Istereska yimaada makay dhibaato dhacso kadib (buufis). Cudur run ah.

Arintani makuula eg tahay mid ku haysata?
Si taxadar badan u fiiri dhibaatooyinkan soo socda.
- Waxaan ku noolaa cabsi badan iyo xaalad khatar ah.
- Waxaan dareemayaa waxyaabo xunxumi inay dib u dhacayaan.
- Inta badan dareenkani wuxuu ii yimaadaa digniin la'aan.
- Waxaan arkaa riyooyin iyo xusuuso argagax leh.
- Waan ak fogaadaa meelaha I xasuusinaya dhacdooyinkaas.
- Mararka qaarkood waxaanan filanany markay igu dhacaa waan gariiraa waanan xanaaqaa.
- Dhibaato ayaan ku qabaa aaminista ama u dhawaanshaha dadka kale.
- Si aad ah ayaan dhaqsaba iskaga xanaaqaa.
- Waxaan dareemaa inaan eedeysane ahay sababtoo ah dadkii kalana waa dhinteen ana waan noolahay.
- Hurdada dhib ayaan ku qabaa, murqaha ayaa I adkaada mana dareemo wanaag.

Hadii ay kula tahay inay ku haystaan dhibaatooyinka aan kor ku soo sheegnay. PTSD waa cudur una u baahan in la daweeyo. Khalad kuma lihid hadii aad xanuunsan tahay, mana aha in aad u dhibaatootid. **Waad** baran kartaa sidii aad cawimaad u heli lahayd. **Waad** ka roonaan kartaa noloshaadana dib waad ula soo noqon kartaa.

Waa maxay cudurka Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)?
Waa cudur run ah. Dadka way ku dhici kartaa PTSD markay soo mareen dhibaato aad u xun. Waxaa lagu daawayn karaa daawo iyo baxnaanin.

Waxaad ka qaadi kartaa cudurkan ka dib markaad la kulantid.
- Kufsi ama in lagu fara xumeeyo.
- Garaacid uu ku garaaco qof reerka ka mid ah.
- Qof la soo dibaateeyay oo lagu soo xad gudbay.
- Marka diyaarad ama gaari shil kula galo.
- Xili dagaal.

Waxaad ka qaadi kartaa cudurkan markii aad la kulantid.
- Marka dabbaylo . duufaano ama dab la kulantid.

Waxaad ka qaadi kartaa cudurkaan ka dib marka aad la kulanto.
- Qasab lagugu qasbo inaad qaxooti noqoto.
- Xaalad aad is leedahay armaa lagu dilaa.

Waxaad ka qaadi kartaa cudurkan ka dib markii
- Aad aragtid mid ka mid ah xaaladahaan soo sheegnay.

Hadii aad qabtid cudurkaan PTSD inta badan riyooyin iyo marxalado xunxun oo aad ka dhaxashay xaaladaha aad soo martay. Waxaad isku dayaysaa inaad ka dheeraato wax walba oo ku xasuusinaya argagaxaas. Waa laga yaabaa inaad dareemaysid caro aadan awoodina inaad danayso ama aaminto dadka kale. Markasta waxaad raadinaysaa tamar. Waxaad dareentaa caro markii wax aadan filanayn kugu dhacaan diniin la'aan.

Goorma ayuu PTSD bilaabmaa imisuuna joogaa?
Dadka badankii PTSD wuxuu ku bilaabmaa sadex bilood gudaheeda xiliga uu dhibta la kulmay.
Dadka badankii, calaamadaha PTSD kama muuqdaan ilaa iyo sanado ka dib mooyee. PTSD wuxuu ku dhici karaa qof kasta iyo d'a kasta. Xataa caruurta. Dadka qaarkii way ka roonaadaan lix bilood gudaheed, halka qaar kalana ay la xanuunsadaan mudo dheer.

Ma waxaan ahay qofka kaliya ee xanuunkan qaba?
Maya. Kaligaa maaha. Sanadkii waxaa qaba 5.2 milion Maraykan ah.

Maxaan ku caawin karaa naftayda?
Kala hadal dhakhtarkaaga dhacdooyinka kugu soo dhacay iyo dareenkaaga. U sheeg dhakhtarkaaga hadii aad waxyaabo cabsi leh xasuusato, murugo, hurdadoo dhib kugu haysa ama caro. U sheeg dhakhtarkaaga hadii dhibaatooyinkani ay kaa xanibayaan waxyaabahaad qabsan lahayd iyo noloshaada. Una sheeg dhakhtarka waxa aad dareemayso. Waydii dhakhtarkaaga in uu ku baaro si loo hubiyo in aadan xanuuno kale qabin. Waydii dhakhtarkaaga hadii ay ama uu horay u caawiyay dad qaba PTSD. Tababaro khaas ah ayaa dhakhaatiirta ka caawiya inay daweeyaan dadka qabo PTSD. Hadii aanu dhakhtarkaagu u tababarayn inuu daaweeyo cudurkan, waydii magaca dhakhtar kale ama la taliyeyaal u tababaran daawaytiisa.

Maxuu dhakhtarka ama lataliyuhu igu caawin karaa.?
Dhakhtarka waxaa laga yaabaa inuu kugu caawiyo daawo kaa yaraysa cabsida iyo culayska ku haysta. Laakiin waxaa laga yaabaa daawadu inay qaadato asbuucyo inay shaqayso. La hadalka dhakhtar ama lataliye u tababaran cudurka waxay caawisay dad badan oo qaba PTSD tan waxaa loogu yeeraa “baxnaanin”

Halkan waxaan idiiku haynaa qof sheekadiis:
“Ka dib markii lay soo weeraray, waxaan dareemay cabsi, murugo, iyo caro joogto ah. Ma seexan karin cunto fiicana ma cuni karin. Xataa markaan joojiyo inaan ka fakaro wax ku saabsan, wali waxaan arki jiray xasuuso iyo riyooyin xuxun. Waan wareeray mana aqoon meel aan cawimaad ka raadiyo. Saaxiib ayaa ii sheegay in aan dhakhtarka waco. Dhakhtarkaygiina wuxuu iga caawiyay sidaan u heli lahaa dhakhtar u tababaran oo yaqaana cudrka PTSD. Si adag ayaan u shaqeeyay, laakiin cawimmaad badan oo aan daawada iyo baxnaaninta ka helay ka dib, waxaa bilaabay in aan dareemo inay naftaydii soo noqotay. Aad baan ugu faraxsanahay wicidii aan dhakhtarka wacay.”

Xasuusnoow – waad heli kartaa cawimaad hada. Kala hadal dhakhtarkaaga dhacdooyinka daran iyo dareenka aad ka qabto.

Wixii warbixin dheeri ah kala xiriir. 1-88-88-ANXIETY (1-888-826-9438). Waa teleefon lacag la’aan ah. Waxaa laguu soo diri doonta warbixin lacag la’aan ah oo ku saabsan PTSD. Waxaad kaloo ka heli kartaa NIMH information online at **www.nimh.nih.gov**

Text adapted from National Institute of Mental Health Publication No.00-4675 Translation provided by Heartland's Cross-Cultural Interpreting Services (www.heartlandalliance.org) This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us

A Healthy Roads Media project
www.healthyroadsmedia.org
PTSD – A Real Disease (Somali) Reviewed 3/2009