

Ma dareemaysaa walwal?



Hage ku saabsan waxyaabaha
kaa caawin kara



Walwalka waa dareemida walaac, cabsi ama murug. Mararka qaar in la dareemo walwal waa wax caadi ah. Dareemida walwalka waxaa lala xiriiirin karaa waxyaabo kala duwan sida caafimaadka, dhaqaalaha, shaqada, ama xiriirada. Waxaa sidoo kale suurtagal ah in la dareemo walwal iyada oo aan la ogeyn waxa sababaya inaad sidaas dareento.

Walwalka heerkiiisu yahay mid caafimaad leh wuxuu kaa caawin karaa inaad u diyaargarowdo hawlo muhiim ah, sida inaad wax u barato imtixaan ama inaad dhammaystirto mashruuc shaqo. Mararka qaarkood dareemida walwalka waxay noqon kartaa mid adag in la xakameeyo waxayna saameyn ku yeelan karaan sida aad u nooshahay noloshaada.

Waxaa jira waxyaabo aad isku dayi karto oo kaa caawin kara walwalka. Tilmaamahan wuxuu bixinayaa fikrado ku saabsan siyaabaha gacan looga gaysan karo maaraynta walwalka iyo inaad dareento awood dheeraad ah oo aad kula tacaali karto xaalada, iyo sidoo kale meesha aad ka heli karto taageero haddii aad u baahato.

Astaamaha walwalka

Walwalka wuxuu noo saameyn karaa siyaabo kala duwan. Wuxuu saameyn karaa sida aan dareemeyno, sida aan u fikirno, sida jirkeena uu u shaqeeyo, iyo sida aan u dhaqanno. Waxay sababi karaa astaamo kala duwan, sida:

- dareemida caafimaad daro (lallabo);
- wadna garaac xoog badan, degdeg ah ama aan joogto ahayn;
- madax-xanuun iyo murqo xanuun;
- dareemida wareer ama madax-wareer;
- xanaaq;
- dhib ku ah hurdada iyo/ama daal;
- dareemida nasasho la'aan ama adkaanshaha feejignaanta;
- dareemida sidii inay maskaxdaada ay runtii ku mashquulsan tahay fikiro;
- dareemida xasil la'aan joogto ah ama dareen cabsi leh;
- in badan ka fikirida khibridaha taban, ama si xad dhaaf ah uga fikirida xaalad marar badan.

Markaad aqoonsato astaamaha, waxaad ogaan kartaa marka aad walwal galayso waxaadna sameyn kartaa wax aad naftaada uga caawin karto inaad dareento fiicnaan.

Waxyaabaha kaa caawin kara walwalka

Haddii aad dareemayso walwal waxaa jira waxyaabo badan oo aad sameyn karto si aad u maarayso sida aad dareemayso. Akhriso talooyinka oo isku day waxyaabaha aad u malaynayso inay si wanaagsan kuugu shaqayn doonaan.

- Qof kala hadal sida aad dareemayso. Mararka qaarkood qof la wadaagista sida aan dareemeyno waxay noqon kartaa tallaabada ugu horreysa ee lagu dareemayo fiicnaan.
- Is xasuusi in astaamaha iyo dareenka aad la kulmeyso uu sabab u yahay walwalka iyo in dareenkaas uu baabi'i doono.
- Xasuus-qorkaaga ama taleefankaaga ku kaydi qoraal mar kasta oo aad dareento walwal. Isticmaal qoraalladaada si aad u aqoonsato waxyaabaha kaa dhigaya inaad dareento sidan. Kadibna ka fikir sida aad wax uga qaban karto waxyaalahaas. Sidoo kale, qor waxyaabaha kuu shaqeeya. Taasi waxay kaa caawin doontaa inaad dareento inaad si fiican u xakamanayso xaalada.
- Isku day inaad aqbasho waxyaabaha aadan wax ka beddeli karin.
- Isku day inaad diiradda saarto inaad dareenkaaga u weeciso wax kale oo aad jeceshahay ama aad u aragto wax xiiso leh. Iska mashquulinta walwalka aad dareemayso ayaa laga yaabaa inay ku caawiso.
- Isku day inaad cunto cunto caafimaad leh oo dheellitiran, oo isku day inaad yareyso ama aad iska ilaaliso kafeyn, nikotiin, aalkolo iyo daroogo kale.
- Baro oo isticmaal xirfadaha is-dejinta.
- Tallaabooyinka 5-ta ah ee lagu dhiso badqabka ku lifaaq jadwalka nolol maalmoodkaaga.
- Isticmaal ablikeeshinada caafimaadka maskaxda iyo badqabka.



Isku day xirfadaha is-dejinta

Farsamooyinkan is-dejinta ah waxay muujiyeen inay gacan ka gaystaan astaamaha walwalka iyo walbahaarka. Waxay ujeedadoodu tahay inay kaa caawiyaan inaad diiradda saarto waqtigan xaadirka ah, adigoo maskaxdaada ka saaraya fikradaha walwalka leh.

5, 4, 3, 2, 1

Waxaad isticmaali kartaa habka 5, 4, 3, 2, 1 si aad naftaada u dejiso.

Si aad u bilowdo, ku fadhiiso boos raaxo leh oo neef qoto dheer neefso.

Marka xigta, isku day inaad diiradda saarto:

- 5 waxyaalood oo aad arki karto;
- 4 waxyaalood oo aad dareemi karto;
- 3 waxyaalood oo aad maqli karto;
- 2 waxyaalood oo aad urin karto;
- 1 wax wanaagsan oo ku saabsan naftaada.

Ka neefsashada bushimo isku qabsoon

- Si caadi ah neef u qaado ilaa 2 ilbiriqsi.
- Bushimahaaga isku qabo (sidii inaad wax ku cabayso tuubada cabitaanka).
- Neefta sii daa iyadoo bishimahaaga ay isku qabsoon yihiin muddo 4 ilbiriqsi ah.
- Ku celceli ilaa aad ka dareento xasillooni.



Dhaqdhaqaaq laxan leh

U dhaqdhaqaaqida qaab laxan iyo soo noqnoqod leh ayaa sii deyn kara xiisadda oo dejin kara maskaxdaada. Waxyaabaha aad isku dayi karto qaarkood:

Qoob-ka-ciyaarka. Ma aha wax muhiim ah nooca qoob-ka-ciyaarka, ama inaad la cayaarto dad kale ama inaad ciyaarto kaligaa.

Socodka. Isku dar dhaqdhaqaaqa jirka iyo feejignaanta – fiiro gaar ah u yeelo dareenka socodka, laxanka neefsashadaada iyo agagaarahaaga.

Durbaan tumid. Garaac durbaan ama samee garaac adigoo isticmaalaya gacmahaaga iyo shay ama jirkaaga.

Fiiro gaar ah u yeelo waxyaabaha wanaagsan

Raadi xaaladaha badbaadada iyo xiriirka leh ee nolol maalmeedkaaga. Isku day inaad aqoonsato waxyaabaha aad:

- arki karto, sida sawir;
- urin karto, sida caws cusub oo la jarjaray;
- maqli karto ee xasilin leh, sida hees shimbireed;
- ama wax lagu raaxaysto, sida arkida eey ciyaaraya ama raaxo ku dareemista sariirta.

Marka aad la kulanto xaalad wanaagsan inta lagu jiro maalintaada, u ogolow naftaada inaad si dhab ah u qaadata. Ka fikirida waqtiyadaas wanaagsan ayaa waxay sidoo kale kaa caawin kartaa inaad xasil hesho.



Qaad 5-ta tillaabo ee badqabka

Caddaynta ayaa muujinaysa inay jiraan shan tillaabo oo aad qaadi karto si aad u wanaajiso caafimaadkaaga dhimirka iyo badqabkaaga. Samaynta tillaabooyinkan fudud maalin kasta waxay kaa caawin karaan inaad dareento wanaag, taasoo kuu oggolaanaysa inaad la qabsato xaalada oo aad si fiican uga jawaab celiso dareenka walwalka.

Waxay u badan tahay inaad durba samaysay qaar ka mid ah tillaabooyinkan. Qalabyada is-xasillinta waxay kaa caawin doonaan inaad firfircoonaato, laakiin waxaa jira tillaabooyin kale oo aad isku dayi karto.



La xiriirida dadka kugu xeeran – qoyska, asxaabta ama deriska. Dhisidda xiriiradan ayaa ku caawin doona oo kaa caawin doona ilaalinta iyo horumarinta badqabkaaga.



Ha ka baqin inaad tijaabiso wax cusub Dib u faag hiwaayad aad hore u lahaan jirtay ama xiiso, ama sida fudud dejiso tartan aad ku raaxaysan doonto.





Jimicsiga waxa uu ku dareensiinayaa fiicnaan, sidaas darteed raadi dhaqdhaqaaq jireed oo aad jeceshahay, sida socodka, baaskiil wadida, ciyaaraha ama wax beerista.



Qaado daqiiqad si aad ogaato aduunka kugu xeeran iyo waxa aad dareemayso. Dib u milicsiga waayo-aragnimadaada waxay kaa caawin doontaa inaad qadariso waxa adiga ku khuseeya.



Wax wanaagsan u sameey saaxiib ama qof shisheeye ah. Dhoola cadeey, tabaruc wakhtigaaga ama tixgeli inaad ku biirto koox bulsho.

Dooro waxqabadyo aad ku raaxaysan doonto oo ku haboon nolol maalmeedkaaga. Hal waxqabad ayaa loo tixgelin karaa in ka badan hal tallaabo. Tusaale ahaan, inaad socod la aado saaxiib waxaa loo tixgelin karaa xiriir samayn, firfircooni iyo ka warhaynta hareeraha.

Ablikeeshinada caafimaadka maskaxda iyo badqabka

Maktabada ablikeeshinada Daryeelka Bulshada iyo Caafimaadka waxa ay haysaa macluumaad ku saabsan ablikeeshinada loogu talagalay dadka waaweyn ee leh mawduucyo ay ka midka yihiin walwalka, walbahaarka, hurdada iyo in kale oo badan.



Si aad u hesho aalado kale oo is-dejin loogu talagalay, fikrado ku saabsan sida loo Take 5, iyo si aad u hesho ablikeeshinada caafimaadka maskaxda iyo badqabka iyo in kale oo badan, booqo www.mindingyourhead.info



Caawin raadso

Waa muhiim inaad caawimaad u raadiso walwalka haddii:

- walwalka uu socday waqti dheer;
- walwalka uu kaa horjoogsanayo inaad samayso waxyaabaha aad sida caadiga ah samayn jirtay;
- aad isku dayday waxyaabo aad naftaada ku caawiso, laakiin aadan dareemayn fiicnaan.

La hadal GP-gaaga oo u sheeg sida aad dareemeyso iyo waxaad isku dayday. Waa suurtagal in laga soo kabsado dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka, oo badan ayaa ka soo kabsada – gaar ahaan ka dib markii ay helaan taageero.

Waxaa sidoo kale jira adeegyo badan oo laga helo Waqooyiga Ireland oo bixin kara taageerada caafimaadka dhimirka. Si aad u hesho wixii macluumaad dheeraad ah, booqo

www.mindingyourhead.info/services



Haddii adiga ama qof aad taqaan aad ku jirtaan dhibaato ama xasarad, waxaad Khadka Caawimaadda ee bilaashka ah ka wici kartaa 0808 808 8000. La-taliyayaal tababaran ayaa la heli karaa 24 saacadood maalintii, todobada maalmood usbuucii. Si aad u hesho wixii macluumaad dheeraad ah, booqo www.lifelinehelpline.info

Haddii adiga ama qof kale uu khatar degdeg ah ugu jiro inuu is-dilo ama aad u baahan tahay daryeel caafimaad oo degdeg ah, wac 999.



Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Tel: 0300 555 0114 (local rate).
www.publichealth.hscni.net

Find us on:

