



Wax ka qabshada welwelka dhacdooyinka weyn ee soo socda

Waxaa laga yaaba inaad ka hesho warqad wax muhiin haddii aad qeybgasho, ama waxyelaysay, dhacdada naxdinta leh.

Waxay bixisaa macluumaadka sida laga yaabo inaad u filanayso maalamaha iyo bilooyinka soo socda, waxayna kaa caawinaysaa inaad fahamto oo aad katorosho dhibkaaga.

Wixii macluumaadka ee ficilcelinta naxdinta kadib

www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/posttraumaticstressdisorder.aspx

www.nhs.uk/Conditions/Post-traumatic-stress-disorder/Pages/Treatment.aspx

Haddii aad u baahantahay taageerada caafimaadka dareenka ama maskaxda fadlan soo wac lambarka adeega jawaabta NHS halka dadka ay ka heli karaan helitaanka adeegyada taageerada caafimaadka maskaxda sidoo kale sida warbixinta iyo tallada 24 saac maalintii, 7 maalin isbuucii, iyo 365 maalmood sannadkii. Lambarka la wacayo waa 0800 0234 650 ama i-meelka cnw-tr.spa@nhs.net ama isticmaal Type Talk ee 18001 0800 0234 650. Haddii aad rabtid inaad ku hadashid luuqad aan ka aheyn Ingiriis, adeega turjubaanka taleefonka ayaa lagu diyaarin karaa marka aad soo wacdid.

This leaflet is in Somali.

This leaflet is also available in Persian, Bengali, Urdu, English, Arabic and easy-read.

Please contact wlccg.team@nw.london.nhs.uk or telephone 020 3350 4519 if you require a leaflet in one of these languages.

This is a translation of the English leaflet "Coping with stress following a major incident"

With thanks to community volunteers for assisting with the translation

www.westlondonccg.nhs.uk

Halka laga helo caawinta badan?

La xiriir **GP**-gaaga ama **NHS111** wax ku saabsan caalamadaha surtagalka walaca, welbaharka, ama cudurka naxdinta kadib, booqo **Dookhyada NHS** www.NHS.uk ama wac the **Samafalayaasha 08457 90 90 90**

Sideen aniga iyo dadka kalaba u kaalmeyn karaa marka ay xaalado adag jiraan.

Samey:

- Waqti u hel in aad hurdo kugu filan heshid (intii caadiga aad seexan jirtey), naso, iskala bixi, si caadi ah oo caafimaad leh, wax u cun.
- U sheeg dadka waxa aad u baahan tahay, dadka aad ku kalsoon tahay la hadal, umana baahnin in aad qof walba wax u sheegatid laakin haddaadan waxba qof u sheegin ayaa ah mid aan waxba kugu tareynin.
- Sameyso waqti si aad u tagto meel aad dareemaysid in ay nabad tahay, si degganna uga fikir waxa dhacay.
- Hana isku dayin in aad sameyso wax aad dareemaysid in ay kugu adag tahay waqtigaas.
- Saamey waqti aad ku tagto meel aad ku dareymaysid ammaanka iyo degnaansho waxa ku dhacay. Ha ku qasbin naftaada inaad sameeyso tani haddii dareemaha ay xoogan yihiin.

Ha sameynin:

- Meel ha iska dhigin waxa aad dareemaysid. Ka feker ay wax kuu tareyso iyo in kale hadaad qof kala hadasho oo aad ku kalsoon tahay. Waxaa dhici karta in xasuusta aysan dhakhso u bi'in karin.
- La yaab adiga dareenkaaga ama waxa aad ku fekereysid, ama dadka kale ku fekeraayaan, waa dad caadi ah oo ay ka keentey fal xaalad maan gad ah.
- Ka fogow dadka aad aaminsantahay.

Waxaa laga yaabaa inaad u baahato caawin haddii aad qabto wax ka mid ah ficilinada soo socda ee dhowrka toddobaad iyo haddii aysan jirin calaamadaha soo kabashada:

- Waxaad rabtaa inaad ka hadasho wax ku saabsan wixii dhacay waxaad dareensantahay inaad heysanin cid aad la wadaato dareemahaaga.
- Waxaad helayaa inaad si fudud u bilowdo iyo xanaaq.
- Waxaad la kulmaysaa sawirada waxaa aad aragto iyo ficil celintooda dareenka xoogan.
- Waxaad dhib ku qabtaa hurada, dhibaatooyinka fikradaha ka hortaga hurdada ama riyooyinka iyo qarowga.
- Waxaad qabtaa dareen xoogan oo aadan xakameyn karin ama isku aragtaa isbeddelka dabeecada iyo xaqiiqda sababta.
- Waxaad qabtaa daal, xusuus la'aan, wadno garac (wadno garac degdeg), dabaqid, gariir, murqo xanuun, la labo (dareen xanuun) iyo shuban, maskax la'aan, neefta yeri ama margasho laga dareemo dhuubta iyo feeraha.
- Waxaad dareemaysaa dareen dhintay.
- Xiriirkaaga wuxuu u egyahay inuu la dhibanyahay dhacada.
- Waxaad ka welwelsantahay istcimaalka khamrigaaga iyo maandooriyaha kadib dhacada.
- Wax qabadka shaqadaada way dhibka kadib dhacada.
- Qof kugu dhaw ayaa kuu sheegaya inay kaa walacsanyihiin adiga.



Intaa waxaa dheer, haddii u canuga arko ama uu la kulmo dhacdo naxdin leh xoogaa waa murugo dabeec ah. Waxaa laga yaabaa inay aad u careysanyihiin/naxsanyihiin. Tani waa inaysan aheyn wax ka baxsan afarta toddobaad ee ugu dambeysaa.

Haddii calaamadaha ay aad u kacsanyihiin afar toddobaad ka badan, waxaa laga yaabaa inay inuu Cududrka Walaca Naxdinta Kadib (PTSD) waana muhiin inaad raadiso muhiinmada aad kuu caawinayso canugaaga.

Ficil celinada caadiga ah kadib dhacada naxdinta:

- Qarow.
- Xasuus ama sawirro ku saabsan wixii dhacay si lam filaan ah aad u arkeyso maskaxdooda .
- Daareemaayaan in ay mar kale dhacaayaan.
- Ciyaarista ama u sawirmayaa wixii dhacay waqtiba waqtiga ka danbeeya.
- Iyagoo aan rabin la isku soo qaado ama laga hadlo arrintaas dhacdey.
- Ka cararid wax kasta oo soo xusuusinaaya dhacdadaas.
- Si dhakhsa ah u caronaaya oo sahlan.
- Oo aan awoodin in ay ka fiirsadaan.
- Aan awoodin in ay hurdaan.
- Ka war wareegta ama dhibaataada u muuqan.
- Ku carooda waalidka ama dadka ilaaliya.
- Cabasho muuqata sida calool xanuun iyo madax xanuun.
- Mar walba awooda oo ka lunta (cunno iyo Musqul gelid).
- Dhibaatooyinka dugsiga.

Sida loo caawiyo canugaaga.

- Isku day inaad waxwalba ka dhigto sida ugu mashquulsan: joogtay iyo samay hawlahaaga caadiga sida aad u awoodo, waxay ka caawin doontaa canugaaga inuu dareemo badbado degdeg ah.
- Diyaaro u noqo inaad la hadasho canugaaga sida marka ay diyaar yihiin, haddii ay kugu adagtahay inaad sameeyso tan, weydii qof aad ku kalsoontahay sida xubinta qoyska ama caawinta macalinka.

- Isku day inuu canugaaga fahmo waxaa dhacay iyada loo sharaxaya runta taas waxay ku haboon tahay da'dooda. Tani waxaa laga yaabaa inay ka caawiso yareynta, carada, murugada, xanaqada iyo cabsida. Sidoo kale waxaa laga yaabaa inay ka caawiso faham la'aanta tusaale, waxay u keeni kartaa canuga inuu dareemo eeda. Sidoo kale waxay ka caawin kartaa waxyaba xun ee dhici karaa, ma uu baahna inay cabsadan marwalba.
- Haddii ay dhacdo geeri, gaar ahaan mid naxdin leh, waxay noqon kartaa dhib in la aqbalo run ahaantii waxaa dhacay. Waa muhiin in la duqaato, fudud iyo sharafta jawaab celin ku saabsan geerida, qaar ka mid ah caruurta, tusaale, waxay u muuqaata in la aqbalo geerida laakiin waxay soo celin su'aasha ah marka uu qofka soo laabanayo. Waa muhiin in la dulqaato lana cadeyo marka wax laga qabanayo su'aasha: tusaale, waay wanaagsan tahay in la dhao "John wuu dhintay" halkii laga dhihi lahaa "John wuxuu tagay safar".

Waxaa la fiiriyo:

Carruurta qabta PTSD waxaa laga yaabaa inay soo bandhigaan waxaa u maleeyaan farqiga haddii ay tahay adiga ama dad kale. Waxa laga yaaba:

- Inay naftooda eedeeyaan ama muujinta qiimo la'aana.
- Sharax fikrada ah inay xunyihiin ama ka hadal wax ku saabsan fikradaha u qalmista waxyabaha xun ee ku dhaca iyaga.
- Tus aaminid la'aanta dadka kale iyo awood la'aanta inay la kulmaan dareenka ammaanka.
- Waayo aragnimada dareenka weyn ee ku jirta qaabka xishoodka, murugada iyo cabsida.
- Ka fogow xaaladaha ku kordhin kara cabsida jawaab celintoo dareenka –waxaan ka wadaa waxaa laga yaabaa inay dareemaan cabsida badan, hanjabaad, ceeb ama xusuusta dhacada.

Waxa la sameeyo:

Haddii aad qabto wax walac a oo ku saabsan canugaaga, waa muhiin inaad caawinta loo maro GP-gaaga, waxaa jiro qaar ka mid ah daawooyinka waxtar ah oo ay ka mid tahay Daaweynta Dabeecada Aqoonta (CBT) carruurta iyo dhalinta qaba waxyeelada naxdinta.