

Somalisk

Kordhi Caa imaadka



FRISKLVSSENTRALEN

Innhold

Hordhac	4
Caafimaadka, Cadooyinka nololeed iyo beddelka cadooyinka	6
Firfircoonida jidhka	8
Cuntada	10
Hurdada iyo dhibaatooyinka hurdo-xumada	12
Caafimaadka nafsadeed	14
Xanuun	16
Qorshaha hawlgalka	18

Hordhac

Buugyarahan waxa loogu talagalay qofka ka qaybgala barnaamijyada firfircoonida ee Frisklivssentralen. Hadafku wuxu yahay in la siiyo macluumaad faa'ido leh iyo farsamooyin fudud oo ku saabsan sida loo beddelo caadooyinka nololaha. Buugyarahan waxa loo turjumay afaf kala duwan. Baahida loo qabo in la sameeyo buugyare noocan ahi waxay si weyn u muuqatay muddadii lagu jiray safmarka koroona, maadaama ka hortagga is-qaadsiinta cudurka darteed la iska dhaafay kulannadii mawduucyada ee ay isugu imanayeen ka qaybgalayaasha iyo turjumaannadu.

Ujeedada buugyarahan ayaa ah inuu gacan ka geysto kor u qaadidda aqoonta ku saabsan caafimaadka iyo caadooyinka nololeed. Si qofku ugu guulaysan karo beddelka cadooyinka noloshiisa waxa lagama maarmaan ah inuu wax ka ogyahay caafimaadka iyo cadooyinka nololaha, inuu rabo inuu wax beddelo, inuu aaminsan yahay inuu is beddel samayn karo iyo inuu leeyahay istiraatiijiyad. Buugyarahan waxaad ka dhigan kartaa meel aad ka raadsato macluumaad, iyo farsamooyinka khuseeya adiga iyo xaaladaada nololeed.

Buugyarahan waxa diyaariyay Frisklivssentralen, waxaanu ku salaysan yahay talooyin cilmiyeed iyo waayo-aragnimo laga helay koorasyo la soo qabtay dhowr sano. Qaybo badan oo ka mid ah macluumaadka waxa laga soo qaatay helsenorge.no. Macluumaadka laga soo qaatay meelo kale waxa lagu sheegayaa cutub kasta.

Mawduuc kasta waxa la socda layliyo lagu si kordhinayo ogaanshaha, waxa kale oo buugyaraha ku jira farsamooyin (qorshaha hawlgalka, lifaaqa 1) loogu talagalay wax ka beddelka cadooyinka nololeed.



Caafimaadka, Cadooyinka nololeed iyo beddelka cadooyinka

Caafimaad. Waxyaalo kala duwan ayaa saameeyaa caafimaadkeena, oo ka mid yihiin hurdada, cuntada, dhaqdhaqaaqa, fekerka, iyo sida aynu ula dhaqanno dadka kale. Caafimaadkeena waxa saamaynaya waxyaalaha aynu samayno, oo ah caadooyinkeena.

Marka caafimaadkaagu wacan yahay, waad:

- Marka caafimaadkaagu wacan yahay, waad:
- Ilaalin kartaa naftadaa iyo qoyskaaga
- Samayn kartaa firfircooni
- Shaqayn kartaa
- Dareemi kartaa wanaag
- Samayn kartaa waxyaalaha muhiim kuu ah
- Ilaalin kartaa guriga iyo hoyga
- La ciyaari kartaa carruurta
- Seexan kartaa hurdo wacan
- Ka midhodhalin kartaa waxbarashada

Nololaha maxaa u muhiim ah? Sidee rabtaa in nololaha, maalmahaaga iyo caafimaadkaagu ahaadaan? Dad badan oo inaga mid ah waxa haysta dhibaatooyin caafimaad waayo waxaynu u nool nahay qaab aan waafaqsannayn talooyinka dawladda ee ku saabsan caadooyinka nololeed ee wacan. Caado waxa la dhahaa waxyaalaha aad marar badan samaysay ee ay maskaxduna baratay oo iskeed u fulin karto. Waxaynu leenahay caadooyin ficil ah iyo caadooyin feker ah. Cadooyinkeenu waa saaxiibka ugu wacan ee maskaxdu leedahay. Markaa soo si weyn umaad daasheen haddii aad ka fekerayso wax kasta oo aad samaynaysid, ama haddii aad fallanqaysid fikrad kasta oo kugu soo dhacda.

Tusaalooyin ah waxyaalo caado noqday:

- Suunka baabuurka oo la xidho marka baabuurka lagu jiro
- Ilkaha oo la cadayo ka hor intaan la seexan
- Wax wacan oo aad ka fekerato marka qof aad garanayso ku salaamo

Ka feker caadooyinkaaga. Caadooyinka aad maanta leedahay, kuwee ayaa u wacan caafimaadkaaga? Miyay jiraan waxyaalo aad beddeli karto oo markaa caafimaadkaaga u wacan? Si aad u samayso caadooyin nololeed oo cusub waa inaad marka hore ogaatid hab fekerkaaga iyo caadooyinkaaga. Waxa loo baahan yahay ku celcelin, is-xakamayn iyo adkaysi si caadooyinka nololeed ee cusubi u noqdaan kuwo waaraya. Waxa wacnaan karta in taageero la weydiisto dadka lala joogo. Adkaysigu xad ayuu leeyahay, weliba marka isla markaana loo adkaysanayo cudur, xanuun ama culaysyo isteres ah.

Si loogu guulaysto beddelidda caadooyinka, waxa wacnaan karta in aan hal mar la beddelin caadooyin badan. Si tartiib ah u bilow, tusaale ahaan adigoo beddelaya qaar ka mid ah caadooyinkan nololeed:

- Jaranjarta kor oo iska dhaaf wiishka ama jaranjarta iskeed u socota
- Yaree xaddiga aad cuntada ka cunayso
- Jooji sigaarka
- Dadka wakhti la qaado
- Jooji fikradaha taban/aan wanaagsanayn ee yimaada, oo u beddel inaad isku mashquuliso waxaad markaas samanayso

In caadooyinka la beddelo waxay islamarkaana u baahan tahay qorshe, tusaale ahaan:

- Haddii aad rabto inaad cuntid qudaar intii hore ka badan, waa inaad qorshe u samaysid aadista dukaanka iyo xilliyada cuntooyinka.
- Haddii aad rabtid inaad kordhiso firfircoonida, waa inaad qorshe u samaysid xilliga iyo qaabka. Waxa dhici karta inaad u baahan tahay qof ilmaha kuu ilaaliya, ama aad heshid kabo wacan, ama inaad la balantid qof saaxiib ah?

Hoos waxa ka muuqda tusaale ku saabsan caado cusub oo la rabo in la samaysto.

Caado cusub: Muddo 6 bilood ah waxan isticmaalaya jaranjarta oo waan iska dhaafayaa wiish ama jaranjar iskeed socota.

Qorshe-hadafeed ayaa noqon kara farsamo wacan oo si la taaban karo u sharrixi karta waxa loo baahan yahay si loo samayso caadada la rabo.

Qorshe-hadafeed tusaale ah:

Maxay?	Ka qaybgelidda kooraska beddelidda habka nolosha (frisklivsresepten). Jaranjarta kor dabaqa kowaad ilaa ka labaad.
In inte le'eg?	Frisklivssentralen la jimicso 2 goor toddobaad kasta. Jaranjarta kor hal dabaq maalin kasta.
Goorma?	Salaasooyinka saacadda 13:00 iyo jimcooyinka saacadda 13:00. Jaranjarta ayaan isticmaalaya markaan wargeyska soo qaadanayo, isniin ilaa jimce.
Yaa lala samaynayaa?	Frisklivssentralen salaasa iyo jimce. Jaranjarta keligay ayaan soconayaa.
Macquulnimada?	Si weyn ayaan u aaminsanahay inaan samayn karo waxyaalahan!
Maxaa kaa hor istaagi kara?	Hawada oo xumaata, booqasho, daal, wax kale oo ka muhiimsan, in aan ilaawo, wiisha oo ila fududaada.

- Maxaad u baahan tahay si aad u fuliso qorshe-hadafeedka?

- Yaa ku siin kara caawimo iyo taageero?

Layliyo guriga

1. Waa maxay caadooyinka wanaagsan ee aad sii wado karto?

.....

.....

2. Waa maxay caadooyinka aad beddeli karto?

.....

.....

3. Buuxi qorshe-hadafeedka ku jira bogga u dambeeya buugyarahan (bogga 18).

Dooro hal caado oo aad rabtid inaad beddesho islamarkaana macquul ah inaad beddesho.

Macluumaadka cutubkan waxa laga soo qaatay:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/baredu/om/>, 13.09.21.

2. Ururka Daawaynta Niyadeed ee Norway (Norsk Forening for Kognitiv Terapi):
<https://tidsskrift.kognitiv.no/bruk-av-handlingsregler-i-vaneendring/>, 21.06.21.

3. Sunn Start: <https://www.sunnstartnorge.no/>, 10.08.21.

Firfircoonida jidhka

Firfircoonida jidhku waa dhammaan dhaqdhaqaaqyada ay muruqyada jidhkaagu samaynayaan ee keenaya inaad isticmaasho tamar ka badan inta aad isticmaalayso markaad nasanayso ama hurudo. In la joogteeyo firfircoonida jidhka waxa ku jira faai'dooyin caafimaad:

- Awooda oo kuu kordhaysa
- Hurdo wacan
- Xasuusta iyo maskaxda ayay u wacan tahay
- Jawiga oo kuu wacnaada
- Jidhka oo xoogaysta
- Wanaag dareemidda oo badata
- Xanuunka oo yaraada
- Xakamaynta miisaanka jidhka oo sidii hore ka wacnaata
- Isku kalsooni iyo in si wanaagsan la isu arko
- Istereska oo yaraada
- Walwalka iyo niyadjabka oo yaraada
- Dadka oo aad wakhti la qaadata iyo tayada nolosha oo wacnaata

Firfircoonida jidhka waxa loo samayn karaa si qunyar ah, dhexdhexaad ah ama xoog ah. Markaad si dhexdhexaad ah u samaynaysid in yar ayaad xiiqaysaa, markaad si xoog ah u samaysidna si weyn ayaad u xiiqaysaa oo wadnaha ayaa degdeg kuu garaacaya. Firfircoonida caadiga ah waxa inta badan loo sameeyaa hab qunyar ama dhexdhexaad ah, halka jimicsiga badanaa si dhexdhexaad ama xoog ah loo sameeyo.

Dadka waaweyn waxa lagula talinayaa inay ugu yaraan **toddobaad kasta sameeyaan 150 daqiiqo** oo ah firfircooni jidheed oo dhexdhexaad ah ama inay ugu yaraan **toddobaad kasta sameeyaan 75 daqiiqo** oo ah firfircooni jidheed oo xoog ah. Markastoo aad sii kordhiso firfircoonida jidhka, waxa sii kordhaya faa'idada caafimaadka!

Firfircoonida waxa loo qaybin karaa qaybo yaryar, oo tusaale ahaan qaabkan hoos ku qoran ayaad ku heli kartaa 30 daqiiqo oo ah inta lagu talinayo inaad maalin kasta firfircooni jidheed samaysid:

- 10 daqiiqo subaxdii u lugaa iskuulka/shaqada
- Carruurta la ciyaar 10 daqiiqo
- Guriga 10 daqiiqo ka shaqee fidkii

Sidee ku heli kartaa firfircooni kugu filan? Waxyaalo yaryar oo aad ka beddesho qorshahaaga maalintii ayaa kugu filnaan kara. Waxa fududaanaysa in la guulaysto haddii firfircoonidu tahay wax niyadda laga rabo oo markaana ah qayb ka mid ah waxyaalaha maalintii la samaynayo.

Sidee firfircooni u samayn kartaa?

- Waxaad hagaajin kartaa guriga iyo beerta
- Jaranjarta isticmaal oo iska dhaaf wiishka iyo jaranjarta iskeed socota
- Qoob-ka-ciyaar samee
- Carruur gee xannaanada carruura/iskuulka/barnaamijyada wakhtiga firaqada ah
- Saaxiibbada la soo lugaa
- Dukaanka u lugaa oo ka soo lugaa
- Baska kaga deg hal ama labo meel ka hor meeshii aad kaga degi jirtay, si aad in yar u lugayn kartid
- Ku jimicsi xarun jimicsi/guriga/dibedda
- Carruurta la ciyaar
- Ka qaybgal ciyaaraha isboortiga, tusaale ahaan kubbadda cagta, kiriket, kubbadda kolayga, kubbadda gacanta, ciyaaraha dagaalka, qoob-ka-ciyaarka iyo wixii la mid ah
- Ka qaybgal kooxaha firfircoonida iyo socodka bilaashka ah ka sameeya meesha aad deggan tahay. Tusaale ahaan Ururka Socodka ee Norway (Den Norske Turistforening) oo haya fursado badan oo kuu dhow.



Layliyo guri

1. Firfircooni noocee ah ayaad jeceshahay?

2. Qor xilliyada aad maalintii samaysid firfircooni.

3. Faa'idooyin noocee ah ayaad ka heli kartaa firfircoonida oo aad kordhiso?

4. Firfircooni noocee ah ayaad rabtaa inaad kordhiso?

Macluumaadka cutubkan waxa laga soo qaatay:

1. Helsenorge.no:

<https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/> 13.09.21.

2. Sunn Start: <https://www.sunnstartnorge.no/>, 10.08.21.

Cuntada

Frisklivscentralen wuxuu Hay'adda Agaasinka Caafimaadka u gudbiyaa talooyin ku saabsan cuntada oo ku salaysan daraasaddo cilmiyeed oo heer qaran iyo heer caalami ah. Markaad raacdo talooyinka, waxaad yareyn kartaa halista inay kugu dhacaan waxyaalo ay ka mid yihiin cudurrada wadnaha iyo xididdada dhiigga, dhiig-karka, noocyo badan oo kansar ah, lafo-khafiif, suuska ilkaha, buurnaanta badan iyo buurnaanta xad-dhaafka ah.

BADSO cunista/cabista waxyaalahan:

- Khudaarta iyo midhaha
- Rootida/rootida qallalan/daqiiqda (bur) / badarka ee madow
- Waxyaalaha caano laga sameeyay ee dufanku ku yar yahay
- Saliidda iyo subagga jilicsan (ha isku badin)
- Kalluunka iyo waxyaalaha kalluun laga sameeyay
- Biyo cab!

Spis/drikk MINDRE av dette:

- Sonkorta, keega iyo macmacaanka
- Rootida/rootida qallalan/daqiiqda (bur) ee cad
- Waxyaalaha caano laga sameeyay ee dufanku ku badan yahay
- Subagga
- Hilibka cas iyo waxyaalaha hilib laga sameeyay
- Shaah sonkor leh, cabitaannada soodhaha/aashitada eh iyo casiirka
- Cusbada iyo cunto cusbo/milix badan leh
- Khamriga

Waxaad u baahan tahay inaad samaysato **nidaam cunto-cunis** oo adiga kugu habboon, hadday tahay saddex cunto oo waaweyn oo loo kala dhaxaysiinayo hal ama laba goor oo cunto fudud ah, ama afar goor oo cunto waaweyn ah oo lagu darayo hal mar oo cunto fudud ah. In cunista cuntada la joogteeyo islamarkaana la cuno cuntooyin kala duwan ayaa muhiim ah marka la cunayo cunto caafimaadka u wacan. Haddii aad cunto cuntooyin noocyo kala duwan ah, waxa kuu fududaanaya inaad hesho dhammaan nafaqooyinka uu jidhkaagu u baahan yahay.

Haddii aad raacdo **habka qaybinta saxanka**, waxa kuu fududaan kara inaad u cuntaysid hab caafimaadka u wacan iyo inaad cuntid cuntooyin kala duwan. Habka qaybinta saxanku wuxuu ku saabsan yahay in saxanka loo qaybiyo saddex qaybood oo is le'eg. Tusaale ahaan qadada waxa loo qaybin karaa qaabkan:



Habka qaybinta saxanka
Sawir: Aina Hole/
Agaasinka Caafimaadka

- 1/3 qudaar
- 1/3 baradho la kariyay, bariis madow/sarreen ama baastada madow
- 1/3 kalluun, hilib ama cuntooyin qudaar laga sameeyay

Habkan waxa kale oo loo isticmaali karaa cuntooyinka kale ee maalinta, sida cuntooyinka rootiga ah. Ka firso inta ay le'eg tahay cuntada aad cunayso, si aadan wax badan u cunin.

Si aad u cuntid wax caafimaadka u wacan, waxa muhiim ah in aad soo iibsato cunto caafimaadka u wacan. Waxaynu **yarayn karnaa lacagta ku baxda cuntada** haddii aynu qorshayno adeegga, oo raacno liiska alaabta la soo adeeganayo, oo la socono cuntada caafimaadka u wacan ee qiimo dhimis lagu sameeyay iyo inaan dukaanka la aadin iyadoo la gaajoonayo. Cuntooyin badan oo caafimaadka



u wacani waa raqiis, tusaale ahaan: digirta, misirka, khudaarta xididka ah, basasha, basal-baarta, khudaarta la barafeeyay, midhaha la barafeeyay, badarka «havregryn» qaar ka mid noocyada rootiga qalalan ee madow, iyo rootiga madow oo laga helayo dhereg dheeraad ah. Haddii la isticmaalo **daloolka furaha (nøkkelhullet)** iyo **cabbirka madoobnaanta rootiga**, waxa fududaanaya in wax wacan la doorto marka la joogo dukaanka.



Calaamadda daloolka furaha waxay ku taalla waxyaalaha cuntooyinku ku jirto. Badeecooyinka leh daloolka furaha waxay leeyihiin faybar iyo badar dhammaystiran oo dheeraad ah islamarkaana waxa ku yar dufanka, dufanka adag, sonkorta iyo milixda/cusbada, marka la barbardhigo cuntooyinka kale ee la midka ah. Waxa jira cuntooyin leh daloolka furaha oo ah noocyada ugu qiimaha jaban dukaanka oo ka qiimo yar kuwa caanka ah.

Cabbirka madoobnaanta rootigu wuxu dadka u fududaynayaa inay doortaan rootida madow markay joogaan dukaanka. Inta badan ma fududa in rootida muuqaalkeeda lagu garto ilaa heerka ay madowdahay. Cabbirka madoobnaanta ayaa dadka u sheegaya inta ay le'eg tahay qaybta daqiiqda laga sameeyay badarka oo dhammaystiran ee ku jirta rootida. Cabbirka ka sokow, waxa inta badan rootida ku qoran qaybta madow oo boqolley ah.



Layliyo guri

1. Sidee u yarayn kartaa sonkorta aad ka helayso cuntada iyo cabitaanka?

.....

2. Sidee loo yareeyaa subagga (saliidda) lagu samaynayo cuntada?

.....

Macluumaadka cutubkan waxa laga soo qaatay:

1. Helsenorge.no:

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/>, 13.09.21.

Hurdada iyo dhibaatooyinka hurdo-xumada



Hurdadu waa baahi asaasi ah oo qofna ka maarmi karin.

Hurdadu waxay muhiim u tahay qaybo badan oo ka mid ah hawlaha jidhka, oo ay ka mid yihiin dayactirka iyo xoojinta maskaxda, xasuusta iyo difaaca jidhka. Inta waxa sii dheer in maskaxdaadu ay xilliga aad hurdo kala nidaamiso waxyaalihii dhacay markii aad soo jeeday. Haddii aad xanaaqsan tahay ama aad wax ka xumaatay, waxa ku caawin karta inaad seexato hurdo habeen oo wacan. Dadku isku mid kama aha inta ay le'eg tahay hurdada ay u baahan yihiin. Dadka waaweyni badanaa waxay u baahan yihiin lix ilaa iyo sagaal saacadood oo hurdo ah habeen kasta. **Baahida hurdadu** waxay soo tarmaysaa markaad soo jeeddo, hurdaduna waxay noqonaysaa hurdo culus marka wakhti dheer ka soo wareego markii ugu dambaysay ee aad hurdo ka toostay. Inta uu le'eg yahay wakhtiga aad hurdo culus ku jirtay ayaa ka muhiimsan inaad wakhti dheer hurdo. Haddii aad maalintii dareento inaad tahay qof nastay, waxaad heshay hurdo kugu filan.

Waa wax caadi ah in ay ilaa 30 daqiiqo qaadato in habeenkii la gam'o (hurdada la galo). Sidoo kale waxa caadi ah in habeenkii la soo tooso dhowr jeer. In habeenkii hurdo la waayo, in habeenkii la soo tooso ama in hurdada goor hore laga tooso waxay dhibaato noqotaa haddii hurdo la'aantu ay caqabad ku noqoto hawl-maalmeedkaaga. Arrintaas waxa loo yaqaanaa dhibaatooyinka hurdo-xumada. **Dhibaatooyinka hurdo-xumadu** waxay ka mid ka yihiin dhibaatooyinka caafimaad ee inta badan dadka ku dhaca, qiyaastii saddexdii qof ee 18 sano ka weyn hal ka mid ah ayaa toddobaad kasta hurdo-xumo ku dhacdaa. Dhibaatooyinka hurdo-xumadu waxay si xun u saameeyaan caafimaadka, waxayna yihiin waxyaalaha keeni kara dhibaatooyin nafsadeed iyo in xanuun la dareemo.

Muddooyinka hore, waxa hurdada oo qofka ku yaraata ay keeni kartaa xanaaqa iyo isbedbeddelka jawiga qofka oo sii bata iyo feejignaanta, wax xoog saarista iyo xasuusta oo hoos u dhaca. Mustaqbalka fog waxa hurdo yaraantu horseedi kartaa daal iyo niyadjab.

Caadooyinka hurdada ee wanaagsani waxay ku saabsan yihiin in la kordhiyo waxyaalaha horseedaya in hurdo wacan la helo, islamarkaana la iska dhafo waxyaalaha xumayn kara hurdada.

Waa kuwan talooyin wacan oo horseedi kara hurdo wacan:

- Maalin kasta seexo oo soo toos wakhtiyo joogto ah
- Iska dhaaf inaad maalintii seexatid. Ugu badnaan 20 daqiiqo seexo maalintii
- Maalin kasta 30 daqiiqo dibedda soo joog. Iftiinka maalintu wuxu u wacan kala soocidda habeenka iyo maalinta.
- Jimicsigu wuxu u wacan yahay hurdada, laakiin waa laga wacan yahay in la jimicsado marka saacado yar ka dhiman yihiin xilligii hurdada
- Jidhkaaga deji ka hor intaan la gaadhin xilliga hurdada, seexo qol qabow oo madow.
- Waxa wacan in qolka hurdada laga dhigo meel shaashadaha ka caagan. Saacadda ka horreysa xilliga hurdada iska dhaaf isticmaalka shaashadaha (side mobeelka, tiifiga, kombuutar iwm)
- Habeenkii eegin saacadda
- Wixii ka dambeeya sacaadda 17 iska yaree cabidda waxyaalaha kafiinta leh, sida qaxwaha, shaaha, Cola/Pepsi Max.
- Haddii aad u adkaysan karin, waxa wacan inaad kafiinta cabin wixii ka dambeeya sacadda 14
- Haddii aad hurdo weydo, sarriirta ka soo kac oo wax kale qabo (laakiin shaashad ha firin) ilaa inta hurdadu markale ku qabanayso
- Haddii aad werwer dartii seexan weydo, waxaad samaysan kartaa xilli joogto ah oo ka mid ah maalintii oo u gaar ah inaad ka fekerto waxyaalaha aad ka werwersan tahay

Layliyo guri

1. Waa maxay talooyinka aad raacdo ee ku saabsan caadooyinka wacan ee hurdada?

.....
.....
.....

2. Miyay jiraan waxyaalo aad beddeli karto si aad u hesho hurdo wacan?

.....
.....
.....

Macluumaadka cutubkan waxa laga soo qaatay:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/sovnproblemer/gode-rad-for-bedre-sovn/>, 13.09.21.

Caafimaadka nafsadeed

Qof kasta wuu leeyahay caafimaad nafsadeed. Caafimaadka nafsadeed waxa uu ku saabsan yahay fikradaheena iyo dareennadeena, wuxuu ku saabsan xidhiidhka aynu la leenahay nafteena iyo dadka inoo dhow. Waxa kale oo uu ku saabsan yahay xidhiidhka aynu la leenahay bulshada aynu dhammaanteen ka tirsan nahay. Markaa waxa la dhihi karaa in caafimaadka nafsadeed ku saabsan yahay waxa aynu dareemayno, sida aynu ugu qanacsan nahay nolosheena, dadka inagu xeeran iyo guud ahaan bulshada.

Ururka Caafimaadka Adduunka (WHO) ayaa caafimaadka nafsadeed u qeexay sidan:

”waa xaalad qofku dareemayo jawi wanaagsan oo qofkuna ka midho-dhalin karo fursadaha uu haysto, oo uu maarayn karo xaaladaha istereska ah ee iska caadiga ah, oo uu u shaqayn karo qaab midhodal iyo wax-soo-saar leh islamarkaana uu wax tari karo dadka kale iyo bulshadaba”.

Sida ay muhiim u tahay inaad ilaaliso caafimaadka jidhkaaga, ayay muhiim u tahay inaad ilaaliso caafimaadkaaga nafsadeed. Nasiibwanaag, waxyaalo badan oo aynu jidhka ku daryeelno ayaa saamayn wacan ku leh caafimaadkeena nafsadeed.

5 talo oo xoojin kara caafimaadkaaga nafsadeed

1. **Dadka xidhiidh la samayso.** Wakhti iyo niyad geli dadka kugu xeeran. Xidhiidhka dadka waxa laga helaa taageero, wanaag iyo farxad, waxaanu tayaynayaa noloshaada.
2. **Firfircooni samee.** Samee qoob-ka-ciyaar, magaalada aad, ciyaaro ciyaar. Firfircoonida waxa laga helaa dareenno wacan.
3. **Feejignow.** Isticmaal dareemayaasha, dhegaysiga, aragga, taabashada, urinta. Sidaas waxaad ku dareemi kartaa inaad tahay qof wax la socda.
4. **Sii wad inaad wax barato.** Dib u bilow hiwaayad (hobi) aad lahaan jirtay, dayactir baaskiil ama dhar duugoobay, ciyaar qalab muusig, ka qaybgal kooras. Sidaas waxaad ku heli kartaa farxad, isku qanacsanaan, rajo iyo kalsooni. In qofku yool samaysto wuxuu ka heli karaa inuu guul dareemo.
5. **Wax bixi.** Wax wanaagsan u samee dad kale, u dhoolacadee dadka kale, hadal wanaagsan kula hadal, mahad celi, ka qaybgal shaqooyinka samofalka ah. Arrimahaasi waxay xoojin karaan xidhiidhka aad la leedahay dadka, waxaanay kordhin karaan tayada nolosha. Farxada waa la kala qaadaa.

Qofka aad tahay iyo waxyaalaha ku soo maray ayaa saamayn kara caafimaadkaaga nafsadeed. Waxyaalaha hore kuu soo maray waxaad ka heli kartaa awood keenaysa inaad caqabadaha cusub u maaraysid hab ka wacan sidii hore, laakiin waxay islamarkaana horseedi karaan fikrado iyo dareenno adag. Dad badan waxa ku adkaan karta inay la qabsadaan waddan cusub oo aanay aqoonin. U xiisidda ehelkii iyo dadkii la garanayay, meesha/hoygii la deggi lahaa oo aan la hubin, af/luuqad cusub, dhaqan cusub iyo waayida meeqaamkii la lahaa ayaa ka mid ah sababaha wax adag ka dhiga in lala qabsado waddan cusub. Dad badan waxa intaas u sii dheer taariikho soo maray oo ku saabsan dagaal, qaxootinimo ama dhibaatooyin kale oo culus.



Maadaama qof kastaa uu leeyahay caafimaad nafsadeed, waxa qof kasta ku dhici kara dhibaatooyin nafsadeed, dhaawacyo iyo cillado heerar kala duwan ah. Dadka qaarkood waxa ku adag inay ka hadlaan dhibaatooyinka nafsadeed waxaanay ka cabsanayaan cawaaqibka ka dhalan kara. Nasiib wanaag, halkan Norway waxa wax caadi ah noqday in laga hadlo dhibaatooyinka nafsadeed, waxaana jira adeegyo caafimaad oo wanaagsan oo aad caawimo ka heli kartid markaad u baahan tahay. **Waxa kuu wacnaan karta inaad caawimo raadsato marka dareennada iyo fikradaha adagi ay wakhti dheer aad u sameeyaan noloshaada, ama marka ay ku xaddidaan oo aad u noolaan kari weydo sida aad rabto. Waxa bilaw wacan noqon kara in aad dhakhtarkaaga guud kala hadasho waxa ku dhibaya.** Dhakhtarkaaga guud waxa uu kaa caawin karaa inaad hesho daawaynta ama caawimada aad u baahan tahay. Marka qofku qabo dhibaato nafsadeed, waxay inta badan saamaysaa qoyskiisa oo dhan. Taas darteed, inaad caawimo raadsatid markaad qabto dhibaatooyin nafsadeed waxay kaloo muhiim u tahay dadka kula nool.

Layliyo guri

1. Dhaqanka aad ka soo jeedo qaabkee looga hadlaa caafimaadka nafsadeed?

.....
.....
.....

2. Maxaad samayn kartaa si aad u xoojiso caafimaadkaaga nafsadeed?

.....
.....
.....

Macluumaadka cutubkan waxa laga soo qaatay:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/> , 14.09.21.
2. Mental health: strengthening our response (who.int), 05.10.21

Xanuun

Macluumaadka cutubkan waxa laga soo qaatay muuqaalka Pain Australia ee ku saabsan xanuunka. Muuqaalkaas oo fiidyow ah wuxuu ku jiraa YouTube wuxuuna qaab wacan u sharraxayaa xanuunka, isagoo dhowr luuqadood ah. Fiidyowga waxaad heli kartaa haddii aad Google ku qortid «Understanding pain in less than 5 minutes», iyo luuqadda aad rabto inaad fiidyowga ku daawatid, tusaale ahaan: «Understanding pain in less than 5 minutes arabic».

Xanuunku waa dareen **ay maskaxdu samayso**. Ujeedadu waa difaacista qofka. Xanuunka waxa loo dareemi karaa si weyn, si dadban, si xoog ah ama si khafiif ah. Qaabka aad xanuunka u dareemayso waxa saamaynaya waxyaalo kala duwan: dhaqanka, waayo-aragnimada, xaaladda nololaha iyo sida aad dareemeyso. Dareemidda xanuunku sidaas awgeed aad ayuu u kala duwanaan karaa.

Xanuunnada socday dhowr toddobaad ama bilooyin aan badnayn waxaa loo yaqaanaa **xanuunno degdeg ah**, waxaana inta badan sabab u ah dhaawac soo gaadhay qaybo ka mid ah nudaha jidhka, sida dhaawac dhabarka ah ama murgacashada anqawga oo kale. Markaas oo kale waxaa qofka lagula taliyaa inuu sameeyo firfircoonida uu awoodo oo uu si tartiib ah ugu soo laabato nololaha caadiga ah. Haddii xanuunku sii jiro in ka badan 3 bilood, waxa loo yaqaanaa xanuun muddo dheer jiray.

Marka xanuunku muddo dheer socdo inta badan sababta ugu weyni maaha dhaawac nudaha ku dhacay, maadaama dhaawacyada intooda badani ay bogsadaan 3-6 bilood gudahood. Xanuunka aan tegin inta badan maaha wax xubnaha jidhka ku shaqo leh, laakiin waxay inta badan ku saabsan tahay heerka wax dareemidda ee habdhiska dareemayaasha oo wax iska beddeleen. Sida kalena habka maskaxdu u maarayso xanuunka ayaa isbeddelay.

Si loo yareeyo dareemidda xanuunka, waa in la eego dhammaan arrimaha saameyn kara habdhiska dareemayaasha iyo maskaxda. Maadaama ay jiraan waxyaabo badan oo saameeya xanuunka muddada dheer socda, waxaa habboonaan karta in dhinacyo badan laga eego arrinta. In loogu kuurgalo qaab nidaamsan lana sameeyo qorshe ayaa yaraynaysa khatarta in la ildufo oo laga tago waxyaalo muhiim ah.

Dad badan ayaa aaminsan in dawooyin iyo qalliin ay xal yihiin. Inaad dawooyin isticmaashid si aad firfircooni u samayn kartid waa wax macquul ah, haddii si tartiib tartiib ah loo yareeyo isticmaalka. Laakiin inta badan qalliinku xal ma noqdo. Halkii qalliin iyo dawooyin la isticmaali lahaa, waxa ka wacan in la isticmaalo **farsamooyin firfircoon** si loo saameeyo maskaxda.

Farsamooyin firfircoon oo la isticmaali karo:

- Cunto wacan, oo waafaqsan talooyinka dawladda
- Yaraynta khamriga iyo nikotiinta
- Jimicsi waafaqsan talooyinka dawladda
- Xakamaynta fekerka si loo yareeyo istereska iyo dareennada xun

Fikradaha iyo shucuurtu waa dareen maskaxeed oo kedis ah oo saamayn kara habdhiska dareemayaasha. Baro farsamooyin aad ku xakamayso fikradahaaga **oo aad ku yarayso dareennada taban**. Tani waxay dejin kartaa habdhiska dareemayaasha, waxayna yarayn kartaa xanuunka aad dareemayso.

Sidaas waxa ku nafisi kara habdhiska dareemayaasha, waxaana markaa yaraan kara xanuunka aad dareemayso.

Waxa habboonaan karta inaad ka fekerto waxyaalihii ku soo maray. Waxaad ka heli kartaa iftiimin ku saabsan xidhiidhka ka dhexeeya caqabadaha nololeed iyo xanuunka aad dareemayso. Mararka qaarkood aqbalidda dareennada jira ayaa ka mid noqon karta waxyaalaha lagu bogsan karo. Cuntada iyo hab-nololeedka ayaa sidoo kale saamayn weyn ku leh dareemidda xanuunka. Waxyaalaha aad cunto iyo qaabka aad u nooshahay ayaa kordhin kara dareenka habdhiska dareemayaasha. Ka feker waxyaalaha aad ka beddeli karto nololahaada, tusaale ahaan: sigaarka, cuntada, khamriga iyo heerka firfircoonida.

Heerka firfircoonida iyo sida qofku u qabsado hawlaha maalmeed ayaa macno weyn u leh in xanuunka loo maareeyo si wacan. Sirtu waa in marka hore la bilaabo firfircooni qunyar ah, oo lagu dhiirado in jidhka la isticmaalo iyadoo la samaynayo dhaqaaqyo fudud oo debecsan. Iska ilaali inaad ka werwerto cawaaqibka ka iman kara firfircoonida. Haddii aad werwerto ama aad ka gudubto xadkaaga, waxa maskaxdaadu isku dayi doontaa inay ku dareensiiso xanuun si ay kuu difaacdo. Haddii aad si tartiib **tartiib ah u kordhisid firfircoonida**, waxaad marba marka ka dambaysa sii dhisaysaa jidhkaaga.

Marka la soo koobo:

Dareemidda xanuunku waxay ka imanaysaa maskaxda, waana wax la beddeli karo. Haddii si guud loo eego xaaladda qofka, waxa suurtagal ah in wax laga qabto arrintaas. Caawimo raadso haddii aad u baahan tahay, samayso hiigsi/yool ka dibna ku dhaqaaq.

Layliyo guri

1. Maxaa keeni karaa in xanuun la dareemo?

.....
.....
.....

2. Maxaa yarayn kara xanuunka la dareemayo?

.....
.....
.....

Macluumaadka cutubkan waxa laga soo qaatay:

1. Pain Australia: «Understanding Pain What to do about it in less than five minutes»: <https://www.youtube.com/watch?v=RWMKucuejls> , 08.10.21.
2. Cisbitaalka Jaamacadeed ee Woqooyiga Norway: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=E9tVWoRhPKU>, 30.06.21.

Macluumaad kale oo faa'ido eh oo ku saabsan mawduucan waxa laga heli karaa cinwaannadan:

- “Movement with pain”: <https://painhealth.csse.uwa.edu.au/pain-module/movement-with-pain/>
- Retrain pain foundation: <https://www.retrainpain.org/>
- TEDxAdelaide - Lorimer Moseley - Why Things Hurt: <https://www.youtube.com/watch?v=gwd-wLdIHjs>
- Pain-ed: <http://www.pain-ed.com/public/patient-stories-2/>

Qorshaha hawlgalka

Caado cusub:

Maxay?	
In inte le'eg?	
Goorma?	
Yaa lala samaynayaa?	
Macquulnimada?	
Maxaa kaa hor istaagi kara?	

- Maxaan u baahanahay si aan u fuliyo qorshaha hawlgalka?
- Yaa i siin kara caawimo iyo taageero?

