weligaa inay wax xun ay dhici rabeen
-Baqdinta weyn waxay dib ugu laabanaysaa xaaladeeda, waayo waxaad ka cabsanaysaa inay weerar kale dhacaan.
-Waxaa kaa dhumaya kalsoonida aad keligaa u laheyd inaad la xarbin karto.

Miyey weerarada argagaxa keligey i dhibaateyn karaan?

Waqti badan ayaanu siinay fiirin aanu ku ogaan laheyn iyo fahanka argagaxa, waayo tani waa inay kugu deeqdaa macluumaadka aad u baahan tahay oo dhan si aad u aqbasho in weeraradu ayan aheyn kuwo dhibaato wata. Haddii aad tani sameyn karto dabadeedna waxaad meel dheer uga timaaday inaad awoodi karto weerarada argagaxa inaad ka takhalusi karto.

Maxaa ilaa iyo xad ahaan ah, adigoo halkan fadhiya, ka aaminsan tahay in weeraradaada argagax ay yihiin inay wax xun ay dhacayaan (0-100%), tusaale ahaan, wadne istaag, qalal, suuxdin, ceejo, caburnaan?

.......................%

Marka xiga waxaad qabi doontaa weerar argagax, ma qiimeyn kartaa waqtiga ilaa iyo intee ayaad aaminsaneed inay wax xun ay dhacayaan?

.......................%

Farsamooyin nocee ah ayaa iga caawin karta inaan la xarbiyo ama aan yareeyo weerarada argagaxa iyo cabsi cuqdadeedka?

Bishaaradu waxay tahay in weerarada argagaxa ay yihiin kuwo la daaweyn karo. Waxaad heli kartaa in weeraradaada argagaxa ay mar hore bilowdeen inay yaraadaan sababtoo ah waxaad bilowday inaad garato oo aadna fahanto, ogolaatana inayan waxba kuu dhimeyn.

Sidaad aragteen, argagaxa waxay saameysaa jirkaaga, makaxdaada iyo habdhaqankaaga. Waxayna ku dareengelisaa inaad isku daydo inaad la macaamalooto mid kuwani kamid ah. Waxaad heli kartaa farsamooyin ka caawinaad badan kuwa kale.

Soo koobid
Weerarada argagaxa wax dhibato ah ma keenaan

Qofkastana caawinaad kama helayo isla sheygii. Xitaa, haddii ay argagaxa ay ku haysay in cabaar ah, waqti ayey qaadan kartaa inay shaqeeyaan farsamooyinkan. Si toos ah mucjisooyin ha filin, balse iska xaji waana inaad faa'iidooyinka durbadiiba aragtaa, markaad hesho farsamooyinka ugu wanaagsan markay kuu shaqeeyaan.

Jirkaaga

Ugu yaraan waxaa jirta laba waxyaabood oo aad samaynayso si ay kaaga caawiyaan inaad hesho calaamadaha walwalka:

1. **Nasasho**
2. **Neefsashadoo xakameysan**

Farsamoyinkan waxay caawimaad u tahay sababo badan:

- Weerarada argagaxa waxay badanaa ku bilowdaan mudo kadeed ah. Farsamooyinkan waxay kaa caawinayaan inaad si ka wanaagsan ula tacaasho xaaladaha kadeedka, yareeyaana heerarka guud ee walwalka

- Waxay "qanjaruufan karaan walwalka laablaabka ku jira", waxayna joojinayaan wareega u horseedayo argagaxa sida weyn afuufsan iyadoo uu yareynayo calaamadaha walwalka kana hortagayo hawo-qaadashada siyaadada ah

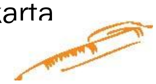
- Waxana la isticmaali karaa markii ay ka fogaanshaha ay jaranto, si ay kaaga caawiso inaad la xarbido xaaladaha aad ka cabsanayso

- Nasashada iyo neefsashada oo degta waxay lid ku tahay argagaxa.

Haddaan ku bilaabo way wanaagsan tahay in si quman loo shaqeeyo marka aadan walwalsaneen. Bal eeg sida a tababarka ay u qaadnayso. Maaradoonka ma geli doonto adigoon marka hore tababar qaadan in mudo ah!

Nasashada

Dadku waxay ku nastaan siyaabo kala duwan. Waxay noqon kartaa markaad fiiriso qaab-nololeedkaaga inayba tahay mid caawinaad buuxda leh. Maxaad sameysaa marka aad nasaneyso? Qor lix waxyaabood aad samayso, ama aad samayn karto, si aad u nasato; tusaale, dabaasha, akhriska iyo socodka. Sidaad maalin kasta u heleyso siyaabo lagu nasto, waxaa jira farsamooyin nasashada loo adeegsado oo kaa caawin karta astaamooyinka qaar ee argagaxa.



1 ....

2 ....

3 ....

4 ....

5 ....

6 ....

Waxaan mar hore aragnay in mid ka mid ah waxyaabahan ay dhacaan markaad argagaxdo oo murqahaaguna ay taagmaan. Si aad isku caawiso waa inaad isku daydaa inaad murqahaagu nastaan mar walba oo aad dareento walwal.

Ku nasashada dareenkan waa ay ka duwan yihiin siyaabaha maalin kasta lagu nasto sida adigoo cagahaaga kor dhigaya oo koob shaah cabaya (maadaama ay tani muhiim tahay!). Waa xirfad, la barto laguna shaqeeyo.

Waxaa jiraa cajalado/CDyo nasashaalka ah iyo mararka qaar fasalo, oo ku caawinkara. Fasalada falsafad Hindiyeedka jimiciga ah xitaa way caawin kartaa. Dhakhtarkaaga guud wuxuu awoodi karaa inuu ku amaahiyo CDga nasashada, fadlan warso.

CDga nasashada wuxuu ku barayaa inaad marto qeybaha murqaha guud ee jirkaaga ku yaala, adigoo muqahaaga taabaya oo dibcinaya. CDga wuxuu la imaanayaa tilmaamo dadka qaarna waxay ka helaan cawimaad. Wixii faahfaahin dheeraad ah ee ku aadan nasashada falan fiiri buug-yaraha ee taxanaha, "Kadeedka iyo walwalka tilmaan-bixiyahaaga iscaawi",

Xusuusnow -Nasashada waxay yareyn kartaa astaamaha argagaxa, laakin kama hortageyso wax xun oo dhacaya - waayo wax xun maba dhacayaan, haddaad nasato iyo hadii kaleba.

Neefsashada xakameysan

Sidaan horey u soo aragnay, markuu qof uu naxo waxaa bilaabma inuu si dhaqsi badan uu u neefsado, sidaa darteed ogsijiinku wuxuu jirka ugu shubmayaa si dhaqsi badan. Si kastaba ha'ahaatee, u neefsashada sida dhaqsiyaha badan, si qotodheer ama aan qaabeysneen waxay u horseedi kartaa calaamado badan oo naxdinta ka mid ah, sida suuxdinta, camaamashada iyo wareerka. Haddii inta ay jirto argagaxa neefsashada la xakameyn karo, calaamadahani waa la yareyn karaa sidaa darteed goobada sharta ah ee horey loo soo qeexay waa la jebin karaa.
Waa inaad u neefsataa si tartiib ah.

Haddaad u neefsato si dagan oo tartiib ah ilaa saddex daqiiqadood, gambaleelka sharqarmaya waa inuu joojiyaa qeylada. Tani uma fududa sida loogu dhawaaqayo. Mararka qaar iyadoo bartanka looga jiro weerarada argagaxa, diirad-saarka neefsashada ayaaba adkaan karta. Mid ka mid ah waxyaabaha dhaqangalaya ee neefsashada siyaadada ah ayaa waxay tahay inaad dareento inaad u baahan tahay hawo badan, sidaa darteed way adag tahay inaad wax samayso oo dareensiiya inkastoo ay sii yara dageyso!

Mar kale, inaad ku bilowdo ku tababaro adigoon naxsaneen. Farsamadan waxay keliya ay shaqeyn doontaa haddaad ku soo tababaratay iyo haddii la isticmaalay ugu yaraan saddex daqiiqadood. Si fiican ayey ugu shaqeynaysaa heerarka hore ee argagaxa.
Ku tababaro kuwan soo socda inta badan ee aad awoodi karto.
Sambabahaaga ka buuxi hawo. Ka qiyaas-qaado adiga oo buuxinaya dhalo oo waxa ay ka soo buuxsameysaa salka hoose ilaa iyo kore. Calooshaadana waa inay sidoo kale dibada u soo riixantaa.

Ha u neefsan si qotodheer, oo ka soo bilaabaneysaa xabadka ama si aad u qotodheer. Ku dhowr neefsashadaada si wanaagsan oo tartiib ah oo dagan. Afka ka neefso oo sanka hawo ka qaado.

Isku day inaad u neefsato si tartiib ah adigoo is dhahaya: 1 maroodi, 2 maroodi, 3 maroodi, 4.

Kadibna u soo neeftuur si tartiib ah ilaa lix jeer: 4 maroodi, 5 maroodi, 6.

Sidan samee ilaa aad daganaan ka dareento. Mararka qaar marka aad fiirinayso gacanta labaadee saacada waxay kaa caawin kartaa inay hoos u dejiso neefsashada.

Xusuusnow - Xitaa haddaadan xakameyn neefsashadaada, waxa daran ma dhacayaan.

Maskaxdaada

Ugu yaraan waxaa jira afar waxyaabood oo aad sameyn karto oo kaa caawiya habka ay maskaxdaada uga shidaal qaadato weerarka argagaxa:

1. Jooji inaad diirada saarto jirkaaga
2. Iska madadaali fikradaha cabsigelinta
3. Su'aal iyo tijaabi fikradaha cabsigelinta
4. Isku day inaad ka shaqeyso haddi ay wax kale ku kicinayaa iyo in kaleba.

Jooji diirad-saarka

Isku day inaad wargeliso haddaad diirada saareyso calaamadahaaga, ama jirkaaga aad ka baareyso waxyaabo qaldan.

Runtii ma jiraan baahi lagu sameeyo tani waxayna kaga sii dartaa dhibaatada. Waxaa caawimaad buuxda leh inaad isticmaasho farsamada xigta oo ku caawinaysa

Maaweelada

Gaar ahaan, diirada-saar waxa banaanka ka dhacayo halkii aad diirada ka saari laheyd waxa gudaha ka dhacayo.

Maaweelada

Tani waa farsamo aad u fudud balse dhaqangal leh. Mar kale, waxaad u baahan tahay inaad ku adkeysato maaweelota ugu yaraan saddex daqiiqadood si ay astaamaha u yaraadaan. Waxaa kaloo jiraa siyaabi badan aad isu madadaalin karto. Tusaale ahaan, dadka kale fiiri, iskuna day inaad ka fikirto waxa ay shaqo ahaan ay u qabanayaan. Tiri lambarada albaabada guduudan ee aad ku aragto wadada guriga aada. Si taxadar leh u dhegeyso qofka hadlayo. Waxaad kaloo isku dayi kartaa inaad ka fikirto goob farxad leh oo maskaxdaada ku jirto, ama walax, sida ubax ama gaariga dooqaaga. Dhab ahaantii diirada saar. Waxaad kaloo isku dayi kartaa inaad samayso xisaablacageed oo maskaxdaada ku jirto, ama hees inaad heesto. Sheyga ugu muhiimsan waa in feejignaada uu jirka ka siibayo oo uu wax kale soo gelinayo. Isticmaal waxa kuu shaqeynaya.

Run ahaantii maaweelada way shaqeysaa. Weligaa iyo abidkaa bartanka maka gashay weerar argagax markay wax kugu dheceen kaasoo gebi ahaan feejignaantaada la tegey, tusaale ahaan teleefanka dhacaya, ama canuga dhacaya?

Xusuusnow - maaweelada waxay jebisaa goobada sharta daran, balse waa muhiim in la xasuusto in maaweelada ayan waxba dhib badan oo kugu dhacayo ka hortageyn. Runtii maaweelada way shaqeysaa, tani waxay cadeyn u tahay in wax xuni ayan gebi ahaan dheceyn. Tusaale ahaan, runtu ma noqon kartaa in teleefanki dhacayey dhab ahaan ka hortagay wadne istaaga?

Su'aasha fikradahaaga

Mararka qaar, is-maaweelintaada walwalka fikirkaaga ku aadan ka sokow, waxaa in badan ku caawinaya inaad hor-istaagto. Mudada dheer ay socoto, waa caawinaad buuxda inaad hor istaagto fikradahaaga walwalka, sidaa darteed in badan ma sii aaminaysid

Hor istaaga fikirka markaad samaynaysid waxaad u baahan tahay laba waxyaabood:

1. Ka shaqee waxyaabaha fikirka walwalka leh kuu keenayo iyo cabsida ay yihiin. Qof waliba tiisa way ku adag tahay, waa inaad marka horeba aad ka haysataa fikrad fiican shaqada aad qabanayso

2. Bilow inaad hor-istaagto fikradahan lana soo baxdo fikrado waxa waaqic ah oo caawinaad badan leh.

Mar haddaad ka warqabto fikradahaaga iyo sawiradaada

- Maxay tahay cadeynta lidka ku ah?
- Ilaa iyo intee jeer ayaad fikradan qabtay cabsidaada tan ugu darneed weligeed ma dhacday?
- Miyey waayo-aragnimadaada ku fiicneyd in badan oo ku saabsan argagaxa ama wax aad halis u ah? Tusaale ahan, hadduu fikirkaaga ku saabsan yahay argagax wuxuu keenaa weerar argagax, malaga yaabaa in qalalka ama wadne istaaga ay tani sababi karaan?

Haddaad la soo baxdo fikrado waaqici ah oo caawinaad buuxda leh, qoro oo hakuu xifdsanaadeen. Inta badan way adag tahay inaad la soo baxdo fikradahan marka aad dhab ahaantii aad argagaxsan tahay.

Tusaalooyinka qaar ee aan waaqiciga oo aan caawinaada buuxdo leheyn, waxaa la jira wadiiwooyin kale ee loo maro lidka ku ah.

Fikradaha aan waaqiciga ama aan caawimaada laheyn	Firkir waaqicigeedu badan yahay
Waxaan qabaa wadne xanuun Waan suuxayaa Waan waalanayaa Waan isla nacasahay	Dareenka waxaan qabay marar badan welina halkan ayaan joogaa Dadka qaba weerarka argagaxa ma laga yaabo inay suuxaan. Horey uma aanan u suuxin Dareenka aan qabana waa argagax - mana aha sidii wax i waalaya horey ayaan u argagaxay qodfna ima ogaan. Dadku waxa ay ku mashquulsan yihiin inay walxahooda helaan

Iyadoo ay xaqiiqdii siyaabahan waxtar weyn u leedahay hor-istaaga fikradaha, Laga yaabo habka ugu wanaagsan ee looga hortagaayo iyadoo loo marayo waxyaabaha aynu samaynayno, taasoo ah qeybta soo socota.Intaana fiirin sida aanu u joojin karno habdhaqankeena inaga caawinaysa inay yareyso argagaxa, waxaa waxtar leh inaanu siyaabo kale samayno oo ah laga yaaba e in maskaxdaada ay ku tabaruceyso argagaxa. Ma ah mid si toos u ah fikrado aan walwal caawimaad laheyn, Balse sabab u ahaan karta inay jiraan waxyaabo kale oo ku dhibaya, sida horey loogu soo magacaabay.

Xusuusnow - in argagaxu ay kicinkarto sababna u noqon karto daremaha ad-adag ma aha la macaamilaad. Waxay kaloo klaa caawinkartaa inaad ka shaqeysato inay waxaasi wax la mid ah ku dhibayaan iyo in kaleba. ma jiraan waxyaabo kale oo tagto ah oo aadan xalinin oo maskaxdaadana ugaarsanaya?

Ma dhibaatooyin ayaa ka jira xaga xiriirka xigaalka? Ma caro ayaad dareemaysaa mise murugo? Ma qof mise shay baa ku dhibaya ama wax baa ku carqaldeynaya? Argagaxu way yar tahay inta ay ku soo marto hadaad wajahdo dhibaatooyin dareenkaaga kicinaya, hadey ahaan laheyd adigoo la hadlaya saaxiibkaaga ama qof caafimaadka xirfad-yaqaan ku ah (tusaale ahaa dhakhtaka guud, kalkaaliye, talo-bixiye ku shaqeysta ama cilmi nafsiga)

Habdhaqanka

Ugu dambeyntii hor-istaaga waa waxa keliya ee suurogalka ah ee badanaa caawisa in argagaxa lagau guuleysto. Waaxaanu horey uga soo hadalnay sidaan uga fogaan laheyn, ka baxso oo habdhaqankaagu amaan ha'ahaado kuna dhowr in argagaxdu ay baxdo. Way dareen gelinaysaa kadibna taasi ay u yareyso argagaxa waxaad u baahan tahay habdhaqankan.

Si sahlan u dhig, waxa aad u baahan tahay inaad hadda samayso waa tijaabo xaaladaha aad inta badan ka baqdo si aad isugu cadeyso in waxa halkan ku qoran ay run yihiiin, weerarada argagaxa kuma dhibaateyn karaan.

Tani si fiican ayaa loo qabtay, dhammaantood hal mar lama wada qaban, balse qaab qorsheysan. Waxaa suurogal ah inay wanaagsan tahay inaad ku bilowdo tijaabo yar. Way adag tahay inaada wax ku rumeyso akhris keliya, sidaa darteed waxa aad u baahan tahay inaad u samayso waa si tartiib taartiib ah si aad isugu cadeyso waxa run ahaantii dhacaya.

Waa muhiim inaad xusuusato inaad wax weliba aad samaysay ama aadan sameyn, weerarka argagaxa wuu istaagayaa. Hadba sida qeylo dhaan kasta ay u dhici laheyd.

Ugu horreyntii, ka shaqee waxa uu habdhaqankaagu u baahan yahay inuu xaliyo.

Ka fogaansho

Tusaale ahaan, haddaad ku baqday keli ahaantaada, ama suuqweyn aad soo booqatay, isku day inaad si heer sare ah u siiso waqtigaaga yar, ama tegista dukaan yar.
Miyey masiibadaada aad ka baqday run ahaantii dhacday? Hadda waxaad haysataa wax daliil ah oo aadan ku waalaneyn//ku dhimaneyn/ku suuxeyn. Tallaabada xigta waa inaad siiso waqti yara dheer, inta badan wax badan ah. Waxaad suurogal ah inaad dareento walwal inuu kugu bilowdo, adigoo soo bartay xaaladaha qaar ee walwalka, sidaad uga fogaanaysay in cabbaar ah.

Tababarka sarreeya

Waa maxay tababarka sarreeya?

Marka aynu ka cabsaneyno xaalad ama wax sida caaro, la kulanka dadka ama dibad u bixida, inta badan waxaanu isku daynaa inaad ka fogaano.
Ka fogaanshaha waxa ay meesha ka saartaa walwalka balse waa waqti gaaban. Ka fogaanshaha waxa uu inta badan kuugu horseedaa dhibaatooyin qaata mudo dheer sababtoo ah waxaa dhismaya goonada sharta leh ee walwalka iyo ka fogaanshaha. Tababarka heerka sare waxaa mid waxtar leh oo jebiya goobadan. Waxay ku bartaa inaad si tartiib ah uga hortagto waxa ama xaalada ku baqdin gelisay, hal tallaabo oo mar laqaado ilaa uu walwalka ka dhoco.

Waxaa jirta saddex mabaadii' oo ah Tababarka Heerka sare:

1. Wax ayuu si heer sare ugu bilowdaa oo aad moodeyso inaad maareyn karto

2. Wuuna dheeraadaa. Waana inuu ku dhammaadaa ku dhawaad saacad maalintii sidaa darteed walwalkaaga wuu dhcayaa

3. Wuxuu ugu yaraan maalintii mar u socdaa si qaabeysan.

Sidee baan ku sameeyaa tababar heer sare ah?

1. **Liis u samee dhammaan waxyaabaha aad ka fogaato oo dhan.** Isku day inaad qeexdo sababta aad uga fogaanayso. Tusaale waxaad ka baqaysaa caaro-caarooyin, caar-caaradu cabirkeedu intee le'eg yahay ayaad ku walwalgeliya? Ma kala duwan tahay dhowaansho intee le'eg bay kuu jirtaa? Ka soo qaad, caadi baad ku tahay caarada yaryar balse lama xarbin kartid caaro-caarada weyn ee isla qolka kuugu jirta.

Waad ka walwal yaraan kartaa hadduu qof kugula jiro. Adigoo cabsidaada qeexaya, waxaad xariiqi kartaa qorshe tallaabo aad uga guuleysan karto. Tallaabadiiba waa inay hadddaba dareentaa mid ka adag kuwii ugu dambeeyey. Adigoo kal bilaabaya tan ugu sahlan, waadna ka shaqeyn kartaa. Qaar yaryar, amaan ah, tallaabooyin lagu guuleysan karo, oo si heer sare ah u dhisaysa bartilmaameedkaaga.
Tani waxaa loogu yeeraa jaranjarada heerka sare; tusaale ayaa hoose lagu arki karaa.

Bal eegl sida ay Jane ugu guuleysatay cabsideeda haysatay. (Robert iyo Alice waa ninkooda iyo agabadhooda)

Bartilmaan: Inuu awoodi inuu kaligood kexeeyo ama iyada oo Alice la jirta ugu yaraan nusu saac.

Tallaabada 1: Gaari la wadayo dhex fadhiiso

Tallaabada 2: Gaari la kexeynayo dhex fadhiiso oo uu matoorkiisu shidan yahay

Tallaabada 3: Gaariga la kor Robert, kuna kexeey wadada ee jiid

Tallaabada 4: Gaariga la kor Robert, kuna kexeey dhismaha hareerihiis

Tallaabada 5: Ku kexeey hareeraha dhismaha ee aad leedahay

Tallaabada 6: Gaariga la kor Robert, kuna kexeey dukaamada xaafada kuna soo laabo

Tallaabada 7: Kuna kexeey xaafada dhexdeeda kuna soo laabo wadadaada

Tallaabada 8: Gaariga la kor Robert, kuna kexeey Alice si ay ugu soo ciyaarto iskuulka

Tallaabada 9: Ku kexeey Alice garoonka iskuulka ikhtiyaarigeyga

Tallaabada 10: KU sii soco safar gaaraya saacad iyo bar inkhtiyarigeyga

Tallaabada 11: Sii wado safar gaaraya saacad iyo bar iyadoo ay Alice ku la jirto.

Xusuusnow howsha ugu horreysa inaad ka guulgaarto, ugu horreyn is warso adiga: "Ma is qiyaasi karaa anigoo tani ula samaynaya dadaal tartiib tartiib ah?" Haddaad ugu jawaabto "Maya" kadibna howsha fududeyso. Waa lama huraan inaadan halis qaadan: ujeedka tababarka sareeya waa in lagu dhiso taxane guulo leh, sidaa darteed waa inaad qorsheysaa guul. Xusuusnow in taxadigiiba uu ku siinayo fursad aad ku isticmaasho xirfadaada la xarbinta (nasashada, neefsashada, maaweelada iwm).

2. Ka bilow tan ugu fudud diiwaankaaga kugu qoran. Ku tababaro tallaabadaasi adigoo isticmaalaya xirfadaada la xarbinta, ilaa aad ka maareyn karto adigoon wax dhib ah ka marin. Kadib, keliya hadana kadib ku dhaqaaq howsha xigta. Ha iska demin dareemaha walwalka - taasi waa dabiiciga keliya.
Xusuusnow waxaad baranaysaa inaad qabiir ku noqoto walwalka halkii aad ka fogaan laheyd.

Si tababarku uu u noqdo mid caawimaad badan waa inuu ahaa mid:

- Faa'iidooyin ku filan oo joogto ah oo aan lagu lumin (iskuday oo maalin kasta ku tababaro ugu yaraan saacad hadey suurogal tahay)

- Awaalmarinta - Garo guulahaaga oo baro inaad is amaanto

- Lagu soo celceliyo ilaa walwalka uu halkaaba ka jirin. Haddaad aragto inay howsha aad u adag tahay, ha iska joojin oo ha dareemin inaad ku guuldareysatay. Bedelkii aad taasi samayn laheyd, raadso siyaabo aad ku fududeyso howlahaaga - laga yaaba e inay yihiin laba ama sadded tallaabo oo yar yar ah. Filo dib u dhcayo oo waqti ka waqti u imaanaya sida uu qofwaliba uu u leeyahay maalmo fiican iyo maalmo fiican intaba.Markay tani dhacdo, ka fikir howshaada. Qiyaas kaa badan ma samaysay maxaadna samayn kartay oo howshana aad kugu adkeysa? Tababar ma samaysaa marka aad dareemaysay xanuun ama aad daalan tahay? Wax kale maskaxdaada maku haysaa sidaa darteed wax kugu filan oo dadaal ah ma gelinaysid tababarkaaga?

3. Xifdiso diiwaankaaga walwalka aad dareemaysay tallaabo kasta.
Hannaanka laguu soo jeediyey waxaa laguugu tusayaa bogga xiga.
Waxaad isticmaali kartaa qeybta xusuus qorta buugyarahan ee xifdinta diiwaanka.
Ku adkeysi inaad sidan samayso ilaa uu walwalka uu ka dhaco. Keliya markaad arki karto oo aadna dareemi karto walwalkaaga wuxuu u yaraanaaya ilaa iyo eber ama in ku filan oo u dhow ma inaad u dhaqaaqdaa tallaabada xigta. Hab waxtar leh oo aad ku qiimeeyso walwalkaaga waa inaad ku badisaa eber walwalka la'aantiis gebi ahaan iyo 10 dhibcood oo ah walwalka ugu xun ee aad weligaaga dareentay.

Ha ilaabin inaad deyn isa siiso guulihii aad gaartay, dhib malaha hadba siday yar yihiin. Ha isku dayin inaad hoos u dhigto guulahaaga hana isku dayin inaad is dhaleeceyso: dhiirogelinta ayaa si fiican u shaqeysa. Habkan waxaad ku maareyn doontaa inaad gaarto muraadkaaga oo aad wajahdo cabsidaada adigoo kalsooni qaba.

Bartilma an:			
Taariikh	Tallaabadee ayaad qaaday	(0-10) Qiyaasta Walwalka	Talobixin

Ka baxso

Ku xusuus qoro xaaladee ayaad ka baxsaneysaa.Ma joojisay cuntadii aad cuni jirtay bar oo bar lacala haddaad jiran tahay? Ama maka soo tagtay suuqa weyn adigoo soo adeegan? Isku day inaad xaaladaa ku joogto ilaa uu argagaxaagu ka bilow inuu hoos udago.Maxaad baran ka baran doontaa?

Habdhaqanka badbaadada

Iskuday inaad ogsoonaato waxyaabaha aad samaysay oo dhan si aad isu dareensiiso badbaadadaada, ha weynaato ama ha yaraato, oo si heer sarena u wada goyso.

Sideedaba weli ma u taagan tahay inaad iska joojiso wadne istaag lagu soo boodo? Bedelkeeda iska lugey. Haddaad sida caadiga ha fadhiisato aad iska joojiso suuxdinta, isku day inaad u joogto si qumman. Maxaa dhacay? Maxaad baratay?

Qor tijaabooyinka aad iskudayday iyo wixii kuu soo baxay intaa kadib, adioo raacaya tusaalaha hoose.

dabeecad wanaagsan iyo qasdi	Maxaad bedelkeeda sameyn kartaa?	Maxaad baratay?
Seexo markii aad argagaxsan tahay si aad uga hortagtid wadnaha oo ku istaaga	Ku orod jaranjarta kor iyo hoos	Wadnaha ima istaagin si kastaba aan ugu ordo jaranjarada kor iyo hoose
Iskutiiri gaariga lagu adeegto si aad uga hortagto inaad suuxdo	Kusoco gaaiga lagu adeegto la'aantii markaa adeeganeysid, badalkeeda qaado salad	Ma suuxin xitaa markaanan haysan gaariga lagu adeegto

Adigoo ku tijaabinaya cabsidaada habkan, oo helaya cabsidaada ugu daran waxa ay tahay inayan weligeed dhicin waxaadna si heer sare u noqon doontaa qof kalsooni buuxda qaba. Weerarkaaga argagaxa waa inuu noqdaa mid xoogaa ah oo ka yara roon markay yimaadaan.

Soo koobid

- Ku tababaro nasashada, neefsashadaada hoos u deji, ismaaweeli iyo taxadiyada fikrada marka aadan walwalsaneen ilaa ad ka barato farsamada
- Is xasuusi inta aad ku jirto weerarka argagaxa inaad u naxday marar badan ka hor wax darana ma dhicin
- Isticmaal maaweelo, nasasho iyo hoos u dejinta neefsashada si ay kaaga caawiso inay cabsida ku haysa ku deyso
- Hor-istaaga fikirkaaga qayaaliga ah inta aad ku jirto weerarka argagaxa, adigoo isticmaalaya qaar ka id ah fikradaha aan khiyaaliga aheyn waana inaad qortaa
- Iskuday inaadan ka fogaan ka baxso ama isticmaal habdhaqan badbaado leh, bedelkeedana tijaabi maxaa run ahaantii dhacaya
- Isticmaal tababarka heerka sare si aad ugu xaliso waxyaabaha aad halka talaabo uga fogaaneyso Waqti
    - Lahow hadaf aad doonayso inaad uga shaqeyso Iskuday inaad meelmariso walwalkasta ama rabsho kastaaad qabto. Ka hadal, Ha qarinin

La xarbi dib u dhacyada

Badankeena waxaan dhibaatooyinkeena uga gudubnaa si taxne kore iyo hoose ah. Jaantusku wuxuu masawirayaa horumarka aad filayso:

Hadafka

Barta uu ka bilaabanayo

"Hadaba markaan billaabo horumar ay waxyaabuhuna ay si fiican ku socdaan waxaan qabaa dib u dhac waxaana dib ugu laabtay afargeesoodka kow.
Waxaan caawinaad uga baahnaaday ninkeyga inaan markale bilaabo balse anigaaba waxaan sameeyey aasaaskii iga lumay welina horey baan u sii socdaa.
Weli waxaan qabaa dib u dhac kow ama laba balse waxaan sii wadanayaa shaqadeyda."

Filo dib u dhacyo, waa caadi. Markay dib u dhac bilowdaan, xusuuso in la filayey. Iskuday inaad diirada saarto horumarka aad horey u sameysay. Waad ogtahay oo mar baad u samaysay sidaad darteed hadana waad sameyn kartaa markale.

Ku sugnaanta qorsho wanaagsan

Si aad ladnaan u dareento kuna sugnaato wanaag, waxaa muhiim ah inaad sii wado ilaalinta caafimaadka maskaxda si la mid sida aad u ilaalisay tan jirka. Waxay caawimaad u tahay inay isu aragto inaad safar ku jirto adigoo fayo-qaba. Qeyb a mid ah safarkan, waxaa mihiim ah inaad sii wado isticmaalida waxyaabaha aad soo baratay intaad ku jirtay fadhiyadaada mustaqbalka si ay kaaga caawiyaan inaad ladnaan ku sugnaato, oo aadna isbedel ku yara sameyso fayoqabkaaga.

Fadhigan wuxuu kaa caawinayaa inaad ku muraajacooto waxa ay dhibaatooyinkaga ay ahaayeen, waxa aad samaysay kaana caawinyey inaad isbedel ka sameyso, iyo waxa aad sameyn karto si aaad fayo-qab ugu sugnaato isbedelna ka muujiso sida aad dareemayso

1. **Dhibaatooyinkee baan ka caawinaad warsadaa?**
    - Maxay ahaayeen hadafyadeyda?
    - Sheygee baa layga baahan yahay inaan ka shaqeeyo?

2.Maxaa dhibaato(oyinkeyga)deyda sii waday?

- Habdhaqanka tusaale ahaan ka fogaanta xaaladaha ama dadka
- Adigoo ka fikiraya tusaale had iyo jeer qiyaas tan ugu xun
- Xaaladaha adadag ama dhacdooyinak nolosha tusaale xiriirka sokeeyaha, dhibaatooyinka shaqada

3. Horumar noocee ah ayaan sameeyey si aan u gaaro hadakeyga?
Sidee baan tani ku sameeyey?

4. Fikradehee iyo qalabkee baanka bartay oo i caawiyey?

5. Caqabadehee baa u horseedi kara inay dib u dhac igu sameeyaan ama igu adkeeyaan inaan ladnaan ku sugnaado? Tusaale

- Dhacdooyinka nolosha/xaaladaha kadeedka badan
- Shucuur kicinta iyo si xun u fikirka

6. Maxaan ugu horreyn ogsoonaadaa haddii markale aan bilaabo dhibaatooyin? Tusaale

- Isbedelo inaan ku sameeyo habkii aan wax i filayey tusaale had iyo jeer qiyaaso tan ugu xun
- Isbedelo anigoo ku sameynayo habdhaqankeyga tusaale anigoo ka fogaanaya waxyaabaha, cabitaanka
- Isbedelo inaan ku sameeyo sida aan muuqaal ahaan dareemayo tusaale anigoo dareemaya daal badan
- Isbedelo ku sameynayo sida aan dareemo tusaale oohin badan ama xanaaqa badan.

Fikirka:

Habdhaqanka:

Muuqaal Muuqaal ahaan:

Qiiro:

7. Xeeladehee ayaan isticmaali karaa si ay iga caawiyaan inaan mar kale ladnaan dareemo? Yaan la hadli karaa? Tusaale la hadalka saaxiibada ama qoyska, inaan waqti jimicsi oo joogto ah samaysto

8. Sidee baan u dhisi karaa waxa aan guushooda gaaray?
Hadaf dheeri noocee ah ayaa degsan karaa oo iga caawiya inan ladnaa ku sugnaado?

- Mudada-gaaban

- Mudada-dheer

Dad badan waxay helaan qaabka iyo wadada la hadlida qofka oo noqota fadhiyo caawinaad buuxa oo joogtana ah. Hadda fadhigaaga waxa uu ku soo socdaa inuu dhammaado, waxtar bay kuu yeelan karaan oo aad ku sii wado waqtigan oo kale inaad u hesho ku na hubsato how aad wax u samaynayso adigoo degsanaya maalin muraajaco oo joogto ah.

Goormay waqti fiican oo joogto ah ii noqon doontaa oo aan ku hubsado sida aan wax u samaynayo?

- Waqtigee/maalintee ayaan maalin ka qabsadaa?
- Sidee baan inta badan ku sameeyaa?
- Ma u baahanahay qofkale oo iga caawiya sidan inaan u sameeyo?

Tusaale saaxiib ama rafiiq

Caawinaad dheeri ah

Waxaanu fileynaa inaad isticmaali doonto jirdhiska lagu taliyey buuga-yarahan ku yaala. Waa inay kaa caawiyaan inaad bilow sameyso oo aad kaga guuleysanayso dhibaatooyinkaaga argagaxa ama cabsi-cuqdadeedka.

Dhakhtarka qoyskaaga, martidaada caafimaadka ama qofka ku shaqeeya kalkaaliyenimo wuxuu awood u leeyahay inuu ku siiyo caawinaad dheeri ah oo aad kula macaamaloonayso dhibaatooyinkan.

Waxaa sidoo kale laguu gudbinkaraa shaqaalaha caafimaadka maskaxda, la-taliye, dhakhtarka cilmi-nafsiga haddii dhibaatooyinkaaga ka soo reyn caawinaada aad keligaaga isa siinaysay.

Kooxaha mareeya kadeedka iyo fasalada waxaa lagu wadi karaa qaliino gudaha ah ama xarumaha bulshada. Weydiiso dhakhtarkaaga guud ama shaqaalaha caafimaadka maskaxda inaad daneynayso ka qeybgalida mid ka mid kooxahani.

Dadka qaar ayaa waxaa loo soo qori karaa daawo loogu talogalay inuu ku daaweeyo walwalka. Tani waa inay keliya qadataa mudo gaaban si loo dhameeyo walwalka qeexan ee xaaladaha sii kicinaya. Dad badan ayaa u arka daaweyntan inay tahay mid caawimaad leh, inkastoo ayan daawo aheyn.

Haddaad wax xog-warsi ah qabto oo ku saansab daaweynta ee laguu soo qoray, waa inaad kala hadashaa arinkan dhakhtarkaaga.
Siyaabo kale waxaa teleefan 0845 4647 oo toos ah u diri kartaa NHS si aad macluumaad uga hesho

Akhris dheeri ah

Fikrado badan oo ku qoran buug-yarahan ayaa si tafaasiil dheeraad ah looga wada hadlay buugaagta soo socda, qaarkood waa la heli karaa iyadoo la amaahsanayo qeyb ka mid Buugaagta hanaanka Daawo-qorista ee maktabadaha xaafada (wixii macluumaad dheeri ah warso dhakhtarkaaga ama shaqaalaha caafimaadka maskaxda.

Ku guuleysiga Argagaxa (2007)
D. Silove iyo V. Manicavasager

Ku guuleysiga Walwalka (1997)
H. Kennerley

Ku guuleysiga Walwalka - Shanta Goobood ee la Soo-dhoweeyo (2003)
C. Williams

Gacansiin dheeri ah

Ururada waxtarka leh

Walwalka UK

Zion CRC 339 Stretford Road Hulme
Manchester M15 5FQ Tel: 0161 227
9898 Saacadaha ay furan tahay: 9subaxnimo - 5.30galabnimo
Isniin-Jimce

www.anxietyuk.org.uk

Tani waa hay'ad iscaawis ah oo masuul ka ah gebi ahaan dadka ka cabanaya walwalka iyo daryeelayaashooda oo siiya caawimaad dadka qaba walwalka iyo cabsi-cuqdadeedka qeexan. Waxay leedahay Bog shabakadeed oo ku siinaya macluumaad, qolal lagu sheekeysto, iyo xiriirada dadka xaafada ee ku jira kooxda iscaawi ee dadka ka cabsada bulshada, argagaxa iyo Jirada-fudud Ku-mashquulisa ee Dirqiga kugu ah (OCD).

Ka guuleysiga Cabsi-cuqdadeedka (TOP UK)

P.O.Box 3760 Bath
BA2 3WY Tel: 0845
600 9601 Iimeel:
info@topuk.org
www.triumphoverphobia.com

Kani waa urur masuul ka ah kooxo wadanka oo dhan. Kooxaha waxaa maamula dad aan u carbisneen oo gebigoodaba ahaan jirey dad horey u soo wada cawday.
Waxay raacayaan banaamij loo qaabeeyey, isdaaweyn, isasoo bandhigid ah.
Kooxdani waxay shaqeeyaan fiidnimadii. Haddaad ku biireyso, la xiriir Triumph ove Phobia ee lambarkooda kor ku qoran.

Ha argagixin

93 Brands Farm Way Telford TF3 2JQ
Qadka teleefonka lacag la'aanta: 0808 808 0545
Xirmada macluumaadka bilaashka: 0800 783 1531
Tel: 01952 590 005

www.nopanic.org.uk

Boggan shabakada waxa uu daka ka cabanaya iyo dadka daryeelayaasha qaba argagaxa, walwalka, cabsi-cuqdadeedka iyo dadka qaba Jirada-fudud ee Ku-mashquulisa weliba Dirqiga kugu ah (OCD). ku siinayaa macluumaad qiimo leh. Ujeedkeedu waa inay dadka xubnaha ah siiso gacansiin, talo iyo fursad ay kula kulmaan dad ayaga oo kale saaxiibana ka dhigo mudada dheer. Ha Argagixin waxay bixisaa qadka caawimaadka ee lagu kalsoon yahay oo u shaqaaleysan mutadawiciin u tababaran, wuxuuna furan yahay maalin kasta ee sannadkii 10subaxnimo-10habeenimo (kasoo bilow 10habeenimo-10subaxnimo waxaa jira teleefo adeegyada keliya ka jawaaba).

H.O.P.E

Golaha Beesha ee Help Overcome Panic Effects Ltd
Fellows Court
Weymouth Terrace London Ltd E2
8LR Tel: 020 7275 7814
Email:hope2central@hotmail.com
www.hopextra.com

H.O.P.E waa hay'ad samofal kale oo diiwaangashan una hurtay caawinta dadka weerarada argagaxa, walwalka iyo dadka fiigtaalka qaba.
Waxay bixisaa kooxo isku-tasho ah ee degan bartamaha London

Social Anxiety UK

Social Anxiety UK waa hay'ad hormuud u ah iskaa-wax-u-qabso ee dadka qaba dhibaatooyinka walwalka bulshada iyo taageerayaashooda
Waxau bixisaa qolalka wada-sheekeysiga, doodaha iyo koos isku-tasho oo wadanka oo dhan jooga.. Kooxda The London Social Anxiety Self Help Group (ee loo yaqaano SASH Group) waa koox furan oo si joogta ah ugu kulanta bartamaha London.

Ujeedkeedu waa inay dadka walwalka qaba gacansiiso si bulshonimo hanaankooda ee ay isu soo sahminayaan oo ay ku abuurayaan awaalmarinta nolosha bulshada ee iskooda ah.Kala xiriir www.social-anxiety.org.uk

Xulufada Buufiska
35 Westminster Bridge Road
London SE1 7JB Tel: 020 7633
0557 Saacadaha ay
furan tahay: 10subaxnimo-
5.30galabnimo
www.depressionalliance.org

Tani waa hay'ad samofal oo qaranka ah oo qaba buufiska, iyo daryeelayaashooda siisa macluumaad iyo taageero.

Bog-shabakadeedka

www.livinglifetothefull.com
Qeyraadka xirfadaha nolosha oo qadka ah oo loo isticmaloo Daaweynta Habdhaqanka La-garowsan yahay (CBT) ee qaabilaada isku tashada ah. Isku diiwaangeli si bilaash ah.

www.sortoutstress.co.uk
Talosiinta iyo macluumaadka bogga-shabakada ee dhalinyarada.

www.moodgym.anu.edu.au
Barnaamij isku-tasho oo bilaash ah oo ku baraya xirfadaha Daaweynta Habdhaqanka La-garowsan yahay (CBT) oo ay siinayso dadka unugul buufiska iyo walwalka.

Xaaladaha degdega

Haddaad dhibaato ku jirto, gaar ahaan haddaad dareemayso inaad adiga is-dhibaateynayso ama qof kale u geysanayso, la xiriir dhakhtarkaaga.

Si kale, waxaad la xiriiri kartaa:

CAMIDOC 020 7388 5800
Oo dadka siisa daryeel caafimaad oodeg deg ah inta u dhexeysa 6.30maalinimo-8habeenimo Isniinta ilaa iyo Jimcaha, iyo 24 saacadood isbuuca dabayaaqadiisa iyo Maalmaha Fasaxa Bangiyada.

Ixsaan-falayaasha 08457 90 90 90
Gacansiin lagu kalsoon yahay oo qiiro leh, 24 saac maalintii, dadka qibrada ku ah dareenka rafaadka ama rajo-beelka ama dareenka is-dilka.

Islington MIND Crisis Line 0845 123 23 73
Adeegyada saacadaha teleefanka qadka caawinta ka baxsan iyo talosiinta waxay furan yihiin Iniinta ilaa Sabtida 5galabnimo -10habeenimo.

Umbrella Crisis Nightline 020 7226 9415
Qadka teleefanka habeenkii shaqeynaya ee u taagan qofkii qab dhibaatooyin la xiriira dhibaatada caafimaadka maskaxda.

Wuxuu furan yahay habeen kasta kasoo bilow 12.30saqda dhexe habeenimo-6subaxnimo.

Waxaad kaloo aadi kartaa Waaxda kugu dhow ee Shilalka iyo Xaaladaha Degdega ah halkaasoo uu kugu arki doono qof kaala hadla dhibaatada ku haysata.

Mahadcelin

Qeybaha bug-yarahan waxaa laga soo qaatay:

Argagaxa: A Self Help Guide (2003)
Northumberland,
Tyne and Wear NHS Trust
Maareynta Walwalka A user's manual (2002) Helen Kennerley.
Waxa qeybiyey Waaxda Cilmi-nafsiga, Isbitaalka Warneford Rugta Daaweynta La garowsan yahay ee Xarunta Daraasada Oxford ee Buugyaraha Iscaawi.
Maareynta Walwalka iyo Buufiska: A Self Help Guide (1999) Nicolas Holdsworth iyo Roger Paxton, Ururka-samofal Caafimaadka Maskaxda.

Casharo

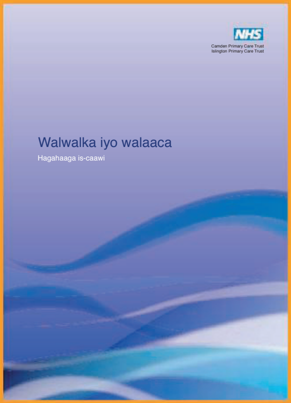
Casharo

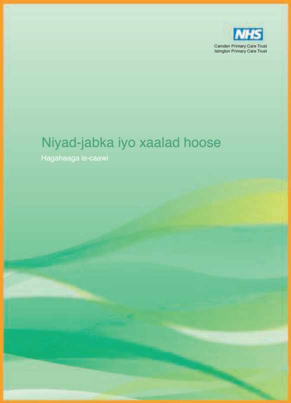
Casharo

Buug-yarahan adigaa leh ee hayso, ka faa'iideyso markasta

Wixii nuqulaad oo dheeraad ah ee buug-yarahan fadlan kala xiriir xafiiska Maamulka Caafimaadka Bulshada: 020 3317 3651
@' NHS Camden

Buugaagta kale ee ku jira taxanahan:





December 2012