

# Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan

*Kheyraadyo iyo Buug-hawleed*



*Waaxda Adeegyada Caafimaadka iyo Bulshada ee Gobolka Washington*

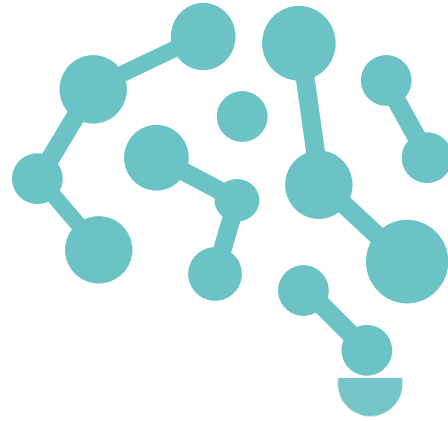
# Waxaa diyaariyay: Waaxda Adeegyada Caafimaadka iyo Bulshada ee Gobolka Washington

Waxaan mahadnaq gaar ah u direynaa Golaha La-talinta Iskaashiga Istiraatiijiga ah ee Dhaawacyada Maskaxda ee Qarracan ee Washington iyo Waaxda Asluubta ee Gobolka Washington

## Sida buug-hawleedkan loo adeegsado:

Buug-hawleedkan waxaa loo diyaariyay in uu noqdo kheyraad loogu talagalay kuwa ay la soo gudboonaadeen dhaawacyada maskaxda ee qarracan. Waxaa diyaariyay Waaxda Adeegyada Caafimaadka iyo Bulshada ee Gobolka Washington - Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo Waayeellada - yoolkeenna waa in aan ka caawino dhibbanayaasa TBI iyo qoysaskooda in ay helaan dhabbaha loo maro ka bogsashada iyo baxnaaninta.

Si aad u hesho nuqulkii ugu dambeeyay ee buug-hawleedkan fadlan booqo:  
[www.dshs.wa.gov/altsa/traumatic-brain-injury/i-have-tbi](http://www.dshs.wa.gov/altsa/traumatic-brain-injury/i-have-tbi)



## DHAAWACA MASKAXDA EE QARRACAN

Golaha La-talinta Iskaashiga Istiraatiijiga ah ee Gobolka Washington

## Tusmada Buugga

Waa maxay Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan?	1
Anatomiga Maskaxda iyo Shaqooyinkeeda	2
Saameynta iyo Astamaha Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan	3
Daal, Dhibaatooyin Hurdo iyo Madax-xanuun	5
Xasillooni La'aanta Dareenka, Xanaaqa, iyo Ka Fiirsasho La'aan	9
Xasaasiyadda Dareenka iyo Kicinta Xad-dhaafka ah	19
Digtoonaanta iyo Xusuusta	22
Dhibaato-xallinta iyo Debecsanaanta Garashada	30
Niyadjabka iyo Walaaca	31
Xanuunka Walbahaarka ee Ka Dhasha Naxdinta (PTSD)	32
Tiiraanyo iyo Lumin	33
Is-Daryeelka iyo Bogsashada	34
Feejignaan	35
Diiwaangelinta dhacdo-maalmeedka	39
War-isgaarsiin	44
Tacaddiga Reerka iyo Qoyska Ka Dhex Dhaca,	
Tacaddiga Ka Dhexdhaca Lammaanaha Wada-nool	48
Ciidamadii Hore iyo Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan	51
Nidaamyada Taageerada iyo Kooxaha Taageerada	52



# Anatomiga Masaxda iyo Shaqooyinkeeda

Maskaxdu waxay ka kooban tahay afar qaybood - qaybta hore ee maskaxda (frontal), qaybta kore ee maskaxda (parietal), qaybta xigta dhafoorka ee maskaxda (temporal) iyo qaybta xigta qadaadka ee maskaxda (occipital).

## Qaybta Hore ee Maskaxda (Frontal lobe) -

Waxay inyar ka dambeysaa foolka, qaybta hore ee maskaxda waxaa loo isticmaalaa shaqeynta fulinta sida qorsheynta, abaabulka, go'aan-qadashada, dhibaato-xallinta, xusuusta, feejignaanta, hab-dhaqanka xakameynta, iyo xakameynta dareennada. Dhinaca bidix ee qaybta hore ee maskaxda (frontal lobe) waxay xakameysaa hadalka iyo luuqadda. Dhinaca midig ee qaybta hore ee maskaxda (frontal lobe) waxay la tacaamushaa waxqabadyada aan hadalka ahayn.

**Waxyellada soo gaarta aagga qaybta hore ee maskaxda (frontal lobe)** waxay saameyn kartaa awoodda lagu maareynayo oo lagu aqoonsanayo dareennada iyo ficillada/go'aamada aan laga fiirsan, xusuusta, dhibaatooyinka luuqadda iyo hab-dhaqannada galmada iyo bulshada ee aanan habboonayn.

## Qaybta kore ee maskaxda (parietal lobe) -

Ku taalla xagga dambe ee qaybta hore ee maskaxda, qaybta kore waa goobta maskaxda ee xakameysa dareennada sida taabashada, kulaylka, qabowga iyo xanuunka. Waxay noo sheegtaa meelaha kor jira waxayna naga ilaalinaasaa in aan ku dhacno waxyaabo markaan socono.

**Waxyellada soo gaarta aagga qaybta kore ee maskaxda (parietal lobe)** waxay saameyn karaan awoodda lagu oggaanayo halka ay ku yaallaan qaybaha jirka.

## Qaybta xigta dhafoorka ee maskaxda -

Waxay ku taalla dhinacyada maskaxda, meelaha ka hooseeya qaybaha kore ee maskaxda iyo gadaasha qaybta hore ee maskaxda. Aaggan maskaxda wuxuu aqoonsadaa oo uu ka baraandegaa dhawaaqa, fahamka, soosaaridda hadalka iyo arrimaha kale ee la xiriira xusuusta.

**Waxyellada gaarta qaybta xigta dhafoorka ee maskaxda (temporal lobe)** waxay keeni kartaa maqal lumin, dhibaatooyin luuqadeed iyo arrimo dareen, sida awoodista in la aqoonsado wejiyada la garanayo/caanka ah.

## Qaybta xigta qadaadka ee maskaxda (occipital lobe) -

waxay ku taallaa xagga hoose ee qaybta dambe ee madaxa, qaybta xigta qadaadka ee maskaxda waxay heshaa oo ay ka baraandegtaa macluumaadka muuqaalka ah waxayna gacan ka geysataa garashada qaababka iyo midabyada.

**Waxyellada soo gaarta qaybta xigta qadaadka ee maskaxda (occipital lobe)** waxay keeni kartaa dhibaatooyin arag iyo aragtiyada qalloocan ee qaabka, midabka iyo inta ay wax le'eg yihiin.

Marka qaybaha maskaxda la dhaafo waxaa ku yeella **maskaxda yar iyo jirrid maskaxeedka (brain stem)**.

## Maskaxda Yar -

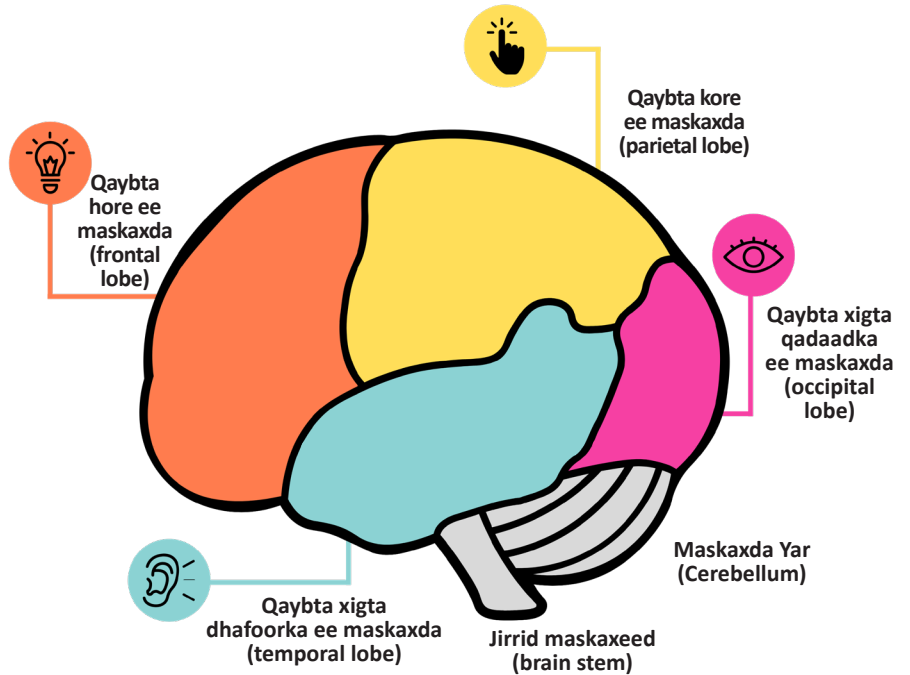
Waxay ku taallaa xagga dambe ee maskaxda, maskaxda yar waxay gacan ka geysataa xakameynta isku-dheelitirnaanta, dhaqdhaqaaqa iyo isuduwidada. Waxay noo oggolaanaysaa in aan si qumman u istaagno, ilaalino isku-dheelitirnaanteenna iyo in aan soconno.

**Waxyellada soo gaarta maskaxda yar (cerebellum)** waxay keenaysaa dhaqdhaqaaq aan isku duwanayn, luminta xaddiga kacsanaanta muruqa iyo socod aan xasilloonayn (habka socodka).

## Jirrid maskaxeed (brain stem) -

Salka maskaxda, jirridka maskaxda wuxuu nidaamiyaa shaqooyinka nololaha ee iska yimaada sida neefsashada, wadne garaaca, cadaadista dhiigga iyo wax liqidda.

**Waxyellada gaarta jiridka maskaxda** waxay keeni kartaa wadne garaac degdeg ah, dhibaatooyin neefsasho iyo kuwo liqid.



# Saameynta iyo Astaamaha Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan

Dhaawaca maskaxda ee qarracan kasta waa mid gaar ku ah shakhsiga iyo xaaladda. Astaamahaaga ayaa isbeddeli kara maalinba maalinta kale. Waxaad filan kartaa in aad yeelato “maalmo wanaagsan” iyo “maalmo aan wanaagsanayn.” Waa muhiim in aad dhibaatooyinkaaga iyo astaamahaaga kala hadasho bixiyahaaga adeegga caafimaadka iyo in aad diyaariso istiraatiijiyadaha lagula qabsanayo oo lagu maareynayo astaamahaaga.

Haddii lagaa helay dhaawaca maskaxda ee qarracan waxaad dareemi kartaa ama la kulmi kartaa qaar ka mid ah ama dhammaan astaamahan ama saameyntan. Calaamadee mid kasta ee xaaladaada ku habboon.

## ASTAAMAHA JIREED

- Madax-xanuun ama madaxfurad
- Dawakhaad
- Diidis/sirir
- Dhibaatooyin isku-dheelitirnaan
- Lallabo iyo matag
- Dhacsaal/Daal

## ASTAAMAHA DAREENKA IYO BULSHADA

- Isbeddellada shakhsiyadda
- Isbeddellada niyadda qofka hadba sida ay tahay, soo bandhigga dareen aan la saadaalin karin, dareenno xooggan
- Dhiirrigelin la'aan
- Xanaaq iyo caro
- Weerar
- Niyadjab
- Ka Fiirsasho La'aan
- Diidmo iyo/ama wacyi la'aan

## ISBEDDELLADA GARASHADA

- Xoog-saarid la'aan
- Fudud in qofka la mashquuliyoo
- Xusuus lumin ama ilow
- Ku adag go'aan qaadashada, xallinta dhibaataada ama hawlaha abaabulka
- Jahwareer
- Adkaysi
- Ka Fiirsasho La'aan
- Habaynta luuqadda - oo ay ku jiraan:
- In aan la fahmin ereyga lagu hadlay
- Ku adag hadalka iyo in la fahmo
- Hadal aan la garan karin
- In si aad iyo aad degdeg u ah ama si tartiib ah in loo hadlo
- Ku adag akhriska ama qoraalka

## ISBEDDELLADA ARAGTIDA

- La xiriirta in uu kugu adag yahay fahamka iyo in aysan caqligal kula ahayn waxa ka socda caalamka kugu xeeran
- Suuxdin
- Baraalis jirka ah iyo/ama muruq adayg
- Xanuun daba-dheeraada
- Xakameynta kaadi-haysta ama socoshada caloosha
- Hurdada oo kugu adag
- Tamar ama adkeysii la'aan
- Isbeddelka galmo rabidda
- Isbeddelka rabitaanka cuntada
- Awoodid la'aanta nidaaminta heerkulka jirka

## ISBEDDELLADA DAREENKA

- La xiriira dhibaatooyinka fasiraadda taabashada, heerkulka, dhaqdhaqaaqa, booska addinka iyo awoodda fahamka ee yar (fine discrimination)
- Hoos-u-dhaca, ama luminta, awoodda maqalka
- Dhegaha oo dhawaaq ka yeeraya
- Xasaasiyadda dhawaaqyada ee sii kordheysa
- Luminta qayb ahaan (guud ahaan) aragga
- Daciifnimada murqaha isha
- Aragga oo caad gala ama laba-laba noqda
- Adkaanshaha masafooyinka aragga lagu xukmiyo
- Dhaqdhaqaaqa isha ee iska yimaada
- Xasaasiyadda iftiinka
- Luminta ama yaraanshaha dareenka urta ama dhadhanka

Waxaa jira dhowr arrimood oo door ka qaata darnaanta dhaawaca maskaxda ee qarracan iyo ilaa iyo xadka aad dareemayso astaamaha iyo/ama isbeddellada caafimaadka muddada-dheer ama muddada-gaaban:

- Darnaanta dhaawaca asalka ah.
- Heerka iyo dhammeystirnaanta bogsashada fisiyoolaji.
- Waa maxay shaqooyinka maskaxda ee uu sida tooska ah u saameeyay dhaawaca.
- Sidee ayuu qofka ugu tiirsanaa shaqooyinka ka hor inta aaney dhaawucu saameyn.
- Adeegyada la heli jiray intii lagu guda jiray bogsashada - caafimaadka, la-talinta, iwm.
- Waa maxay meelaha shaqeynta weli dhawrsan ee shaqeynaya dhaawaca ka-dib.



***Astaamaha ama isbeddellada kale ee laga yaabo in aad isku aragtay tan iyo dhaawacaagii TBI:***

---



---



---



---



---



---



---



***Waa maxay isbeddellada, hoos-u-dhaca ama astaamaha waqtigan ee aad kuugu adag?***

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Daal, Dhibaatooyin Hurdo iyo Madax-xanuun

Daal, dhibaatooyin hurdo iyo madax-xanuun waa waxyaabaha ugu badan (inta badan laga murugoodo) ee lala kulma ka-dib dhaawaca maskaxda ee qarracan. Waa astaamaha inta badan la xiriira garashada iyo walaacyada dareenka.

### Dhacsaal/daal

Waxaad arki kartaa in aad si fudud u daasho oo ayna kugu adagtahay in aad ka soo kabato maalmaha mashquulka ah. Waxaad sidoo kale oggaan kartaa in daalku uu badanaa sii xoojiyo astaamaha kale.

#### Maxaad ka sameyn kartaa daalka?

- Noqo qof macquul ah oo si habboon u qorsheyso. Hawlahaaga u qabso si aadan ku daaleyn oo keliya xoog isasaar markaad tamar badan leedahay.
- Aqoonso in aadan awoodi karin in aad sameyso intii aad horey u sameyn jirtay.
- Naftaada haku adkaynin. Samee waxa aad awoodo, marka aad awoodo. Iskuday in aad si fiican uga fikirto waxyaabaha aadan ku guulaysan - ogow markaad si fiican wax u sameyso oo u dabbaaldeeg guulahaasi!
- Qaado waqtiyo nasasho joogto ah. Sameyso waqti aad nasato oo qorshee in aad waqtiyo nasasho ah qaadata - tani waxay kaa caawin kartaa in aadan ku daalayn hawlaha aad qabato.

### Tamarta ilaali

Ilaalinta tamartaada waxay kaa caawin kartaa ka fogaanshaha daalka iyo saameynta uu ku yeellan karo garashada. Xusuusnow **IN AAD TALLAABO DIB-U-QAADO...**

**Is-daryeel:** Hurdo kugu filan qaado oo naftaada daryeel. Wax kugu filan cun, fuuq-celin samee oo ka fogaaw khamriga iyo daroogada.

**Biriirif/nasashoqaado** marka aad u baahan tahay in aad dib xoogga u saarto xitaa nasasho 30-ilbiriqsi ah ayaa kaa caawin karta dib-u-ururidda iyo dib-tamar u helid. *Fursadaha nasashada waxaa ka mid noqon kara:*

- 30 ilbiriqsi oo qoor fidin ah
- Naftaada isu-samee qoor daliigid
- Indhahaaga xir oo tiri ilaa 30
- Waxaad aadaa socod dhaqso ah ama samee jimicsi boodboodid ah si dhiigaagu u socdo
- Farta ku fiiq oo kala-bixi cagahaaga
- Madaxaaga saar jilbahaaga
- Daaqadda eeg
- Gacmahaaga rux
- Xoogaa biyo ah cab



**Jimicsi joogto ah samee** si aad u hesho nasasho wanaagsan, hurdo iyo qulqulka dhiigga taga maskaxda.

**Hawlahaaga u qabso si aadan ku daaleyn** oo samee shaqada kuugu adag markaad si fiican u feejigan tahay.

**Noqo qof caawimaad u furan** - oo caawimaad weyddiiso markaad hawl la dhibtoonayso.

**Ka fogaaw carqaladaha** - ka dhigi kara hawlaha in ay daba dheeraadaan. Tusaale ahaan, telefoonkaaga codka ka xir oo tixgeli in aad albaabka ku dhegato calaamadda “ha i dhibin”.

**Iska dhaaf mashquulinta** kaa qaadanaysa tamarta garashada ee aad hawsha ugu baahan tahay. Tusaale ahaan, iska demi raadiyaha, telefishanka, indhahaaga dabool, isticmaal waxyaabaha dhegaha la gashado oo isticmaal mashiinka qaylada cad ama marwaaxad.

**Iska fududee** - oo ka fogaaw hawlaha-badan. Marba hal shay samee.





## Madax-xanuuno

Waxaa jira shan nooc oo madax-xanuun ah oo badanaa lala xiriiriyo dhaawacyada maskaxda ee qarracan:

**Madax-xanuunka kacsanaanta (nooca ugu badan)** - waxyaabaha kiciya waxaa ka mid ah welwelka, walbahaarka, shaqada badan, qaab fadhiga/istaaga ee liita iyo hawo-siinta liidata.

- Cadaadis fuulaya madaxa hareerahiisa
- Raaxo la'aan laga dareemayo qoorta ama daanka
- Damqashada lafta madaxaaga iyo qoorta iyo murqaha garabka
- Bilowgu caadi ahaan waa goor dambe oo maalintii ah, sidaa daraadeed waxay ka hortagi kartaa hurdada

**Madax-xanuunka daran/madax-farad** - waxyaabaha kiciya waxaa ka mid ah walbahaarka dareenka, waxqabadka jireed, dhibaatooyin hurdo, daal, caadooyin wax cunis oo aan joogto ahayn iyo cuntooyinka qaar (sida, shukulaato).

- Xanuun ku dhaca foolka iyo dhafaorka
- Qofku wuxuu yeellan karaa lallabo, matag, kabuubyo, daciifnimo murqaha ah, iyo xasaasiyad laga qaado iftiinka/dhawaaqa/urta
- Hurdo ayaa gacan ka geysan karta xallinta astaamaha

**Madax-xanuunada dhaawaca ka-dib**

- Xanuun sii kordha marka la taabto, oo uu la socdo dareen gubasho ama shucaayn
- La mid ah madax-xanuunka daran iyo kan xiisadda
- Wuxuu dhacaa bilo ama sannado ka-dib dhaawaca maskaxda ee qarracan

**Madax-xanuunka kutlada ah** - waxyaabaha kiciya waxaa ka mid ah nikotiinta, khamriga, shaqada badan iyo walbahaarka.

- Xanuun xooggan oo laga dareemo isha gadaasheeda iyo hal dhinac oo wejiga ah, kaas oo u wareegi kara dhinaca kale ee wejiga.
- La mid ah madax-xanuunka daran, laakiinse aad ayuu uga daran yahay
- Wuxuu socdaa inta u dhaxeysa 15 daqiiqo ilaa saddex saacadood

**Madax-xanuun (soo noqnoqda) wax iska-dhaafidda** - waxaa uu ka dhashaa iska dhaafidda isticmaalka ballaaran ee daawooyinka xanuunka.

- Lallabo, qofka oo ay ku adagtahay in uu wax xoog-saaro, niyadjab, xanaaq iyo nasasho la'aan
- In aannu jirin goob xanuun oo gaar ah

**Madax-xanuunnada intooda badani waxaa keena waxyaabahan kiciya ama isirro sii xumaynaya (kuwaani yaree haddii ay suuragal tahay)**

- Walbahaar
- Niyadjab iyo walaac
- Hurdo la'aan ama isbeddelo ku yimaada nidaamka hurdada
- Raashiin ka koobidda
- Qaabka fadhiga/jiifka oo liita
- Shaqeynta adiga oo u fadhiga/taagan qaabdarro ama haysashada hal meel muddo waqti ah oo dheer
- Daawooyinka loo isticmaalo xaaladaha kale sida niyadjabka ama caddaadiska dhiigga oo sarreeya
- Istimalka xad-dhaafka ah ee daawooyinka madax-xanuunka
- Isku-dhejinta daanka ama isku rugidda ilkaha
- Dhaqdhaqaaq la'aanta jirka





## Xasillooni La'aanta Dareenka, Xanaaqa iyo Ka Fiirsasho La'aanta



Dhaawaca maskaxda wuxuu beddeli karaa sida aad dareento ama aad dareenka u muujiso. Badanaa waxaad dareemi kartaa xasillooni la'aan dareen, isbeddellada niyadda qofka hadba sida ay tahay ama dareenno adag sida xanaaqa.

**Xasillooni La'aanta Dareenka** waa isbeddellada niyadda qofka hadba sida ay tahay oo aad loo buunbuuniyay. Waxaad arki kartaa naftaada oo dareemaya dareenno iyo shucuur aad u xooggan.

**Xasillooni la'aanta dareenka ayaa badanaa dhacda ka-dib dhaawaca maskaxda ee qarracan**, gaar ahaan haddii uu jiro dhaawac soo gaarey goobta maskaxdaada ee xakameysa dareennadaada iyo hab-dhaqannadaada. Badanaa ma jirto dhacdo gaar ah oo kicisa jawaab dareen kadis ah. Xaaladaha qaarkood waxaad dareemi kartaa dhacdooyin qosol ama oohin lama filaan ah. Tani waxaa ku wareeri kara saaxiibada iyo qoyska u maleeya in ay si kamma ah u sameeyeen wax kaa xanaajiyay. Dareen muujintan waxaa laga yaabaa in aysan wax xiriir ah la lahayn sida uu qofka DHAB AHAAN dareemayo (tusaale ahaan waxaad ooynta kartaa adiga oo aan murugo dareemin ama waxaad qosli kartaa adiga oo aan farxad dareemin). Xaaladaha qaarkood, dareennada waxaa laga yaabaa in aysan waafaqsanayn xaaladda - sida in lagu qoslo sheeko murugo leh.

**Waa u muhiim adiga, iyo nidaamkaaga taageerada, in aad oggataa in aadan badanaa xakameyn karin dareen muujintan waxaadna dareemi kartaa in aad saaran tahay doonta wareegta ee dareenka.**

**Aynu ka wada hadalno waxyaabaha kiciya.** Waxa kiciya waa wax falcelin kugu dhaliya. Waxyaabaha kiciya waxay noqon karaan waxyaabo gudaha ah (waxyaabo ka yimaada fikirka ama dareen aad abuurto) ama dibedda ah (wax ka jira caalamka dibedda ee kuu keenaya in aad ka falceliso). Waxa ugu badan ee ku kiciyo kuwa la kulmay dhaawaca maskaxda ee qarracan waa kicinta xad-dhaafka ah iyo/ama dareenka siyaadada ah (eeg bogga 19aad).

### Waxyaabaha caamka ah ee kiciya xasillooni la'aanta dareenka:

- Kicinta xad-dhaafka ah (eeg bogga 19aad)
- Daalka ama dhacsaalka xad-dhaafka ah (eeg bogga 5aad)
- Walbahaarka, walwalka, ama walaaca (eeg bogga 33aad)
- Dareenka xooggan ama dalabyada ka imaanaya dadka kale
- Xaalado murugo leh ama cajiib ah, sida kaftanka, filimaanta, buugaagta
- Ka munaaqashidda mowduucyada qaar, sida gaari wadista, shaqo luminta, xiriirrada, dhimashada xubin qoyska ka tirsan.

### Istiraatiijiyadaha la-qabsiga xasillooni la'aanta dareenka

- **Ka warqab waxyaabaha kugu kiciya** oo iskuday in aad ka fogaato. Tixgeli in aad haysato diiwaanka hadba sida uu dareenka yahay si uu kaaga caawiyo la socoshada dareenkaaga iyo aqoonsashada waxyaabaha kugu kiciya.
- **Ka naso** xaalad ama qof si aad mar kale u xakameyso dareennadaada.
- **Iskuday in aad iska indho-tirto hab-dhaqanka** oo soo-jeedi in nidaamkaaga taageerada uu sidaa iyo si la mid ah sameeyo. Markaad diiradda saarto xasillooni la'aanta dareenka oo aad feejignaan badan u muujiso dhibaataada ayay kordhin kartaa.
- **U beddel mowduuca ama hawsha** wax kicin yar leh ama cadaadis yar.
- **Horey u qorsheyso** oo xadkaaga ogow. Hubso in aad si fiican u nasato oo aad ka fogaato in aad naftaada geliso xaalad leh walbahaar badan, dalabaad sare iyo kicin xad-dhaaf ah.
- **Farsamooyinka neefsashada qoto-dheer iyo/ama nasashada** ee lagu yareynayo walbahaarka ee aadna naftaada dib boorka ugaga jafayso.

### **Ka warqab waxyaabaha dareenka kugu kiciya**

Sida kor lagu xusay, diiwaanka hadba sida uu dareenka qofku yahay ayaa kaa caawin kara tilmaamidda iyo aqoonsiga waxyaabaha kugu kiciya. Waa kuwan qaar ka mid ah waxyaabaha aad ku dareyso diiwaanka hadba sida uu dareenkaagu yahay ama xusuus-qorka hadba sida uu dareenkaagu yahay:

- Maxaa dhacay waxyar ka hor inta uusan hab-dhaqanka bilaaban?
- Ma jireen dad kale oo ku lug lahaa marka uu hab-dhaqanku dhacey?
- Halkee ayuu ka dhacey?
- Maxaa ka dhacaya halka aad ku nooshahay?
- Hab-dhaqankani ma hab-dhaqan cusubaa?
- Ma jiraan tallaabooyinka qaar oo ka dhiga mid xun?
- Ma isku dayaysaa in aad baahi ama rabitaan ka hadasho?
- Ma jiraan wax qaabab ah oo aad arki karto? Tusaale ahaan, ma jiraa waqti maalintii ah, oo dhacdooyinka sida beddelaadaha kaltanka, dayeele ama booqde gaar ah, waxyaabaha sida daroogada, khamriga, sonkorta ama kafiinta, ama daawooyinka noqon kara waxyaabaha kugu kiciya?

### **Markay kula soo gudboonaadaan waxyaabo kugu kiciya, is-weyddii. . .**

- Xaalad noocee ah ayaad ku jirtaa? Ma bedqabtaa?
- Maxaa hareerahaaga ka dhacaya?
- Waa maxay nooca dareenka ee aad dareemayso?
- Waa maxay fikirka aad leedahay?
- Waa maxay dareenka jirkaaga?

### **Xusuusnow xasillooni la'aanta dareenka in ay tahay caqabad caam ah ka-dib dhaawaca maskaxda ee qarracan.**

Waxaa laga yaabaa in aad dareemayso shaqo lumin, awoodda gaari wadista, madax-bannaanida, isbeddelo ku yimid xiriirradaada ama maaliyadahaaga - oo waxaa jira dareenno badan oo la socda lumintan iyo isbeddeladan. Dhaawaca maskaxda ee qarracan ka-dib waxaa badan dareennada murugo, tiiraanyo, xanaaq, isku buuqsanaan, ka xumaan ama niyadjab. Caawimo ka raadso la-taliye, cilmi-nafsi-yaqaan, shaqaale bulsho, saaxiib ama xubin qoyska ka tirsan oo aad ku kalsoon tahay si ay kaaga caawiyaan in aad hagto oo aad maareyso dareennadan.



***Ma la kulantay xasillooni la'aan dareen? Ma aqoonsatay waxyaabo gaar ah oo kuu keenay xasillooni la'aan dareen? Waa maxay istiraatiijiyada aad u isticmaali karto la-qabsiga?***

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Maareynta Xanaaqa iyo Ka Fiirsasho La'aanta

Xanaaqa xad-dhaafka ah badanaa waa astaan la isku arko ka-dib dhaawaca maskaxda ee qarracan. Maskaxdu waxay ka kooban tahay qaybo badan oo kala duwan, kuwaas oo xakameeya dareennada iyo hab-dhaqannada kala duwan. Marka qaybaha maskaxda ee naga caawiya xakameynta iyo ka-baraandegidda dareennada ay noqdaan kuwa dhaawacan, waxaa aad u adkaanaya in la xakameeyo dareennada sida xanaaqa. Waxaa sidoo kale aad u adkaan kara in la aqoonsado goorta xanaaqa uu faraha ka sii baxayo.

### Iyadoo xaaladda ku xiran, ayaa haddana xanaaqa wuxuu noqon karaa midkood dareen wanaagsan iyo mid aan wanaagsanayn.

Xanaaqa badanaa waa wax xun oo aan wanaagsanayn marka aanan la xakameyn iyo marka uu horseedayo hab-dhaqanno qallafsan. Xanaaqa caadi ahaan waa iskudayga lagu hadlayo - in kastoo uu sameeyo caksiga wuxuunna joojin karaa wadhadalka xaalad.

### Sababaha keeni kara in aad xanaaq dareento

Ka-dib dhaawaca maskaxda ee qarracan waxaad arki kartaa adigoo u xanaaqsan qaar ka mid ah sababahan soo socda awgood:

- **Ka xanaaqsan waxa dhaawaca keenay.** Waxaad ka xanaaqi kartaa waxa keenay ama duruufaha ku geddaaman dhaawacaaga. Waxaa laga yaabaa in uu ahaa mid ay sabab u ahaayeen darawal khamri cabsan, darawal mashquulsan, gacan-ku-dhiigle ama sabab kale. Haddii uu kula soo gudboonaado xanaaqa noocaan ah waxaa badanaa lagu taliyay in aad caawimo ka raadsato saaxiib aad ku kalsoon tahay, xubin qoys ama daaweeye kaa caawinaya hagidda iyo ka hadalka xanaaqan.
- **Falcelinta tiiraanyada.** Waa dabciga aadanaha qofka in uu tiiraanyooda marka uu waayo qof, wax, ama marka uu nala soo gudboonaadaan dhaawac ama jirro. Waxaan badanaa isku-dayaynaa in aan helno sababaha luminteenna. Hal qayb oo aan ka bixinayno falcelinta tiiraanyada waa in aannu ka xanaaqno waxa ay nala tahay in uu keenay. Xanaaqan waxaa badanaa lagala dul dhaci karaa bartilmaameed kastoo ku habboon. Dadka waxay badanaa aqbali karaan falcelinta tiiraanyada iyagoo kala hadlaya saaxiib ay ku kalsoon yihiin, xubin qoys ama daaweeye. Waa muhiim in la xusuusto tiiraanyada ka-dib dhaawaca maskaxda ee qarracan in uu sii xumayn karo xusuusta liidata, xukumidda ama isbeddelada dareen ama shakshiyeed ee la xiriira dhaawacaaga.
- **Niyadjab.** Marka niyadjabku uu gacan ka geysanayo falcelinta xanaaqa, badanaa waxaa la caawin karaa iyadoo la isku-dayayo waxyaabo fudud. Waxaad dhimir ahaan isku-diyaarin kartaa naftaada xaalado markaad ogtahay in ay u badan tahay in aad ka niyadjabto sameynta hawlaha adag. Tusaale ahaan, "Hadda waxaa la joogaa waqtigii dukaamaysiga. Waxaan ogahay in dukaamaysigu uu mararka qaarkood yahay wax laga niyadjabo - sidee ayaan ku oggaanayaa haddii aan bilaabay in aan niyadjabo oo maxaan ka qaban karaa?"
- **Xukunka daciifka ah.** Waa wax in badan dhaca in dhaawaca TBI uu keeno xukun daciif ah kaas oo gacan ka geysan kara dhibaatooyinka xanaaqa. Baxnaaninta garashada, ama hubinta xukunnada oo aad la yeelanayso dad aad ku kalsoon tahay, ayaa ku caawin kara. Isticmaalka khamriga iyo daroogada (ama in aanan la qaadan daawooyinka dhakhtarku qoro) waxay gacan ka geysan karaan dhibaatooyinka xanaaqa.
- **Xanaaq sharci ah, oo caadi ah.** Mararka qaarkood waxaa jira sababo sharci ah oo lagu xanaaqayo. Haddii xanaaqa sharci ah la joojiyo, la iska indhatiro ama la daaweeyo, waxay u badan tahay in aad isku aragto xanaaq. Haddii xanaaqa si aan habboonayn loo muujiyo, cabashadaada asalka ama dhibaataada waxaa hareyn kara xanaaqa aad muujinayso.





## Istiraatiijiyadaha is-xakameynta ee loogu talagalay la-qabsiga xanaaqa

Markaad bilowdo in aad xanaaq dareento, waxaad u baahan kartaa in aad isticmaasho istiraatiijiyadaha waqtiga dhabta ah, oo sidoo kale loo yaqaanno **istiraatiijiyadaha is-xakameynta**.

- Aqoonso in aad awood u leedahay in aad dareenkaaga xakameyso. Dareen xakameyntu waa xirfad - sida badan ee aad ugu tababarato, waa sida aad ugu fiicnaanayso.
- Xusuusnow in kor-u-kaca iyo hoos-u-dhaca ay yihiin qayb nololka ka mid ah oo caadi ah.
- Si qoto-dheer oo tartiib ah u neefso.
- Si deggan isu sharrax.
- Had iyo jeer raadi habab wax-ku-ool ah oo aad kula tacaalayso xanaaqa. Haddii aad hesho wax kuu shaqeeya - si joogto ah u samee. Haka baqin in aad isku-daydo sameynta wax cusub.
- Naftaada ammaan markaad xanaaqaaga xakameyso. Wax fudud ma ahan laakiinse markaad si joogto ah ugu tababar-qaadato waad ku fiicnaan doontaa.
- Dabbaaldeg marka aad ku guulaysato in aad xanaaqaaga kala dirto. Feejignaan u muuji waxa shaqeeya - oo mustaqbalka isticmaal.

## Istiraatiijiyadaha la-qabsiga xanaaqa ee DIB UGA NOQO, IS-DEJI, MAR KALE ISKU-DAY

Ka-dib dhaawaca maskaxda ee qarracan xanaaqa ayaa marar badan si lama filaan ah ku imaan karo. Hal istiraatiiji oo lagu la tacaali karo waa in qofka xanaaqsan uu **dib-u-noqdo, isdejiyo oo mar kale iskudayo**. Istiraatiijiyaddan ayaa si kale loo dhigi karaa iyadoo noqonaysa **dib-u-guro, naso oo soo noqo** - ama shuruudo kastoo aad raaxo ku dareemayso.

- **Dib-u-noqo** - Marka astaamaha digniinta ay soo muuqdaan waa in aad xaaladda ka tagtaa oo aad meel ammaan ah tagtaa. Kuwa kale waxaa loo baahan yahay in ay kuugu baaqaan in aad baxdo. Haddii aadan awoodin in aad baxdo, taa beddelkeeda dadka kale ee jooga waa in ay baxaan, haddii ay suuragal tahay. Ku-tababar-qaado dib-u-noqoshada marka aadan xanaaqsanayn si ay kaaga caawiso in aad si hamsani la'aan ah u socoto haddii dhab ahaantii loo baahan yahay.
- **Is-deji** - Markaad dib ugu noqoto meel ammaan ah, waa in aad ka shaqeysaa is-dejin. Farsamooyin badan ayaa loo adeegsan karaa isdejinta, oo ay ku jiraan neefsasho qoto-dheer, dhageysiga muusik debecsan, khilaawayn, duco, isku-qabashada indhaha, in aad socod aado ama in aad ka qaybgasho waxqabad jireed xakameysan.
- **U-diyaar-garow Dib-u-noqosho** - Marka aad isdejiso, waxaad u baahan kartaa in aad dib ugu fikirto aaladda oo u diyaar-garow in aad soo noqoto. Haddii aad awoodo, waxaad u baahan kartaa in aad is-weyddiiso su'aalahaan:
  - Ma u baahanahay in aan qof raalli-geliyo?
  - Ma u baahanahay in aan sharxo sababta aan u baxay?
  - Ma u baahanahay in aan qof u sheego dareennadeyda?
  - Maxaan sameyn karaa si aan tani mustaqbalka uga fogaado?
- **Mar kale iskuday** - Markaad ka soo noqoto dib-u-noqoshada iyo is-dejinta, waxaad u baahan kartaa in aad raalligelin bixiso, sharraxdo dib-u-noqoshada iyo dareennada, ka-dibna dib u bilow waxa aad sameynaysay. Markaad ku guulaysato barashada dib-u-noqoshada, isdeji oo mar kale iskuday, waxaad ka shaqeyn kartaa dejinta xaaladda adiga oo aan meesha ka tagin.



**Xanaaqa waa dhibaato guud ka-dib dhaawaca maskaxda.** Waxaa uu leeyahay waxyaabo badan oo uu keenay waxaanna jira **XALAL BADAN** oo la isku-dayi karo. Waa suuragal in la fahmo oo la maareeyo dhibaataada iyadoo lagu dedaallayo in laga shaqeeyo dhanka dib-u-helidda is-xakameynta.



***Waa maxay istiraatiijiyadaha la-qabsiga ee aad isku-dayi doonto? Waa maxay istiraatiijiyadaha horey kuugu shaqeeyay?***

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Diyaarinta Qorshaha Maareynta Xanaaqa

Markaad hesho istiraatiijiyadaha la-qabsiga xanaaqa oo adiga kuu shaqeeya iskuday in aad ku qorto qorshaha maareynta xanaaqa. Qorshaha maareynta xanaaqa ee wanaagsan waa isku-xirka hannaankaaga barashada - waa qorshe kaa caawin kara hagidda xaaladaha aad ogtahay in ay imaan doonnaan. Waa qalab awood kuu siinaya oo kuu horseedaya in aad ka gudubta xaaladda adag. Qorshahaaga maareynta xanaaqa ayaa isbeddeli kara waadna la qabsan kartaa markaad oggaato waxa kuu shaqeeya ama aan kuu shaqeyn.

- **Qorshaha maareynta xanaaqa ee wanaagsan** ayaa kaaga baahan in aad ka fikirto waxyaabaha kaa xanaajiya, sida aad ugu xanaaqdo xaaladaha (ma xanaaq yarbaa mise mid weyn), iyo qalabka waxtarka leh ee kaa caawinaya inaad is-dejiyo oo aad is-xakameyso.
- **Waa muhiim in la qiimeeyo guusha qorshaha xaaladda ka-dib.** Miyuu kuu shaqeeyay? Isbeddelo nooc ee ayaad marka xigta sameyn kartaa si aad u maareyso waxqabadkaaga?
- **Haka baqin in aad noqoto qof debecsan, hal-abuur leh oo abuur ama sameyso qorshe adiga kuu shaqeeya.** Qof hal-abuur leh oo debecsan u noqo sida aad dooneyso. Raadi istiraatiijiyado qaadaya xanaaqaaga oo si wanaagsan kaaga caawinaya maareynta falcelinnadaada. Qof walba si kala duwan ayuu uga falcelinayaa sidaa daraadeed qaado istiraatiijiyado adiga kuu shaqeynaya.
- **Haddii aad isku aragto xaalado si xun u maareynaya xanaaqa** waxaa fikrad wanaagsan ah in talo iyo tulaale xirfadeed la raadsho oo waqti dheeraad ku qaado ku tababar-qaadashada qorshahaaga maareynta xanaaqa.

*Isticmaal tusaalaha jaango'an ee ku yaalla bogga xiga si aad u abuurto Qorshaha Maareynta Xanaaqa ee adiga kugu habboon.*



## Qorshaheyga Maareynta Xanaaqa

1) Xaalad ay u badan tahay in aan xanaaqa (si kooban u sharraax)

---



---



---



---



---

2) Haddii aan ogahay in aan xanaaqayo, waa maxay waxyaabaha qaar ee aan sameyn karo si aan ula qabsado? Waa maxay qaar ka mid ah waxyaabaha ay tahay in AAN sameyn?

---



---



---



---



---

3) Xoogga xanaaqayga (mid goobo-geli)

1	2	3	4	5
Aan	Si khafiif ah	Si dhexdhexaad	Si dhab ah	Xanaaqsan
xanaaqsanayn	u xanaaqsan	ah u xanaaqsan	u xanaaqsan	

4) Natiijooyin - Waxa shaqeeyay? Waxa aanan shaqeynin? Maxaa si sidan ka duwan u sameeyaa marka xigta?

---



---



---



---



---

5) Marka aan is-dejiyo ka-dib, waxaan la hadli karaa dadkan soo socda si aan uga baraandego xanaaqeyga. *Tax liiska 1-3 qof oo aad ku kalsoon tahay oo sirtaada iyo dareenkaagaba la wadaagto.*

---



---

## Ka Fiirsasho La'aan

Ahaanshaha qof aan waxba ka fiirsan (sal-fudud) waxaa loola jeedaa in aad u dhaqmeysa si degdeg ah oo dhaqso ah. Go'aanka aan laga fiirsan waa mid si dhaqso ah loo qaato, iyadoo waqti yar la siiyay tixgelinta natiijooyinka suuragalka ah ee go'aankaasi. **Go'aanka aan laga fiirsan guud ahaan waa, go'aan kasta ee la qaatay "markay xaaladdu kulushahay" iyadoo aan la joojin oo aan laga fikirin cawaaqibta suuragalka ah ee ka dhalan karta.**

**Ka-dib dhaawaca maskaxda ee qarracan waxaad ku dhibaatoon kartaa in aad noqoto qof aan waxba u fiirsan ama sal-fudud.** Dhaawaca TBI ayaa aad kuugu adkayn kara in aad iska dhaafto fikadaha aan laga fiirsan wuxuunna ku baaqayaa gaar ahaan haddii uu dhaawac ku dhaco qaybo maskaxdaada ah (ugu horreyn qaybta hore ee maskaxda (frontal lobe) ee ka mas'uulka ah xakameynta fikir la'aanta ama fikirka aan laga fiirsan. Dhaawacyada soo gaara maskaxda ayaa badanaa wax ka beddela shakhsiyadaada - waxaa laga yaabaa in aad guud ahaan taxaddari jirtay ka hor dhaawacaaga laakiinse aadan hadda waxba ka fiirsan.

**Shaqooyinka fulinta waa xirfado maskaxeed kaa caawinaya in aad waxyaabo sameyso.** Xirfadahani waxaa xakameeya qaybta hore ee maskaxdaada (eeg anatomiga maskaxda, bogga 2aad)



***Waa maxay siyaabaha aad ku oggaaneyso in aad tahay qof aan waxba ka fiirsan?***

**In aad leedahay dhaawaca TBI macnaheedu ma aha in aadan qaadan karin go'aamo mas'uuliyad ku dheehan, oo si fiican looga fikiray.** Maskaxda dhaawaca soo gaarey dib ayaa loo tababari karaa, markaad tababar-qaadato, waxaad si fiican u awoodi doontaa xakameynta fikir la'aantaada/taxaddar la'aantaada. Sida wanaagsan ee aad u barato xakameynta fikir/taxaddar la'aantaada waa sida ay u badan tahay in aad ka fogaato cawaaqibta shaqsiyeed iyo tan sharci ee loo baahnayn mustaqbalka.

### Sidee ayay u egtahay ka fiirsasho la'aanta?

- Xukun liita ama qalad ah - ku degdegidda go'aan aan loo meel dayin ama laga fikirin
- Falcelin aan laga fikirin - gebogebbo ku boodid, dhihidda waxyaabo ama sameynta waxyaabo adiga oo aanan ka fikirin.
- U gudbidda hawl kale iyadoo aan la sameyn waxa horey loo bilaabay.
- In hawlo lagu degdego iyadoo marka hore la qorsheysan iyo sameynta khaladaad badan.
- Fasiraadda wada-sheekaysiyada iyo ka hadalka dadka kale.
- Sameynta faallo dhaawac leh.
- Dhibaato ku qaba qofka in uu tookadiisa suga ama saf ku jiridda.
- Raadinta qanac degdeg ah - doonista waxyaabo hadda ah, in uu qofku awoodin in uu wax sugo.
- In qofku uu waxyaabo uusan ka fikirin iibsado, xitaa marka uusan kharash ahaan awoodi karin.
- Iska indhotiridda xeerarka bedqabka sida labada dhinac ee jidka in aanan laga eegin gawaarada ku soo socota ka hor inta aan jidka laga gudbin.
- Ku dhaqanka hab-dhaqan dhillionimo oo halis gelin kara caafimaadka jirkaaga ama wanaagga dareenkaaga.





## Xasaasiyadda Dareenka iyo Kicinta Xad-dhaafka ah

**Haddii aad dareemayso dareen siyaado ah ka-dib dhaawaca maskaxda ee qarracan - kaligaa ma tihid.** In aad si xad-dhaaf ah kicin u dareento ayaa badanaa dhacdo ka-dib dhaawaca TBI iyadoo sabab u ah in maskaxdaadu ay isku dayayso in ay dib-isu-abaabusho oo ay is-xalliso - sidaa daraadeed xitaa kicinta yar ayaa xad-dhaaf noqon karta. Mararka qaarkood waxaa sabab u ah in maskaxda ay ka dhaawacantay qaybta maskaxda ee ka mas'uulka ah ka baraandegidda dareenka. Walbahaarka, xanuunka iyo daalka dhici kara ee la imaan kara dhaawaca TBI ayaa xoojin kara dareennada - sidaa daraadeed waxaad oggaan kartaa in waxyaabo aad u dulqaadan jirtay dhaawacaaga ka hor in ay hadda ku dhibi karaan oo ay kuu keeni karaan dareen siyaado ah.

### Waxyaabaha caamka ah ee kiciya dareenka siyaadada ah waxaa ka mid ah

- Qaylo gadaal ka yeeraysa
- Qaylo xad-dhaaf ah
- Nalalka iftiinka aadka ah leh
- Dhar cunun leh ama aan raaxo lahayn
- Taabasho aan la filayn
- Dad badan
- Ur gaar ah ama xooggan



**Furaha maareynta dareenka siyaasada ah** waa in la aqoonsado markaad noqonayso qof niyadjabsan, xanaaqsan, oo dareenka ka batay. Astamaha digniinta ee loogu talagalay dareenka siyaadadaha ah badanaa waxay la mid yihiin xanaaq (waxaad macluumaad dheeraad ah oo xanaaqa ku saabsan ka heli kartaa bogga 11aad):

- **Isbeddellada hadalka** - cod-dheer ku hadlid, ankaartamid, adeegsiga magacyo meel-ka-dhac ah, hanjabaadyo iyo eedaymo.
- **Isbeddellada hab-dhaqanka** - Faro-laab, dhaqdhaqaaq sii kordha ama dhaqdhaqaaq yaryar, weji caro ka muuqata, in aad u dhowaato wax ama qof ku niyadjebiya, jebinta waxyaabo, tuurista waxyaabo, u hanjabidda dadka, wax ku dhufasho, laadid, xawaare, iwm.
- **Astaamaha nafsaani** - Neefsasho degdeg ah iyo wadne garaac dhaqso ah, dhidid, murqo kacsan, weji guduudan ama weji kulul, indho bannaanka u soo baxsan, sanko oo ololaya, dhaqdhaqaaqa xooggan ee caloosha, madax-xanuunno.
- **Astaamaha caloosha** - Fikrado xun oo ku saabsan dadka kale, jahwareer, dareemidda niyadjab, dareemidda cabsi ama walaac, dareemidda xishood, ceeb ama dembi, xanuun dareemid, murugo dareemid, dulqaad la'aan dareemid.



**Waa maxay astaamaha digniinta ee ay u badan tahay in aad dareento markaad dareemayso dareen siyaado ah? Waxaad goobo-gelin kartaa kuwa liiska kore ku qoran oo kuwa kale halkan kuddar:**

---



---



---



---



---



---



---



---



## Digtoonaan iyo Xusuus

Waxaad arki kartaa in tan iyo markii uu ku soo gaaray dhaawaca maskaxda ee qarracan in ay kugu adagtahay in aad wax diiradda saarto ama maareyso digtoonaantaada. Tani waxaa badanaa la socda dareenka in aadan wax xusuusan karin ama in ay xusuusta kaa luntay. Aynu ka wada hadalno waxyaabahaasi - digtoonaanta iyo xusuusta.

### Digtoonaan

Mararka qaarkood dadku waxay u haystaan dhibaataada ay ku qabaan xusuusashada waxyaabaha in ay sabab u tahay in ay xusuus xun leeyihiin - laakiinse mararka qaarkood ma xusuusan karno waxyaabaha oo sabab u ah digtoonaanteenna. Haddii aanan wax diiradda saarin, maskaxdeenna ma qaadan karto macluumaadka ay u baahan tahay si ay waxyaabo u xusuusato.

Sababtaas awgeed - aynu ka hadalno digtoonaanta xusuusta ka hor. **Digtoonaanta waxay qayb WEYN ka qaadataa sida xusuusta loo kaydiyo.**

**Waa maxay digtoonaan?** Digtoonaantu waxay noo oggolaanaysaa in aynu xaadir noqono oo aan wax diiradda saarno. Tani waxay noqon kartaa markaan wax akhrinayno, ka qaybgaleyno wadahadal, ama aan mashruuc ka shaqeynayno. Waxaa jira noocyo kala duwan oo digtoonaan ah.

- **Digtoonaan joogto ah:** In hal shay diiradda la saaro muddo waqti ah iyadoo la joogo meel deggan
- **Digtoonaan xul ah:** In wax diiradda la saaro iyadoo laga saarayo waxyaabaha ka baxsan ee mashquulka keena s ida qaylada iyo dadka
- **Digtoonaan isbedbeddelaysa:** In aad diirad saaridaada u kala beddesho laba wax ama in ka badan
- **Digtoonaan qaybsan:** In diiradda la saaro laba wax ama in ka badan isku hal mar

Ma wanaagsanna in aad digtoonaantaada qaybiso sababta oo ah waxay u badan tahay in aad khaladaad sameyso. Digtoonaanta ugu wanaagsan waxay dhacdaa markaad diiradda saarto hal shay waqtigiiba adigoo meel deggan jooga.



**Waa maxay nooca(yada) digtoonaanta kuugu sahlan? Kuwee kuugu adag?**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





## Istiraatiijiyadaha lagu maareynayo burburka digtoonaanta iyo mashquulinta

### Waxyaabaha carqaladeeya digtoonaanta gudaha

Badanaa waxyaabaha carqaladeeya digtoonaanta gudaha marka aan isku dayayno in aan wax diiradda saarno iyo fikrado kale ay ku soo dhacayaan madaxyadeenna si ay nooga mashquuliyaan hawsha aan gacanta ku hayno.

### Istiraatiijiyadaha naga caawinaya waxyaabaha carqaladeeya digtoonaanta gudaha

- In si miyirqab leh loola tacaalo faahfaahinnada yar, in si dhow aad u falanqeyso waxa aad sameynayso.
- In aad si ula-kac ah u shaqeyso si ka tartiibsan sida aad caadi ahaan u shaqeyso, waqtigaaga qaado.
- Marka aad wax akhrinayso, waqti ku qaado in aad qaybaha dib-u-akhriso.
- Khaladaad ka eeg shaqadaada.
- Naftaada isla hadal oo si taxaddar leh naftaada ugu sharrax hawlaha.
- Naftaada ku ceceho tallaabooyinka waxqabadka markaad dhammeyso.
- Naftaada kala hadal horumarkaaga.
- Hubso in aadan gaajeynayn, oomaneyn, ama in ay tahay in aad musqusha isticmaasho.
- Qaado dhammaan daawooyinka lagu qoray. Tusaale ahaan, haddii xanuun ama raaxo la'aan ay ku mashquulinayaan, ma qaadatay daawooyinkaaga si ay kaaga caawiyaan?
- Habeenkii nasasho kugu filan qaado.
- Haddii aad ka daashey in aad sameyso jimicsiga bood-boodka, iskala-bixinta, ama in la aado socod xooggan.
- Qaado nasashooyin joogto ah.
- Haddii aad isku aragto iyadoo ay si joogto ah kuu carqaladeynayaan hawlaha kale ee aad u baahan tahay in aad sameyso, gabal warqad ah ku qor hawlahaasi ku rafaadinaya oo la socda fikradda ah in aad waqti dambe sameyn doonto. Ballanqaad in aad marka hore dhammeyn doonto hawsha aad ka shaqeynayso (ama qabso waqti aad ku sameyso qaddar xaddidan oo hawsha ah).



### Istiraatiijiyadaha naga caawinaya waxyaabaha carqaladeeya digtoonaanta ee dibedda

- Dami qaylada aan loo baahnayn sida telefishanka ama raadiyaha.
- Istimaal marwaaxad ama mashiinka qaylada cad si aad u yareyso qaylada jidka ka imaanaysa ama wada-sheekaysiga kuu dhow.
- Xiro dhego-gashiyo, haddii loo' ay ammaan tahay in sidaa la sameeyo.
- Meesha aad ku sugan tahay ka saar walxaha muuqaal ahaan kuu mashquulinaya sida majaladaha ama sawirrada xiisaha leh.
- Raadso qol deggan oo albaabka xiro.
- Ka fikir in aad gurigaaga ka dhex sameysato "meel deggan" ama goob shaqo oo aad si joogto ah u adeegsan karto.
- Isku-day in aad keligaaga ahaato oo dadka kale weyddiiso in ay aamusaan.
- Ka codso dadka kale in aysan ku carqaladeyn.
- Istimaal **CALAAMADDA HA I DHIBIN** marka aad u baahan tahay nasasho aan lahayn carqaladooyin.



## Istiraatiijiyadaha digtoonaanta xilliga wada-sheekaysiga

Ka-dib dhaawaca maskaxda ee qarracan waxaa kugu adkaan karta in aad digtoonaato xilliga wada-sheekaysiga, gaar ahaan goobaha bulshada ee leh mashquulin gudaha iyo dibedda ah.

**Iskuday afartan istiraatiijiyadood "L.E.A.P."** si ay kaaga caawiyaan in aad diiradda saarto oo aad digtoonaato inta lagu guda jiro wada-sheekaysigaaga xiga.

**Dhageysiga firfircoon** waxaa loola jeedaa in xaadir la noqdo iyo dhageysiga waxa uu qofku kale leeyahay (mashquul ama carqalado la'aan). Waxaa loola jeedaa in aad isticmaalayso hab-dhaqanno aan hadal ahayn si aad u gudbiso in aad si firfircoon u dhageysato, sida u leexashada dhanka (ama u janjeeridda dhanka) qofka hadlaya, furidda qaabka aad tahay, debcinta jir ka hadalkaaga, iyo joogteynta indho isku-dhac kugu filan.

**Baabi'inta mashquulinta** waxaa loola jeedaa yareynta waxyaabaha sida telefishanka, telefoonka iyo xayawaannada rabaayadda ah/carruurta sidaa daraadeed waxaad 100% diiradda saari kartaa wada-sheekaysiga.

**Weyddii su'aalaha** kala caddeynta. Haka xishoonin in aad hadlaha ka codsato in uu hadalka tartiibiyiyo, ku celi macluumaadka oo wax si kala oo duwan u sharrax. Tani waxay muujinaysaa in aad daneynayso dhageysiga waxa ay sheegayaan!

**Si kale hadalka u dhig** adiga oo macluumaadka dib ugu celinaya adiga oo adeegsanaya ereyo adiga kuu gaar ah. Tani waxay kaa caawinaysaa fahamka, digtoonaanta iyo xitaa in aad goor dambe macluumaadka xusuusato. Si kale hadal u dhigidda ayaa sidoo kale kaa caawinaysa hubinta in aad wax kasta si sax ah u maqashey waxayna hadlaha siinaysaa fursad uu ku saxayo isfaham la'aan kasta.



**Tusaalahan waa tusaalaha sida hadalka in si kale loo dhigo iyo su'aal weyddiinta ay kaaga caawin karaan in aad digtoonaato xilliga wada-sheekaysiga:**

**Aynu dhahno adiga oo jooga xafiiska dhakhtarkaaga in uu dhakhtarka dhaho:**

*"Waxaan eegayay shaxdaada oo waxaan xoogaa ka walaacsanahay heerarka kolostaroolkaaga. Lambaradaada waxay ka badnaayeen 230 dayrtii hore haddana waa 205. Yoolka wanaagsan wuxuu noqon doonaa in aad hoos u dhigto heerka kolostaroolkaaga oo aadna gaarsiiso 200 ama ka yar. Xaaladaha qaarkood waxaan kuu qori karnaa daawooyin lagu yareynayo heerka kalostaroolka laakiinse waxaan u maleynayaa in xaaladaada aad ku yareyn karto in aad iska dhinto raashiinka iyo in aad jimicsi sameyso. Iskuday in aad xadiddo hilibka, ukumaha, subagga, farmaajada iyo shukulaatada aad qaadato. Jimicsi saddex jeer toddobaadkii. Aynu eegno lix bilood kasta oo aan aragno sida aad tahay."*

**Dhakhtarkaaga wuxuu hadda ku siiyay macluumaad badan. Si aad u hubiso in aad wax kasta fahamtay ayaa waxaad si kale u dhigi kartaa waxa uu dhakhtarka yiri oo dib ugu sheeg:**

*"Hagaag, aan hubsado in aan ku fahmay. Kalostaroolkeyga xoogaa yar ayuu hadda sarreeyaa laakiinse haddii aan iska yareeyo hilibka, ukumaha, subagga iyo cuntooyinka dufanka, iyo in aan jimicsi sameeyo saddex jeer toddobaadkii, malaha daawo la'aan ayaan iska yareyn karaa. Ma saxbaa?"*

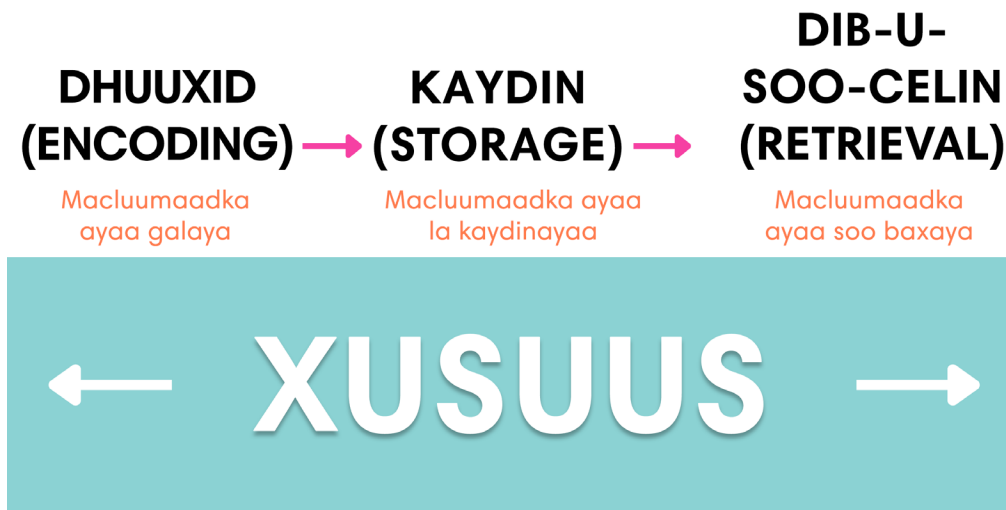
Haddii uu qofku si dhaqso ah u hadlayo, weyddii in uu hadalkiisa ku celiyo ama in uu si tartiib ah u hadlo.

## Xusuusta

Aynu ka wada hadalno xusuusta. Xusuusnow, **istiraatiijiyadaha digtoonaanta ayaa weli muhiim ah!** Waxaad u baahan tahay in aad si firfircoon u dhuuxdo macluumaadka si uu ugu gudbo xusuusta. Marka uu xusuusta u gudbo, waxaa jira istiraatiijiyado kala duwan oo naga caawinaya kaydinta macluumaadka iyo in aan dib u soo celino.

**Digtoonaan wanaagsan → Xusuus Wanaagsan → Welwel yar iyo tamar badan**

Xusuustu waxay awood u leedahay **DHUUXIDDA (ENCODE)**, **KAYDINTA (STORE)** iyo **DIB-U-XUSUUSASHADA (RECALL)** macluumaadka.



### Dhuuxidda xusuusta

Dhuuxidda xusuusta waa waxa dhacaya marka ugu horeysa ee aan macluumaadka oggaano. Waa sida uu macluumaadka ku yimaado dareenka waxaanna loo beddelaa qaab maskaxda loogu kaydintu karo (kaydinta) oo goor dambe dib loo soo celin karo.

- Xusuusta muddada-gaaban waxay haysaa macluumaadka aad u baahan tahay in aad xusuusato daqiiqooyinkan, saacadahan ama maalmahan soo socda.
- Xusuusta muddada-dheer waa macluumaadka la xusuusan karo maalmo, bilo, ama sannado ka-dib. Xusuusta waa khasnadda guud ee aqoonta qofka, oo badankeeda la ururiyay dhaawaca ka hor.

### Istiraatiijiyadaha xusuusta dibedda

Iloobidda in waxyaabaha la sameeyo waa dhibaato xusuus guud, oo ay ku dhacdo gaar ahaan kuwa uu ku dhacay dhaawaca maskaxda ee qarracan. Tusaale ahaan, iloobida in ballan la aado ama iloobidda in kaar dhalasho loo diro xubin qoys. Waxaa jira istiraatiijiyado aad ku isticmaali karto degaankaaga si ay kaaga caawiyaan in aad waxyaabo xusuusato.

- **Isticmaal kaalandar oo qoraallo qoro.** Habka koowaad ee wax lagu xusuusan karo waa in meel lagu qorto. Isticmaal kaalandar ama xusuus-qor si aad ula socoto ballamahaaga ama hawlahaaga. Beddelkii la xusuusan lahaa gabal kastoo macluumaad ah, meel ku qoro oo xusuunow in aad si habboon aad macluumaadka gal u gashato maalin kasta.
- **In wax la qoro waxay gacan ka geysanaysaa in macluumaadka loo dhuuxo qaabab badan, waqtiyo badan.** Maqal, qor, oo kor u akhri.
- **Macluumaadka ka dhig mid muuqda, oo la heli karo.** Kaalandarkaaga ka dhig mid bannaanka yaalla oo la heli karo, derbiga qoraal ku dhaaf ama liiska ku soo bandhig talaajada. Waxay ili aragto ayay ilko gooyaan - sidaa daraadeed hubi in ay muuqato oo ay fududahay in la helo oo la cusboonaysiiyo.
- **Isticmaal waqti-qabtaha ama xusuusayaasha** saacadaada, tablet-ka ama telefoonka casriga ah si ay kuu xusuusiyaan in aad eegto liisaskaaga ama in ay hawl ku xusuusiyaan.

## Maareynta kaalandarka

Sida kor ku xusan, kaalandarku waa mid ka mid ah siyaabaha ugu wanaagsan oo aad kula socon karto waxyaabaha aad u baahan tahay in aad xusuusato. Aynu ka hadalno istiraatiijiyadaha qaar ee aad isticmaali karto marka loo yimaado kaalandarkaaga.

- **Kulanka qorsheynta toddobaadlaha ah (ama mashiinka maskaxda).** Xoogaa waqti ah u qorsheyso dhammaadka toddobaad kasta (sida maalmaha fasaxa ee toddobaadka) oo la fadhiiso kaalandarkaaga (iyo xitaa qoyskaaga/saaxiibadaada ee ku taageera) oo qorsheyso toddobaadka soo socda. Markaad meegaarayso toddobaadkaaga, kuddar ballamaha muhiimka ah kaalandarkaaga, oo ay ku jiraan waxyaabaha ku qoran liiskaaga waxa la sameynayo ee aad doonayso in aad ka guulgaarto. Qiyaaso waqti badan oo aad u baahan karto, oo kuddar waqtiga socdaalka lagu tagayo/loogana soo noqonayo ballamaha, si uusan waqtiga kuugu adkaan (kuu cadaadin). Wax kasta ku dul qor kaalandarkaaga.
- **Subax walba, eeg kaalandarkaaga.** Xadid nidaamkaaga joogtada ah ee subaxdii adigoo ku daraya waqti aad ku eegayso kaalandarkaaga (si aadan u iloobin). Tusaale ahaan, waxaad had iyo jeer eegi doontaa kaalandarka markaad quraacdaada cunayso. Haddii aad si gaar ah u mashquulsan tahay kaalandarkaaga eeg maalintii oo dhan.
- **Hubso in aad had iyo jeer kaalandarkaaga wadato.** Haddii aad ku xisaabtameyso hawlaha iyo ballamaha muhiimka ah ee kaalandarkaaga waa muhiim in aad waqti walba sidato. Ballamaha la imaaw sidaa daraadeed ayaa waxaad jadwaleyn kartaa ballamaha la-socoshada.
- **Kaalandarkaaga had iyo jeer ku kaydso hal meel.** Sida furahaaga ama ookiyaalahaaga akhriska oo kale - haddii aad haysato meel aad had iyo jeer dhigato kaalandarkaaga markaad guriga joogto, waxaa kuu fududaanaya in aad hesho markaad u baahan tahay.

Istiraatiijiyadahan, sida kaalandarka, ayaa waxaa laga hirgelin karaa deegaankaaga si ay kaaga caawiyaan in aad waxyaabo xusuusato, balse waxaad sidoo kale iskudayi kartaa **istiraatiijiyadahan xusuusta ee gudaha** ee kaa caawinaya xifdinta waxyaabaha adiga oo aan qorin.

## Istiraatiijiyadaha xusuusta ee gudaha

Kuwani waa khiyaanno maskaxeed fudud oo kaa caawinaya abaabulka macluumaadka aad baraneyso si ay goor dambe kuugu fududaato in aad xusuusato.

- **Xiriirin.** Waxaad isticmaali kartaa wax loo yaqaanno “xiriirinta” waxaadna isku-xiri kartaa macluumaad cusub iyo macluumaad hore oo aad horey u garanayso. Diiradda saar isu-ekaanshaha iyo kala-duwanaanshaha u dhaxeeya macluumaadka cusub iyo kii hore. **Xiriirintu waxay si wanaagsan u shaqeysaa marka dad cusub lala kulmayo.** Tusaale ahaan, markaad la kulanto qof cusub oo magaceedu yahay Jane - xusuuso adiga oo maskax ahaan isu barbardhigaya iyada iyo saaxiibtaada kale ee loo yaqaanno Jane. Waxaad oggaan kartaa in Jane-tan cusub ay leedahay indho buluug ah laakiinse saaxiibteyda kale ay leedahay indho bunnii ah. In kastoo labada Jane ay yihiin dad dhaadheer. Markaad sameyso xusuus maskaxda ah waxaa isla xiriirin doontaa labada Jane waxaanna kuu fududaanaya in aad magaceeda soo xusuusato.
- **Macluumaadka kala-soocidda ama kala-qaybinta.** U qaybi macluumaadka fara badan kooxo ama qaybo yaryar oo la xusuusan karo. **Kala-qaybinta waxaa caadi ahaan loo adeegsadaa in lambarrada lagu xusuusto.** Tusaalaha ugu badan ee kala-qaybinta waa lambarka telefoon ee 10-tiro ka kooban **6192993510 oo ka soo horjeeda (619) 229-3510** - lambarkee fudud in la xusuusto?
- **Ereyo la soo gaabiyey.** Ereyada la soo gaabiyey waa ereyada ka kooban xarfaha hore u taagan ereyo taxane ah. Ereyada la soo gaabiyey waxay yareeyaan qaddarka macluumaadka ay tahay in aad xusuusato sababta oo ah xaraf kasta wuxuu ku baaqayaa erey kale. Waxaad sameyn kartaa ereyo la soo gaabiyey si aad u xusuusato kooxaynta magacyada ama liiska. Tusaale ahaan, **ROYGBIV** waa ereyo la soo gaabiyey oo loogu talagalay midabyada qaanso-roobaadka - **Red** (guduud), **Orange** (oranji), **Yellow** (jaalle), **Green** (cagaar), **Blue** (buluug), **Indigo**, **Violet**.
- **Sawirro Muuqaal ah.** U rog macluumaadka aad iskudayayso in aad xusuusato sawir xusuus leh. **Sawir ama maskaxda ka sawirro musawir.** Sida uu yaab u leeyahay ama u qosol badan yahay, waa sida wanaagsan! Istiraatiijiyaddan waxay si wanaagsan ugu shaqeysaa xusuusashada magacyada dadka. Tusaale ahaan, dhakhtarkaaga cusub waa Dr. Burns - kaas oo timo madow oo adag leh - sida in uu dab weyn madaxiisa ka kacay oo kale! Ama waxaad la kulantay deris cusub, Sandy Reese, waxaad sawiran kartaa iyadoo xeebta jooga oo cunaysa subag-loowska Reese’s Peanut Butter. **Waxaad sidoo kale sameyn kartaa waxyaabo la mid ah adigoo u sawiranaya filim ahaan ama jilaya.**



*Istiraatiijiyadaha xusuusta ee gudaha iyo dibedda ayaa la adeegsan karaa si ay kaaga caawiyaan DHUUXIDDA (ENCODE) iyo in aad si fiican u fahamto macluumaadka aad baraneyso. Waa maxay istiraatiijiyadaha aad u maleynayso in ay aad kuu caawinayaan?*

## Istiraatiijiyadaha kaa caawinaya in aad DIB U SOO CELISO macluumaadka

Waxaad hubisay in aad DIGTOONAAN u muujiso macluumaadka cusub, waxaad hirgelisay istiraatiijiyado lagu DHUUXAYO (ENCODE) macluumaadka cusub. . . hadda waa in aad DIB U SOO CELISAA (RETRIEVE) macluumaadkaasi.

**Dhibaatooyinka dib u soo celinta xusuusta waxaa loola jeedaa in gabal macluumaad ah uu meel maskaxdaada ah ku jiro laakiinse ay kugu adag tahay in aad soosaarto (tusaale ahaan, xusuusashada magac saaran 'foodda hore ee carabkaaga').**

- **Naso.** Walaaca ayaa badanaa kugu adkayn kara in aad dib u soo celiso macluumaadka ama xusuusaha. Haddii aad walaac dareemayso isticmaal farsamooyinka nasashada/feejignaanta ee ku qorran bogga 35aad si ay kaaga caawiyaan nasashada iyo sii wanaajinta xusuustaada.
- **Dib-u-raadraaca dhimirka.** Istiraatiijiyaddan waxay ku fiican tahay helidda wax aad lumisay adiga oo xusuusanaya halka ugu dambaysa ee aad gelisay. Dhimir ahaan dib-u-raadraac tallaabooyinkaaga oo dib-u-dhis dhacdooyinka kuu horseedaya ilaa iyo markay wax kaa lumen.
- **Alifbeeto raadin.** Farsamo aad u wanaagsan oo lagu xusuusanayo erey ama magac, dulmar alifbeetada adigoo ka bilaabaya A oo naftaada weyddii, "Miyay ku bilaabanaysaa A? Miyuu ka bilowdaa B? iyo wixii la mid ah. Haddii aad aqoonsan karto xarafka koowaad, u isticmaal hannaan isku mid ah xarafka xiga.
- **Dib-u-abuur xaaladda.** Tani waa istiraatiijiyad wanaagsan marka aad xusuusan karto halka aad joogtay ama waxa aad sameynaysay markaad macluumaadka oggaatay. Tusaale ahaan, waxaad xusuusataa in aad wax ka cunaysay maqaayad gaar ah mar uu saaxiibkaa kuu sheegay fasal aad doonaysay in aad qaadato, laakiinse ma xusuusan kartid fasalka. Dib-u-abuur xaaladda - bal qiyaas maqaayadda, waxyaabaha aad ka hadashay - oo waxaa fududaanaya in aad dib-u-raadraacdo tallaabooyinkaaga maskaxeed si aad u xusuusato macluumaadka fasalka.

## Habeyn gacan ka geysanaysa xusuusta: dhuuxidda (encoding), kaydinta (storage) iyo dib u soo celinta (retrieval)

Habeynta deegaankaaga iyo nidaamkaaga joogtada ah ee maalinlaha ayaa kaa caawinaya in aad si fudud wax u xusuusato. In aad leedahay meel aad waxyaabahaaga si toos ah u dhigato ayaa ku caawinaysa, sida baro gaar ah oo goobtaada ah oo aad ugu talagashay waxyaabaha sida furayaashaada, kaalandarkaaga, warqadaha qiimaha leh, ama lambarada telefoonka ee muhiimka ah. Waxaad sidoo kale habeyn kartaa jadwalkaaga si uu u noqdo mid joogto ah - taas oo fududaynaysa in la xusuusto.



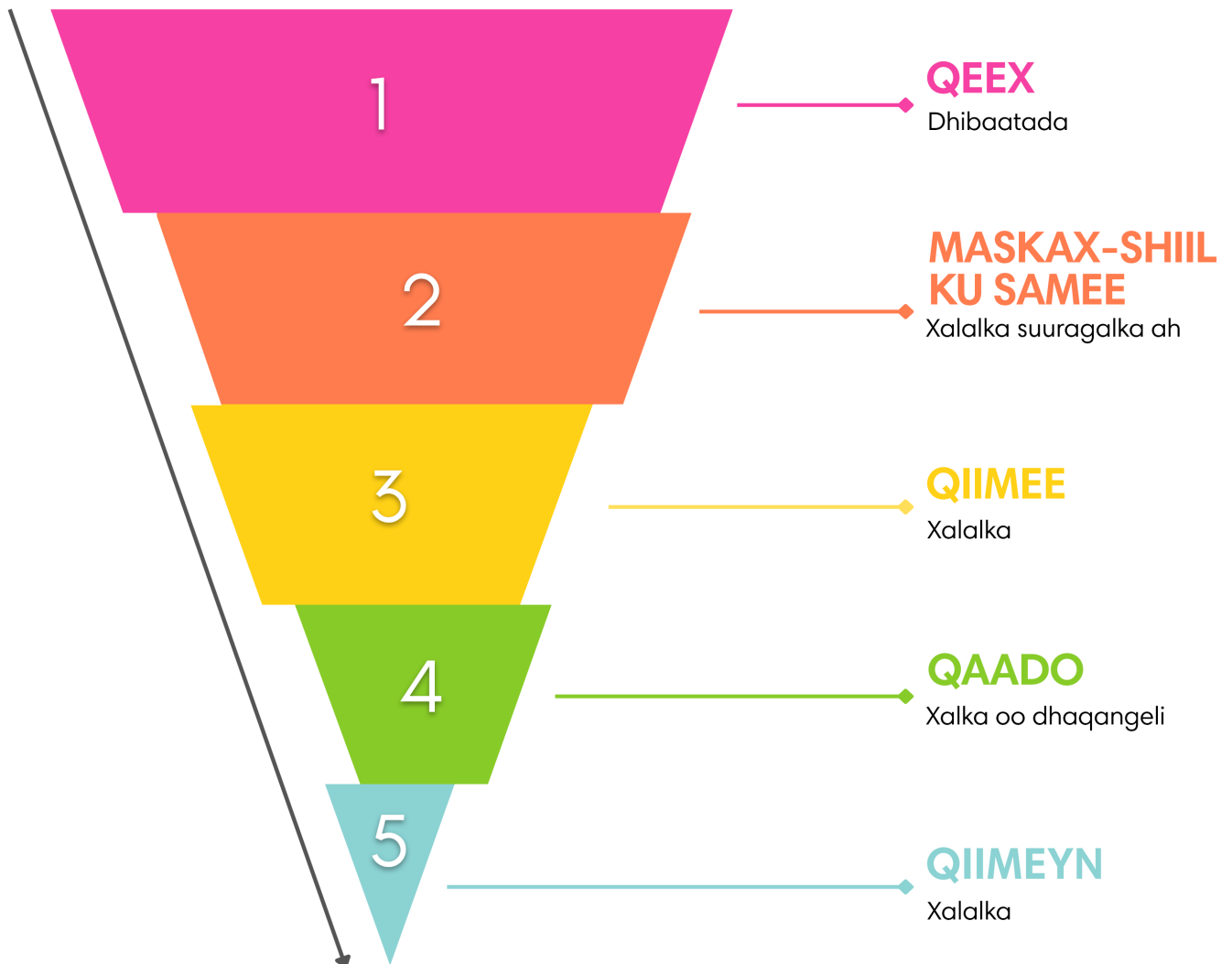
## Istiraatiijiyadaha dhibaato xallinta

Ka-dib markuu ku soo gaaro dhaawaca maskaxda ee qarracan waxaad oggaan kartaa in aad dhibaato ku qabto xallinta dhibaatooyinka oo sabab u ah in qaab fikirkaaga uu noqday mid adag (aan debeansanayn). Tusaale ahaan, waxaad keliya arki kartaa **hal hab** oo dhibaata lagu xallin karo, markaas oo xaqiiqdii ay jiraan siyaabo badan oo dhibaata lagu xallin karo. Waxaa laga yaabaa in aad fikrad "ku dhegto" iyo in aadan lahayn debeansanaan garasho oo ugaga fikireyso xalal kale.

- In aad naftaada kala hadasho dhibaato xallinta ayaa kaa caawin karta soo-saaridda xalal kale ama beddel ah. Maskaxdaadu diiradda ku saar hawsha oo ka fikir tallaabooyinka kale ee aad horey u sameysay iyo/ama cilad-saar ku samee fikradaha cusub si aad u aragto haddii ay kaa caawin karaan in aad xalka aad u baahan tahay gaarto.
- Tallaabo dib u qaad oo qiimee istiraatiijiyadaada dhibaato-xallinta si aad u aragto haddii ay ahayd mid taabogal ah. Haddii ay shaqeynayso, ku sii shaqee. Haddii aysan shaqeynayn, waxaad u baahan tahay in aad istiraatiijiyadaada bedesho. Haddii aad niyad-jabtay (labada dhinacba), waa waqti wanaagsan oo dib loo noqanayo si loo nasto.

### Habka dhibaato xallinta 5-tallaabo

1. Dhibaata qeex.
2. Maskax-shiil ku samee xalalka dhibaata
3. Qiimee xal kasta adiga oo eegaya sida ay u fududahay hirgelintiisaa, kharashka iyo faa'iidooyinka iyo cawaaqibta suuragalka ah.
4. Hal xal dooro oo dhaqangeli.
5. Qiimee xalka. Ma shaqeyay? Ma u baahan tahay in aad xal kale iskudaydo? Haddii ay sidaa tahay, dib ugu noqo tallaabada 3aad.



## Niyadjab

Waa caadi in ay dadku noqdaan kuwo niyadjabsan ka-dib markay la kulmaan isbeddelo jireed oo maskaxda ka dhaca, sida midka ka dasa dhaawaca maskaxda ee qarracan. Mararka qaarkood way adag tahay in la sheego farqiga u dhaxeeya astaamaha niyadjabka iyo saameynta dhaawaca TBI.

**Qofka qaba dhaawaca TBI** waxaa laga yaabaa in uu si joogto u murigaysan yahay una walaacsan yahay. Waxay yeellan karaan dareenno rajo la'aan ama dembi, qiimo la'aan, xanaaq, fikir tartiib ah ama dhaqdhaqaaq, caro iyo deganaansho la'aan. Waxaa sidoo kale jiri kara luminta xiisaha loo qabo hawlaha iyo hiwaayadaha mar lagu raaxaysan jirey, daal iyo hoos u dhac tamareed, dhibaatooyin la xiriiira xoogsaarista iyo xaaladaha qaarkood fikir isdilil ama isku-day isdililid. Haddii aad leedahay fikirado isdilil la xiriir qof aad ku kalsoon tahay ama wac 988 Khadka Isdilista iyo Qalalaasaha.

**Niyadjabka** ayaa sidoo kale lala xiriirin karaa daal nafsani iyo mid dareen. Daalka noocan ah ayaa ka sii dara marka uu walbahaar jiro. Hurdada waxaa laga yaabaa in aysan ku caawin daalkana wuxuu inta badan ka sii daraa marka ugu horreysa ee aad subaxii soo toosto. Niyadjabku wuxuu noqon karaa mid caafimaad ama mid xaaladeed. Labaduba waa dhab waxay soo bandhigi karaan caqabado mug leh.

Niyadjab Caafimaad	Niyadjab Xaaladeed
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nooc niyadjab aad u daran oo faragelin kara shaqeynta maalintii.</li> <li>Sidoo kale loo yaqaanno Xanuunka Niyadjabka Weyn ama xanuunka hadba sida uu dareenku yahay.</li> <li>Wuxuu ka soo bilowdaa isbeddellada ku yimaada maskaxdaada, kiimikooyinka, waxaa keenna hiddo-siyaasha, saameyn nololeed oo weyn, maado ku tiirsanaan.</li> <li>Waxaa oggaada xirfadlaha caafimaadka dhimirka waxaanna lagu dabiibi karaa daaweyn iyo/ama daawooyin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Niyadjab muddo-gaaban oo sabab u ah dhacdo qarracan ama isbeddel nololeed.</li> <li>Sidoo kale loo yaqaanno Xanuunka Hagaajinta</li> <li>Wuxuu ka dhashaa dhibaataada lagala kulmo la qabsiga isbeddellada nololeed sida furriinka, shaqo luminta, xabsi galidda, dhimashada saaxiibka dhow ama xubinka qoyska ka tirsan, shilka halista ah, shaqo ka fariisiga ama isbeddellada nololeed ee waaweyn.</li> </ul>

### Astaamaha niyadjabka waxaa ka mid noqon kara:

- Xamaasad ama tamar la'aan
- Dhibaatooyin hurdo
- Welwel iyo walaac aan diiradda la saarin
- Ka fogaanshaha hawlaha caadiga ah ama saaxiibada
- Niyadjabka hadba sida uu dareenku yahay ama xanaaq joogto ah
- Hoos-u-dhaca ama kororka rabitaanka cuntada
- Adkaanshaha go'aan qaadashada
- Dareenka rajo la'aan ama murugo
- Dhacdooyin oohin joogto ah
- Xoog-saarid la'aan
- Fikrado isdililid
- Miisaan koror ama lumid mug leh
- Dareemidda dembi ama qiimo la'aan
- Tamar la'aan

***Haddii aad qabto isbeddelo ku saabsan inaad is waxyeelayso ama iskudaydo in aad isdicho, la xiriir qof aad ku kalsoon tahay ama u sheeg qof isla-markiiba ku caawin kara:***

- Wac 911** si aad u hesho adeegyada xaaladaha degdegga ah.
- Wac ama farriin u dir 988** si aad ula xiriirto Khadka Isdilista iyo Qalalaasaha ee 988 Suicide & Crisis Lifeline.
  - Khadka wuxuu bixiyaa taageero 24-saac, sir ah oo la siiyo qof walba oo ku sugan shido isdilil ama kurbo dareen



## Walaac (Anxiety)

Walaac wuxuu badanaa la socdaa niyadjabka. Qofka walaacsan wuxuu dareemi karaa:

- kacsanaan jireed
- welwel xad-dhaaf ah
- fikrado tartamaya
- boodboodid
- xanaaq
- deganaansho la'aan
- wadne garaac badan
- af-qaleel
- dhidid xad-dhaaf ah
- gariir
- neefsashada oo dib qofka ku noqota
- dareenno argagax leh
- dareenka in wax xun uu dhici doonno

Xaaladaha leh dalabaadka badan ama cadaadista waqtiga ayaa kor u qaadi kara walaaca iyo sidoo kale xaaladaha u baahan digtoonaa badan iyo macluumaad ka baraandegid.

**Niyadjabka iyo walaaca ka-dib dhaawaca maskaxda ee qarracan ma ahan calaamad daciifnimo oo qaladkaaga ma ahan.** Kuwani waa astaamaha jirrada ee la xiriirta waxyeellada soo gaarta maskaxdaada. Rajeynta in ay baxaan, isticmaalka awood rabitaan badan, ama 'adkaynta' ma AHAN istiraatiijiyadaha la-qabsi wax-ku-ool ah.

**Haddii aad u maleynayso in aad dareemayso niyadjab ama walaac - la xiriir qof aad ku kalsoon tahay iyo/ama la hadal bixiyaha daryeelkaaga caafimaad.**

## Xanuunka Walbaharka ee Ka Dhasha Naxdinta (PTSD)

Iyadoo sabab u ah dabciga dhaawacyada maskaxda ee qarracan caadi ma ahan in qofka halmar laga helo dhaawaca TBI iyo xanuunka walbahaarka ee ka dasha naxdinta.

**Astaamaha PTSD badanaa waxaa ka mid ah:**

- Xusuusaha soo noqnoqda ama aan loo baahnayn ee dhacdada nafta halisgelinaysa ama qarracan.
- Dib-u-xusuusashada dhacdada qarracan xilligaas oo qofku luminayo xiriirka uu xaqiiqada la leeyahay.
- Ka fogaanshaha xusuusyada - sida dadka, goobaha, muuqaalada ama dhawaaqyada.
- Dareennada ka fogaanshaha dadka, xitaa qoyska.
- Kabuubyo dareen
- Ceeb ku saabsan waxa dhacay iyo waxa la sameeyay.
- Dembiga dhibbanaha ee luminta saaxiibo, qoys, asxaab shaqo/ciidan.
- Feejignaan sare (Hypervigilance) ama in si joogto ah looga feejignaado hanjabaadaha.

**Marka xanuunka PTSD iyo dhaawaca TBI ay isku waqti wada jiraan** isbeddellada garashada sida xusuusta iyo xoog-saaridda, niyadjabka, walaaca, hurdo la'aanta iyo daalka. Marka labadan laga wada helo mid ayaa quudiya oo xoojiya midka kale, sidaa daraadeed way adag tahay. In labadaba laga helo waxay keeni kartaa in halis sare loogu jiro isdilis. Haddii aad leedahay fikrado isdilis, la xiriir qof aad ku kalsoon tahay ama wac 988 Khadka Isdilista iyo Qalalaasaha.

**Si lagaaga caawiyo maareynta PTSD** - la hadal qof aad ku kalsoon tahay, ka qaybgal kooxaha taageerada, hawlahaaga u qabso si aadan ku daaleyn, naso, la shaqee la-taliye ama daaweeye (waxaa jira kooxo dhibaataada diiradda saaraya oo la xaqiijiyay in ay caawimo leeyihiin).

## Tiiraanyo iyo Lumin

Waa dabciga aadanaha qofka in uu tiiraanyooda marka uu waayo qof, wax, ama marka aynu la ildarannahay dhaawac ama jirro. Waxaan badanaa isku-dayaynaa in aan helno sababaha luminteenna.

### Sidee bay tiiraanyadu u egyahay?

- Dareemidda hoos-u-dhac, murugo ama rajo la'aan..
- Oohin.
- In xanaaq la dareemo.
- In dembi ama qiimo la'aan la dareemo.
- La yaabbidda in noloshu ay mudan tahay in la noolaado.
- In ay hurdada kugu adkaato ama in aad si xad-dhaaf ah u hurudo.
- Dareemidda tamar hooseysa, in si fudud loo daalo.
- Cunista wax badan ama wax yar.
- Ka fogaanshaha xiriirka dadka kale.
- In aadan waxyaabaha ugu raaxaysan sidii hore.
- In aad dareento nasasho la'aan, in ay kugu adag tahay in aad si deggan u fadhido.
- In aadan joojin karin in aad ka welwasho dhibaatooyinka ama mustaqbalka.
- In ay kugu adag tahay go'aan qaadashada, xoog-saarista iyo in aad waxyaabo xusuusato.



**Sida ay u badan yihiin qodobbada aad liiska ka aqoonsato, waa sida aad kurbo badan u dareemayso, waana sida ay u badan tahay in aad caawimaad u baahato.** La hadal qoys, saaxiibbo iyo xirfadlayaal aad ku kalsoon tahay oo ku caawin kara.

### Istiraatiijiyadaha la-qabsiga tiiraanyada:

- Ogow in dareennadaadu ay yihiin kuwo guud iyo jawaabta caadiga ah ee xaaladda adag.
- Naftaada u naxariiso - naftaada iyo dadka kaleba sii waqtiyo ay xaaladda kula qabsadaan.
- Ka fikir mustaqbalka aad dooneyso iyo habka ugu wanaagsan ee meesha lagu gaari karo.
- Qaddari qiimaha dulqaadka iyo ku adkeysiga in aad gaarto yoolashaada.
- Waqtigiiba hal tallaabo qaado oo maalin kasta yoolal xadiddo.
- Iska ilaali ka fikirka sida ay waxyaabuhu ahaayeen ama in aad isbarbardhigto sida ay waxyaabuhu ahaan jireen.
- Diiradda saar guulaha, awoodaha iyo kheyraadyada.
- Aqoonso waxyaabaha wanaagsan ee noloshada iyo isbeddellada wanaagsan.
- Diiradda saar waxa aad sameyn karto beddelkii aad saari lahayd wax aadan sameyn karin.
- Rajo yeelo. Naftaada iyo dad kaleba u sheeg waxyaabo wanaagsan. Tusaale ahaan, "waan ka gudbi doonaa" ama "ilaa halkan ayaan soo gaarney".
- La hadal oo waqti la qaado dadka ku daryeela.
- Koox taageero ku biir, dadka kale taageero kala hadal.
- Xiriirro cusub sameyso oo sii wanaaji xiriirradii hore.
- Xusuusnow in dadka kale ay wajahaan caqabado la mid ah oo dadka kale weyddii sida ay ula tacaalaan isbeddellada iyo khasaaraha.
- Xoogaa mas'uuliyado hore ah sii marka aad kuwo cusub qaadato.
- Naftaada u oggolow in aad dadka kale weyddiiso caawimaad iyo taageero.
- Firfircooni yeello, oo iskuday in aad sameyso waxyaabaha aad ku raaxaysato.
- Naftaada ku mashquuli muusik, buug, filim, telefiskan ama hawl kale oo aad ku raaxaysato.
- Iskuday in aad hesho hawlo iyo waxyaabo aad xiiseyso oo cusub.
- Naftaada firaqo sii oo iskuday in aad naftaada u dulqaadato.
- Wax ka baro daaweynta, kheyraadyada iyo bogsashada.



## Feejignaan

Feejignaantu waa dhaqanka in aad diiradda saarto oo aad digtoonaato waqti xaadirkaasi, adiga oo aan ku fikirin wax la soo dhaafay ama mustaqbalka. Waa hab-dhaqan miyirgab oo lagu noqonayo qof xaadir ah oo waqtiga la socda. Daraasado ayaa muujinaya in feejignaanta joogtada ah (maalinlaha ah ama dhowr jeer toddobaadkii) ka-dib dhaawaca maskaxda ee qarracan in uu gacan ka geysto qaadista xanuunka, sii wanaajinta hurdada iyo kordhinta rajada. Waxaa sidoo kale la oggaaday in feejignaanta ay maskaxdu xoog ku saareyso in ay feejignaato oo ay yeelato diirad-saarid wanaagsan.

Marka aad sameyso jimicsi feejignaan gaaban waxaad gacan ka geysan kartaa in aad maskaxdaada faarujiso ka hor inta aadan diiradda saarin hawsha ama wada-sheekaysiga. Waxaad feejignaanta ku dhaqmi kartaa waqti kasta oo maalintii ah. **Jimicsiyada feejignaanta rasmiga ah** ayaa waxaa la sameyn karaa iyadoo la fadhiyo, la jiifo, ama si tartiib ah loo socdo (yooga ama socod). **Feejignaanta aan rasmiga ahayn** ayaa waxaa la sameyn karaa inta lagu guda jiro hawl maalmeedka sida cunista raashiinka, cadeysiga ilkahaaga ama qubeysashada.

### Qaybaha muhiimka ah ee feejignaanta

- **Waqti xaadirkaasi goobjoog noqo.** Inta lagu guda jiro jimicsiga feejignaanta waxaad si ujeedo leh oo deggan niyadaada u siin kartaa waayo-aragnimo waqti xaadirkaasi ah, sida neefsashada, dareenka jirka, dhawaaqyada ama aragga, fikirka iyo dareenka. Waa caadi in ay maskaxdaadu lunto - si aad ula socoto in ay maskaxdaadu luntay, fikirka qiro oo si tartiib ah feejignaantaada dib ugu soo celi waqti xaadirka.
- **Xukun la'aan.** Iskuday in aad si fiican ula socoto dareenka iyo fikradaha xukun la'aan ah. Waa caadi in maskaxdaadu ay xukun sameyso, calaamadeyso ka helidda iyo ka helid la'aanta, yeelato fikrado iyo/ama in ay sheekooyin sheegto. Ogow markay tani dhacdo oo si tartiib ah niyadaada dib ugu soo celiso waayo-aragimadaada ujeeddada leh (dareennada iyo fikradaha).
- **Iska-dhaaf yoolasha ama ujeeddada.** Feejignaanta kuma saabsanna iskudayga in aad si firfircoon u beddesho waqti xaadirka ama in aad gaarto yool gaar ah sida nasasho. Taa beddelkeeda feejignaantu waxay ku saabsan tahay in yoolasha la iska dhafo iyo in aad naftaada waqti xaadirkaasi aqbasho, si kasta oo aad dareemayso. Waxaad oggaan kartaa in nasashadu ay ka imaanayso in goobjoog la noqdo - laakiinse yoolka ma ahan.
- **Aad wax-ku-ool u ah marka si joogto ah loo sameeyo.** Feejignaantu waxay aad wax-ku-ool u tahay marka lagu daro nidaamka maalinlaha ah oo si joogto ah loo sameeyo.

### Faa'iidooyinka ay feejignaantu leedahay

- **Waxay qaataa walbahaarka.** Waxay yareysaa heerarka walbahaarka hoormoonta jirka.
- **Waxay gacan ka geysataa dib u hawlgalka dareenka.** Waxay yareysaa dib u hawlgalka dareenka waxayna sii wanaajisaa socodsiinta hawsha dareenka. Waxay gacan ka geysanaysaa dadku in ay si dareen yar leh ugu jawaabaan xaaladaha walbahaarka ama dareenka badan leh. Waxay beddelaysaa sida amygdala (xarunta dareenka maskaxda) ay dareenka uga jawaabto.
- **Waxay sii wanaajinaysaa awoodda xoog-saaridda iyo diirad-saaridda.** Waxay gacan ka geysanaysaa yareynta fikradaha mashquulinta leh ama dareennada faragelinta leh iyo in aan dib diiradda u saarno digtoonaanteenna.
- **Waxay sii wanaajinaysaa xirfadaha dhibaato-xallinta iyo debecsanaanta dhimir**
- **Waxay kor-u-qaadaysaa xusuusta shaqeynaysa**
- **Waxay gacan ka geysanaysaa maareynta niyadjabka, walaaca iyo welwelka**
- **Waxay sii wanaajinaysaa hurada iyo tayada hurada**
- **Waxay sii kordhinaysaa ku qanacsanaanta xiriirta (iyo xirfadaha wadahadalka).** Waxay kaa caawin karaan in aad dareento naxariis badan oo aad u hayso dadka kale iyo in aad noqoto dhageyste wanaagsan.
- **Waxay sii wanaajinaysaa hab-dhiska difaaca jirka.** Waxay yareynaysaa inta jeer ee ay soo noqnoqdaan, darnaanta iyo mudada hargabka iyo ifilada.
- **Waxay sii wanaajinaysaa natiijooyinka isticmaalka maandooriyaha.** Cilmi-baaris horudhac ah ayaa soo-jeedinaysa in feejignaantu ay sii wanaajin karto natiijooyinka isticmaalka maandooriyaha ee dadka waaweyn ee la qabatimay.

## Feejignaanta in lagu daro nidaamkaaga maalinlaha ee joogtada ah

- Dooro hal waxqabad oo aad maalin kasta si joogto ah aad u sameyso ka-dibna samee dedaal ula-kac ah oo aad ku keenayso wacyigelin daqiiqad-daqiiqad ah waxqabadkaasi waqti kasta ee aad sameyso. Tusaale ahaan, markaad sariirta subaxdii ka soo toosto, ilkahaaga cadeyso, qubeyso, lebis, cunto cun, koob shaah ah cab, gaari wado, imw.
- Marka aad waxqabadka sameynayso, ogow waxa aad sameynayso. Ogow dhaqdhaqaaqaaga jireed. Fiiro gaar ah u yeelo waxa aad aragto, maqasho, uriso oo aad dareento. Ogow marka ay maskaxdaadu ka tagto waxqabadka oo si tartiib ah u soo celi.
- Ujeeddadu ma AHAN in la aburo koox waayo-aragnimo gaar ah ama xaalad maskaxeed, laakiinse waa in beddelkii si buuxda looga warqabo waxa aad dareemayso. Ogow in aad wax dhibaato ah qabto, oo xiiso abuur, ee ma ahan xukun.

## Habdhaqanka nadiifinta feejignaanta

Feejignaanta nadiifinta waa habdhaqan inoo oggolaanaya waqtiga dib looga guranayo maalmaha firfircoon oo loogu nasanayo wacyiga waqti-xaadirkan. Beddelkii aad diiradda saari lahayd hawsha nadiifinta (ama sida aad ka dareento - dadka intisa badan kuma faraxsana nadiifinta), waxay tani u arkaan sida fursad aad naftaada ku daryeelayso kuna dhiirrigelinayso caadada feejignaanta.

1. Bilow habdhaqankaaga nadiifinta feejignaanta adiga oo soo ururinaya sahaydaada nadiifinta. Haddii ay taasi u muuqata mid xooggan, keliya bilow socod aad ku helayso hal sahay, sida xaaqinka. Marka aad soconeyso, dareen in cagahaaga ay dhulka dul socdaan.
2. Xaaqinka soo qaad oo la imow wacyiga dareenka taabashada markaad gacanta ku qabato. Haddii maskaxdaadu ay lunto/baxdo, naftaada dib ugu soo celin waqtigaasi ka-dibna diiradda saar sida uu yahay dareenka qabashada xaaqinka.
3. Xaaqidda ama tirtiridda inta badan waa wax soo noqnoqda taas oo keeni karta dareen caajis. Si ay kaaga caawiso in aad goobjoob noqoto, iskuday in aad dhahdo erey/dhawaaq lagu celceliyo (mantra). Waxay noqon kartaa wax fudud sida "bidix, midig" markaad xaaqayso ama waxay noqon kartaa oraahda naxariis-nololeed sida "Allow nolosha ii fududee." Dhaqaaq kastoo aad xaaqinka dhaqaaqayso, maskax ahaan ugu celi oraahda adigoo la socodsiiyaya ficilka.
4. Aqoonso xaalado maskaxeed kasta ee imaan kara. Haddii aad niyadjabsan tahay, ogow in aad niyadjabsan tahay. Haddii uu yimaado xiiso ku saabsan wasakhda, aqoonso in aad doonayso in aad oggaato.
5. Xusuusnow in aad hubiso jirka iyo xaaladda maskaxda intaad nadiifinta sii wado. Ogow dhaqdhaqaaqyadaada, ku celcelinta iyo dareennada imaan kara. Ku noqo ereyga/dhawaaqa aad ku celcelinaysay (mantra) oo si kale u dhig inta jeer ee loo baahdo.
6. Markaad nadiifinta dhammeyso tallaabo gadaal u qaad, istaag oo neefsasho qoto-dheer qaada. Indha-indhee goobta aad nadiifisay oo aqoonso in ay metelayso maskaxdaada oo nafiid ah!



## Nasasho muusik oo feejignaana leh

Dhageysiga muusika wuxuu kaa caawin karaa yareynta walbahaarka iyo soo-celinta tamartaada.

- **Dooro muusik aad jeceshahay in aad dhageysato.** Tusaale ahaan, haddii aadan ku raaxaysan muusika qadiimiga ah, ha dhageysanin! Wax laga yaabo in ay dadka qaar ay ku nastaan ayaa laga yaabaa in aadan adiga ku nasan. Muusik aan lahayn ereyo ama si tartiib ah u deggan ayaa guud ahaan la doorbidaa si maskaxda loo dejiyo. Haddii aad leedahay liiska heeso aad jeceshahay tixgeli in aad isku soo ururiso liiska heeso gaar ahaan loogu talagalay markaad dooneyso in aad nasato. Caawimaad weyddiiso xubin qoys ama saaxiib, haddii loo baahan yahay.
- **Nafis/raaxo hel.** Fadhiiso ama jiifo - si kastoo aad raaxo ama nafis ku qabto. Indhahaaga xir. Murqahaaga debci. Qaado neefsasho qoto-dheer adigoo adeegsanaya boga (bartamaha xabadka). Garbahaaga, calooshaada iyo xitaa murqaha wejigaaga u oggolow in ay nastaan. Si qoto-dheer ugu neefso sankaga, adiga oo si tartiib ah u ballaarinaya calooshaada markaad neefsato, oo dibedda u neefso adigoo afkaaga adeegsanaya.
- **Diirrada-saar muusika.** Haddii aad aragto adiga oo ka fikiraya waxyaabo kale (ama xitaa ka fikiraya fikirado muusika ku saabsan), si tartiib ah niyadaada ugu hagaaji waqti xaadirkan, codka muusika, dareennada jirkaaga ee uu muusika kiciyo. Iskuday in aad si dhab ah muusika u dareento.
- **Sii-wad inta aad jeclaana lahayd iyo ilaa aad ka nasato.** Yoolka nasashada muusika feejignaanta leh waa in aad aamusisaa codkaaga gudaha iyo in aad la socoto muusika iyo in aad si buuxda u dhex quusto.



## Aragga feejignaanta leh

In aad waqti ku qaadata in aad si feejignaana leh u "eegto" muuqaalka waa hab wanaagsan oo lagu noqon karo goobjoog.

1. Meel ka raadso daaqad leh nooc muuqaal ah ama aragti fiican. Meel kasta ayaa lagu sameyn karaa.
2. Eeg wax kasta ee aad aragto. Ka fogaaw calaamadeynta ama kala-qaybinta waxa aad ku aragto daaqadda bannaankeeda. Intii aad ka fikiri lahayd "shimbir" ama "astaanta joogso" iskuday in aad oggaato midabyada, qaababka ama dareenka taabasho.
3. Si dhow u daawo waxyaabaha sida dhaqdhaqaaqa cawska ama calaamaaha neecawda. Ogow qaababka kala duwan ee laga heli karo qaybtan yar ee caalamka ee aad aragto. Iskuday in aad aragto caalamka daaqadda bannaankeeda ah adiga oo ka eegaya dhinaca qof aanan aqoon u lahayn muuqaalladan.
4. Fiirso gaar ah u yeelo, oo ha dhaleecaynin. La socio, laakiinse haka fikirin.
5. Haddii aad ku mashquusho, si tartiib ah maskaxdaada uga qaad fikradahaasi oo mar kale u fiirso midabka ama qaabka si ay dib kuugu celiyaan fareemka maskaxda ee saxda ah.

## Khilaawada naxariista kalgacaylka iyo feejignaanta

Hal daqiiqo ku celceli, "Allow farxad isii, allow i wanaaji, allow naxariis iyo nabad isii." Waxaad sidoo kale beddeli kartaa "adiga" iyo "aniga" oo ka fikir qof aad taqaanno oo aad jeceshahay ama kaliya qof jaceyl u dir.



## Diiwaangelinta dhacdo-maalmeedka

Diiwaangelinta dhacdo-maalmeedka ee ku saabsan nololaha ayaa sheegaya sheekadaada. Waa fursad aad sheekadaada ku sheegayso. Markaad adeegsato diiwaangelinta dhacdo-maalmeedka waxaad sahamin kartaa dhammaan dhinacyada nololaha iyo dareennada la xiriira. Waxaad u tiiraanyoon kartaa ama u qaylin kartaa farxad darteed, oo waxaad qoraalkaaga u oggolaan kartaa in uu ku geeyo meel kasta oo ay maskaxdaadu, wadnahaaga, ruuxaaga iyo mala-awaalkaaga ay doonayaan in ay aadaan. Sidoo kale waa nooc feejignaan, oo kaa caawin kara diirad-saaridda, walbahaarka iyo walaaca.

Bogsashada, isbeddelka iyo koboca ka imaanaya diiwaangelinta dhacdo-maalmeedka ayaa ka soo muuqan kara heerarka jireed, dareen, dhimir iyo ruux. Diiwaangelinta dhacdo-maalmeedka wax-ku-oolka ah waxay abuuri kartaa isbeddelo nafsaani oo loo marayo awoodda isbeddelka neerfaha maskaxda ee awood inoo siinaya in aan dhaawaca si xawli ah uga bogsano. Diiwaangelinta dhacdo-maalmeedka waxaa la oggaaday in ay kordhiso waxqabadka qaybta hore ee maskaxda (prefrontal cortex), taas oo saameysa awoodaheenna dhibaato-xallinta iyo fikirka muhiimka ah. Diiwaangelinta dhacdo-maalmeedka ayaa sidoo kale saameyn wanaagsan ku yeellan kara astaamaha xanuunka walbaharka ee ka dhasha naxdinta, iyo sidoo kale xusuus luminta.

### Talooyinka diiwaangelinta dhacdo-maalmeedka

- **Ma jiro hab sax ama qalad ah oo loo diiwaangeliyo dhacdo-maalmeedka.** Hannaanka u qaado si waafaqsan baahiyadaada iyo awoodahaaga.
- **Diiwaangelinta dhacdo-maalmeedka indhahaaga oo keliya ayaa loogu talagalay.** Markaad qorayso, waxba haka walwalin qof xukminaya adiga ama ereyadaada. Wax kastoo aad ku qorto diiwaangelintaada ee dhacdo-maalmeedka looguma talgalin qof kale indhahiisa balse waxa loogu talagalay kuwaaga.
- **Waxba haka welwelin higaada, xarakeynta iyo naxwaha.** Waxa aad ku qorto diiwaangelinta dhacdo-maalmeedka lama darajeeyo ama looguma talgalin in la daabaco, sidaa daraadeed waxba haka welwelin dhinaca farsamo ee qoraalkaaga. Ka welwelidda naxwaha ama xarakeynta waxay kaa joojin karaan sii socoshada qoraalkaaga waxayna keeni karaan xannibaadda qoraaga. Iskuday in ay gacantaadu sii wado qoraalka wax kasta ee ay dooneyso in ay qorto, ilaa iyo inta aad awooddo.
- **In badan wax qor intii aad awooddo.** Markaad caado ka dhigato waxaad oggaan kartaa in ay kuu fududaanayso lagana yaabee in ay daawo kuu noqonayso. Waxaad oggaan kartaa in ay noqonayso caado caafimaadqab, waxtar leh oo aad u xiisayso markaadan maalin sameyn/ka boodo. La imaaw jadwal kuu shaqeynaya oo dhexgeli nidaamkaaga maalinlaha ee joogtada ah.
- **Isticmaal qalin ama qalin-qori loogu talagalay diiwaannada dhacdo-maalmeedka.** Falka qoraalka waxaa la muujiyay in uu maskaxda furo oo uu oggolaado in si aad ah loo helo hal-abuur iyo fikrado (oo ka soo horjeeda teeb ku garaacidda).
- **Iskuday qoraalka xorta ah.** Qoraalkan wuxuu ku saabsan yahay in aad qalin/qalin-rasaas saarto waraaq ka-dibna aad qorto wax kastoo maskaxdaada soo gala! Iskuday in aad si xor ah wax u qorto muddo 10-20 daqiiqo ah, xitaa dhowr daqiiqo ayaa shaqeyn karta haddii uu waqtiga kugu yar yahay. Haddii uu qoraalka kugu istaago, qor wax sida, "wax aan qoro ayaan la ahay, wax aan qoro ayaan la ahay" ama ku celceli dhowrka erey ee kuugu dambeeyay. Sii wad qoraalka, fikrado cusub ayaa kugu soo degaya.
- **Ku dedaal in aadan qararin ama tifaftirin naftaada.** Qayb ka mid ah hannaanka daaweynta waa in aad qorto wax kasta ee soo baxa. Haddii aadan erey gaar ah ka fikiri karin, isticmaal erey kale, xariiq samee (sida meel bannaan oo aad goor dambe buuxinayso). Xor u noqo oo la soco qoraalkaaga.

Kuwan waa qaar ka mid ah dhiirrigelinnada diiwaangelinta dhacdo-maalmeedka ee ka caawin kara kuwa la kulmay dhaawaca maskaxda ee qarracan:

#### Sida uu dhaawaceyga u dhacay...

- Dhaawaca maskaxdaada ayaa u dhacay sabab la xiriira dhacdo ama xaalad. Si aad u bilowdo in aad sheekadaada sheegto, ku bilow i aad qorto dhacdada ama xaaladda.
- **Haddii aad xusuusato dhacdada ama xaaladda keentay dhaawaca maskaxdaada,** ku bilow **Waxaan xusuustaa in dhaawaca maskaxdeyda uu dhacay...**
- **Haddii aadan awoodin in aad xusuusato dhacdada ama xaaladda keentay dhaawac maskaxdaada laakiinse markii dambe lagu sharxay,** ku bilow **Sida markii dambe la ii sheegay, dhaawaca maskaxdayda wuxuu dhacay...**









## Dhiirrigelinnada kale ee diiwaangelinta dhacdo-maalmeedka waxaa ka mid ah:

- Sidan waa sida ay ila tahay in aan maanta dareemo...
- Taa beddelkeeda waxaan jeclaan lahaa in aan maanta dareemi karo sidan...
- Markaan erey ka fikiri karin, way i caawin haddii ay dadku...
- Waxa aan rabo in aan dhaho cararkeyga fooodiisa hore ayay saaran yihiin, laakiinse...
- Jirkeyga wuxuu hadda dareemayaa...
- Sababta oo ah qaybo ka mid ah jirkeyga uma shaqeeyaan sidii ay ahaan jireen...
- Waxa ugu dhib badan ee ku saabsan isbeddellada jirka ee aan dareemay waa...
- Maskaxdeydu waxay ahaan jirtay \_\_\_\_\_ oo hadda waa...
- Aad ayay u fududaan jirtay in \_\_\_\_\_ balse hadda aad ayay u adag tahay sababta oo ah...
- Waxa ugu muhiimsan ee aan lumiyay waa...
- Waxaan ahaan jiray \_\_\_\_\_ oo hadda waxaan ahay...
- Waxaan lumiyay \_\_\_\_\_ kadib dhaawaca maskaxda ee qarracan, laakiinse way soo noqonaysaa oo....
- Waxaan jeclaan lahaa in aan weli \_\_\_\_\_ sababta oo ah...
- Dhaawaca maskaxda ayaa saameyn igu yeeshay "markaan duqoobay" isagoo...
- Qaybta "markaan duqoobay" aan aadka ugu xiisay waa \_\_\_\_\_ sababta oo ah...
- Qofna xaaladiisa lama xiriirin karo waxa aan marayo sababta oo ah...
- Waa maxay saddex waxyaabood oo isla-markiiba khalkhalgelin kara dareenka wanaagsan ee niyadaada kuwaas oo hoos u dhac kuu keeni kara? Waa maxay istiraatiijiyadaha aad isticmaasho si aad uga hortagto saameyntan?
- Sharrax laba ama saddex waxyaabood oo aad sameyn karto si aad u nasato.



Mararka qaarkood waxaa waxtar leh in la tixgeliyo waxa aad lumisay oo sabab u ah dhaawaca maskaxdaada... ka-dibna abuur liiska waxyaabaha aad heshay. Tusaale ahaan...

### LUMIYAY

1. Awoodda gaari wadista
2. Shakhsiyadeydii hore
3. Isku-dheelitirnaan
4. Xusuuso
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

### HELAY

1. Arkidda inta ay xaaskeyga i jeceshahay
2. Qaddarinta wanaagsan ee gurigeeyga
3. Saaxiibbo helidda in ay taageero leedahay
4. Barashada wax badan oo ku saabsan maskaxdeyda
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Tani waxay ku xirnaan kartaa diiwaangelinta dhacdo-maalmeed laga mahadnaqo iyo si miyirgab leh in loo helo waxyaabo lagu farxo maalin kasta. Falka fudud ee diirad-saaridda fikradaha wanaagsan ayaa kaa caawin kara in ay kaa saaraan waxyaabaha xun.

## Aqbalaadda

Aqbalaadda waxaa lagu qeexaa in ay tahay *“in wax la aqbaloo waa in loo adkeysto diidis ama ka-falcelin la'aan, in loo aqoonsado in ay run tahay, ama in la oggolaado in la sameeyo. Aqbalaadda waa qirista xaqiiqda xaaladda, ama aqoonsiga in ay halkan tahay. Waa awoodista in la dhaho, ‘waa waxa ay tahay.’”* - Qaamuuska Merriam-Webster

### Aqbalaadda waa:

- Hannaan joogto ah, mararka qaarkood ah gabalo yaryar oo muddo soconaya.
- In aad iska ilowdo sidii aad horey u ahaan jirtay iyo in aad noqoto qof cusub.
- Oggaanshaha in astaamaha dhaawaca maskaxda ay waligooda jiri doonnaan, laakiinse in aan la tacaamuli karno.
- Qirista xaddidaadaha iyo la shaqeyntooda beddelkii lala dagaalami lahaa.
- Aqoonsashada markaan caawimo u baahanahay iyo oggaanshaha sida loo weyddiisto.
- Iska dhaafidda waxa aanan xakameyn karin iyo in aan tamarteenna diiradda ku saarno waxa aan sameyn karno.
- In ay caadi nala noqoto halka aynu maanta joogno, xitaa markaan ka shaqeynayno dhanka in badan.

### Aqbalaadda ma AHAN:

- Dhacdo hal-mar dhacaysa.
- Oggolaanshaha, ama jeclaanshaha, waxa dhacay.
- Iska-dhaafidda horumar sameynta.
- Dhammaadka astaamaha ama dhibaatooyinka.

Qeexidda aqbalaadda (in aanan la yeellan aqbalaad buuxda) waa tallaabada ugu horreysa safarka. Wixii markaasi ka dambeeyo, waxaan diiradda saari karnaa istiraatiijiyadaha caawimaadda leh iyo horey u sii socoshada.

## Wadahadal

In si daacad ah oo furan loo wadahadlo way ku adag tahay in dadka intiisa badan ay sameeyaan xitaa marka uusan jirin dhaawaca maskaxda ee qarracan. Laakiinse badanaa, ka-dib dhaawaca TBI, in aad ka hadasho baahiyadaada iyo dareenadaada ayaa xitaa noqonaya mid aad u adag - in kastoo xaqiiqdu ay tahay in ay ka muhiimsan tahay sidii hore.

**Wadahadalku waa wax hadalka dhaafsiisan.** Si aan **wadahadal** dhab ah u yeelano waa in aan sidoo kale macluumaad la wadaagaa (iyo in aan si firfircoon u dhageysanno macluumaadka) midba midka kale. Wadahadalku ma AHAN in aad naftaada, oo keliya la hadasho.

### Wadahadalka bulsho ee wax-ku-oolka ah waxaa loola jeedaa in aad:

- Dhageysan karto oo aad xusuusan karto waxa aad maqasho.
- Qofba tookadiisa hadalka ha qaato iyadoo aan hadalka laga dhexgalin.
- Macluumaadka si sax ah u wadaag adiga oo aan wareerin
- Waxyaabaha u sheeg qaab habaysan, oo macno sameynaya.
- Isticmaal mawjad codeed iyo shucuur ku habboon xaaladda.
- Ogsoonow waxa aad dhaheyso iyo sida aad u dhaheyso, iyo sida ay qofka kale u saameeyso.
- Joogtee indho isku-dhaca, taas oo u oggolaanaysa qofka in uu oggaado in aad la tacaamulayso, daneynayso oo aad ka qaybgaleyso.
- Muuji jir-ka-hadalka furan, adiga oo wejigaaga ku aaddinaya qofka aad la tacaamulayso, gacmahaaga is-dhaafsan oo aadan dhanka kale eegin.
- Qofka aad la tacaamulayso ha oggaado in aad daneynayso oo aad ka qaybgaleyso.
- Faham oo akhri mawjad codeedka qofka. Tusaale ahaan waxay dhahaan "Waan fiicanahay" laakiinse waxaad mowjad codeedka ka akhriin kartaa in aysan dhab ahaantii fiicnayn.

Marka aad ka warqabto habka aad bulsho ahaan u hadasho (eeg liiska kor ku xusan) waxaad bilaabi kartaa in aad horumariso oo aad xoojiso xirfadahaaga bulsho.

**Xirfadaha bulshada** waa xirfadaha ay dadku isticmaalaan si ay ula hadlaan oo ay ula tacaamulaan dadka kale. Xirfadaha bulshada waxaa ka mid ah waxa aad tiri iyo sidoo kale jir-ka-hadalkaaga, indho-isku-dhaca, muuqaalka dareenka wejiga, mawjadda codka iyo ficillada kale. Qofka qaba dhaawaca maskaxda ee qarracan, waxaa sidoo kale muhiim ah in diiradda la saaro sida xirfadahaaga garashada (diirad-saaridda, xusuusta) iyo shucuurtaada (walaaca, xanaaqa, murugada) ay door uga qaadan karto xirfadahaaga bulshada.

**Tusaalooyinka xirfadaha bulshada waxaa ka mid ah:**

- Dhageysiga, iyo fahamka, waxa ay dadku dhahaan.
- Ka hadalka fikradahaaga, baahiyadaada iyo dareenkaaga ee ereyada iyo ficillada.
- Maareynta shucuurtaada ee xaaladaha bulshada.
- Ixtiraamidda xuduudaha bulshada iyo xeerarka bulshada. Tusaale ahaan, in aadan istaagin meel qof u dhow ama in aadan su'aalo shakhsiyeed oo xad-dhaaf ah weyddiin.
- Hagaajinta waxa aad tiraahdo, sida aad u tiraahdo, iyo waxa aad sameyso oo ku saleysan xaaladda bulsho.

**Maxay xirfadaha bulshada muhiim u yihiin?**

Xirfadaha bulshada ee wanaagsan waxay kaa caawin karaan:

- In aad wada tacaamul raaxo leh in dad la yeelato.
- In aad dadka kale la dhaqanto.
- Saaxiibtonimadii hore adkee oo saaxiibo cusub sameyso.
- Ku kalsoonow xaaladaha bulshada.
- Ku guulayso iskuulka, shaqada, ama xaaladda mutadwacnimada.

**Sida dhaawaca maskaxda ee qarracan uu u saameeyo xirfadahaaga bulshada**

Dhaawaca maskaxda ee qarracan kadib waxaa dhici karta in aad bulsho ahaan dhibaatooto. Qof walba waa gaar laakiinse waxaa adkaan karta in la maareeyo dareenkaaga sida xasillooni la'aanta dareenka (wax badan oo dheeraad ah ka eeg bogga 9aad), xanaaq (bogga 11aad) iyo xakameynta dareennada (bogga 16aad).

**Haddii aad qabto dhaawaca maskaxda ee qarracan waxaa dhici karta in aad bulsho ahaan:**

- Dareento in aad meesha ka maqan tahay iyo in aadan raaxo ku dareemin in aad dad la joogto.
- Waxaad carqaladeysaa wada-sheekaysiyada (ka fiirsasho la'aan).
- Diirad-saarid lumiso inta wada-sheekaysiga uu socdo.
- Iloowdo waxa uu qofku yiri.
- Si qalad ah u faham ereyada, si khaldan u akhri muuqaalka dareenka wejiga iyo/ama mowjadda codka ama ficillada dadka kale.
- Waxaan ku dhibtooda in aan dadka kale la dhaqmo.
- Ku hadla hadal badan, cod dheer, ku hadla hadal yar, aad u furan.
- Dhibaato ku qaba muujinta fikradaha iyo dareennada.
- Waxaad ku dhibtooda in aad daneyn u muujiso waxa ay tahay in ay dadka kale yiraahdaan.
- Waxaad garaneyn sida loo blaabo oo loo joogteeyo wada-sheekaysi.
- Wadahadlkaaga waa mid ay dadka kale ku jahwareeraan.
- Waxaad bixisaa macluumaad aad u badan (wadaagis xad-dhaaf ah).
- Waxaad bixisaa macluumaad aad u yar.
- Waxaa laga yaabaa in aad shigshigto oo aad hadalkaaga ku celceliso.
- Waxaa laga yaabaa in aadan macno sameyn ama aysan sahal ahayn in lagu fahmo.
- Waxaa kugu adkaan karta in aadan mowduuca ka bixin.
- Waxa aad sheegto waxaa laga yaabaa in aysan dadka kale xiiso u lahayn.
- Waxaa laga yaabaa in aad si tartiib ah uga hadasho ama u gudbisno macluumaadka loogu talagalay dadka kale.
- Qofka kale waxaa laga yaabaa in uu ku weyddiyo su'aalo badan si loo kala caddeeyo ama loo sii wado wada-sheekaysiga.
- Waxaa laga yaabaa in aadan qaadan baaqyada bulshada (baaqyada, tilmaamaha, indho isku-dhaca, dareennada) haddii aad qofku dhibsanayo in uu kula sheekaysto.

**Waa kuwan qaar ka mid ah istiraatiijiyadaha kaa caawinaya in aad bulsho ahaan u hadasho ka-dib dhaawaca maskaxda ee qarracan:**

- **Feejignaan muuji oo diiradda saar wada-sheekaysiga.** Naftaada ha u oggolaanin in ay mashquuliyaan waxyaabo dibedda ama gudaha ah oo kiciya.
- **Abaabul fikradahaaga** adigoo waxyaabaha u kala dhigdhiigaya qaybo oo si caqligal ah u qaabee waxa aad doonayso in aad ku tiraahdo oo aad u gudbiso qofka aad la hadlayso. Fikradaha habeyaan waxaa ay kaa ilaalinayaan in aad mowduuca ka baxdo ama in aad shigshigto.
- **Isticmaal istiraatiijiyado aad kaga baraandegayso macluumaadka.** Macluumaad ka baraandegidda ayaa ku adkaan karta qof walba markay u imaanayso si degdeg ah oo dhaqso ah. Qaado xoogaa waqti ah oo aad ugu hadasho si cad oo suuragal ah adigoo adeegsanaya mowjad codeed deggan oo si toos ah mowduuca u abaaraya.
- **Ka fogaaw ka fiirsasho la'aanta.** Iskuday in aad waqti qaadata oo ka fikir in aadan hadlin. Ha carqaladeynin dadka kale markay hadlayaan.
- **Is-korjoogtee.** Ogow nuxurka/mowduuca aad ka hadlayso oo tixgeli haddii uu goobtu ku habboon yahay. Ka warqab heerka codkaaga. Si habboon ugu hadal cod gudaha ama dibedda ah.
- **Ka firso kicinta xad-dhaafka ah.** Jirkaaga dhageyso. Goobaha bulshada waxay noqon karaan kuwo aad u adag haddii aad bilaabayso in aad dareento xanaaq, niyadjab, ama aad u xooggan oo iskuday in aad hesho hab si xushmad leh aad uga cudurdaaran karto ilaa aad ka soo nasato oo aad ku noqoto qof deggan.

**In aad noqoto dhageyste wanaagsan waa qayb muhiim ah oo ka mid ah hadle wanaagsan ahaanshaha.** Waxaa laga yaabaa in aad ka welwelayso waxa aad dhihi doonto ama sida aad u hadli doonto, laakiinse xusuusnow, in aad ahaato dhageyste wanaagsan had iyo jeer waa natiijada wanaagsan ee goobaha bulshada. Dhageystaha wanaagsan:

- Wuxuu sameeyaa isku-dhac indho.
- Waa dhageyste digtoon.
- Wuxuu ka fogaadaa in uu qofka kale hadalka ka dhexgalo marka uu hadlayo.
- Wuxuu muujiyaa in uu daneynayo waxa laga hadlay. Samee indho isku-dhac, rux madaxaaga, weyddii su'aalo, iwm.).
- Wuxuu isticmaalaa jir-ka-hadal wanaagsan - wejiga ku aadiyaa qofka kale, gacmahooda isma dhaafsadaan, sameeya indho isku-dhac
- Wuxuu wada-sheekaysiga la tagaa maskax furan (nacayb ama mala-awaal la'aan).

## **Ku-dhaqan W.A.I.T. ama istiraatiijiyadda “Sababta Aan u Hadlayo”**

Istiraatiijiyadda fudud waxay qaadataa dhowr daqiiqo oo keliya ka hor inta aadan hadlin oo isweyddii kuwan soo socda:

- Ma waxaan u hadlayaa oggolaansho mise in aan caawimaad yeesho?
- Ma waxaan u hadlayaa in aan xaaladda la wareego?
- Ma waxaan u hadlayaa in aan dhalleecooyin iyo in aan ka cawdo wax aan jeclayn?

**Is-weyddii dhowr su'aalood oo dib-u-milicsi ah ka hor inta aadan wada-sheekaysi bilaabin:**

- Waa maxay ujeeddada ka dambeysa waxa aan ku dhowahay in aan sheego?
- Ma jirtaa su'aal aan ku weyddiin karo oo iga caawin doonta in aan si fiican u fahmo waxa uu qofka kale leeyahay oo uu garanayo?
- Sideen u dhageysan karaa, feejignaan ugu muujin karaa oo aan isaga dhaafi karaa rabitaankeyga in aan waqtigan gaarka ah hadlo?

**Wada-sheekaysiga wanaagsan waa in uu noqdaa wax badan oo ah SII IYO QAADO iyadoo qof walba uu hadlayo ku dhowaad 50% waqtiga.** Taasi waxaa loola jeedaa kala bar waqtiga in la aamusnaado. Intaadan hadlin ka hor, xusuuso **istiraatiijiyadda W.A.I.T.** ee kor ku xusan. **Istiraatiijiyadda W.A.I.T.** waxay kaa caawinaysaa in aad is-korjoogteyso adiga oo digtoonaa muujinaya inta wada-sheekaysiga lagu guda jiro. Waxay kaa caawin kartaa in aad diiradda saarto fikradaha maskaxdaada ku soo dhaca iyo in ay kaa caawiyaan go'aaminta haddii ay caawimaad leeyihiin ama haddii kale.





# Tacaddiga Reerka iyo Qoyska Ka Dhex Dhaca, Tacaddiga Ka Dhex-dhaca Lammaanaha Wada-nool

**Tacaddiga Ka Dhexdhaca Lammaanaha Wada-nool** waxaa ka mid ah hab-dhaqanno kasta ee uu hal lammaane (hadda ama hore) u isticmaalo mid kale si uu ugu yeesho awood iyo xakameyn. Tacaddigan waxaa ka mid noqon kara tacaddi galmo ama jireed, laakiise had iyo jeer kuwaas un ma ahan. Wuxuu sidoo kale noqon karaa mid maaliyadeed, dareen, nafsaani, dhaqan, ruuxi, taran iyo hab-dhaqannada kale ee xakameynta. Noocyada qaar ee IPV ayaa loo geysan karaa elektaroonig ahaan iyadoo la adeegsanayo aaladaha telefoonka iyo baraha bulshada, iyo sidoo kale qof ahaan. IPV ayaa dhici karta iyadoo aan la eegi karin haddii shakhsiyaadku ay wada nool yihiin iyo haddii kale. Tani caadi ahaan waa waxa uu IPV uga duwan yahay tacaddiga reerka ka dhex dhaca.

**Tacaddiga Reerka iyo Qoyska Ka Dhex Dhaca** caadi ahaan waxaa loola jeedaa tacaddiga ka dhex dhaca dad deggan hal goob. Waa hab lagu kantaroolo hab-dhaqanka loo adeegsado joogteynta awoodda xiriirka ee uu hal lammaane ku hayo midka kale.

**Tacaddiga reerka iyo qoyska ka dhex dhaca ayaa badanaa sababa dhaawaca maskaxda ee qarracan.** Iyadoo tiro badan oo shakhsiyaadkan ah ay yihiin haween qaangaar ah, ragga qaangaarka ah iyo carruurta waxay noqon karaan dhibbanayaasha tacaddiga jireed ee daran kuwaas oo keeni kara dhaawacyadan ka dhaca guryaha dhexdooda.

**IPV iyo DV waxaa caadi ahaan ka jira tacaddiyo meerto ah oo sii waaraya.** Meertadu waxay ku bilaabanaysaa ereyo, hanjabaadyo, bahadil ama jeesjees, caadi ahaanna waxaa ku xiga in uu dhacdo "qalad" suuragal ah in uu isku beddelo tacaddi jireed. Ugu dambeyn ku xadgudbaha ayaa isdejinaya, wuxuu weyddiisanayaa cafis wuxuunna ballanqaadayaa in aysan mar kale dhici doonin. Xeeladahan ayaa loo adeegsadaa in dhibbanayaasha ay dareemaan awood la'aan, kellinimo, rajo la'aan iyo in lagu qasbo in ay sii joogaan - iyo in xadgudbaha uu ku yeesho awood iyo kantarool.

## Xiriirrada caafimaadqabka leh marka loo eego kuwa aan caafimaadqabka lahayn

Waa muhiim in la fahmo farqiga u dhaxeeya dhaqanka habboon iyo kan aan habboonayn ee xiririka.

### Xiriirrada caafimaadqabka leh

- Isu-tanaasul
- Ku dhisan ixtiraam la wadaago
- Iskaashi
- Kalsooni
- Noqon kara naftaada
- Dareen ammaan
- Taageero iyo dhiirrigelin
- Xudduudo ixtiraam ku dheehan
- Taageera xiriirrada lala leeyahay saaxiibada iyo qoyska
- Wadahadal daacad ah, furan, oo ammaan ah
- Kuu oggolaanaya xorriyad oo ixtiraama waqtigaaga
- Taageera waqtigaaga loogu talagalay danahaaga iyo jadwalkaaga

### Xiriirrada aan caafimaadqabka ahayn

- **Korjoogteeya wax kasta ee aad sameyso.** Dabagal ku sameeyo halka aad joogto isaga oo si xad-dhaaf ah kuu soo wacaya ama farriimo kuu soo diraya, ku weyddiia sawirro aad ku cadeynayso halka aad joogto, ku raadraaca iyaga oo adeegsanaya GPS, barnaamij telefoonka lagu xirto ama habab kale. La socda telefoonadaada, farriimahaaga, email-ladaada, baraha bulshada, farriin codeedka oo fura boostadaada. Si joogto ah u weyddiia una baahan in uu oggaado halka aad joogto iyo halka aad u socota.
- **Talinta iyo kantaroolka.** Aan la yeellan wada-sheekaysiyo furan. Aan daneyn fikradahaaga iyo dareennadaada. Kugu eedeeya in aad been-sheegayso. Wax walba adiga kugu eedeeya. Qaladaadkooda aanan aqbalin. Dareen calool-xumo. Isticmaalka maandooriye.

- **Si furan uga maseyra waqtiga lala qaato qoyska ama saaxiibada. Xadidda waqtiga iyo wadhadalka aad la yeelato saaxiibada/xubnaha qoyska.** Ku adkeysta in uu meel walba oo aad aadeyso kuu raaco, oo ay ku jiraan meelaha joogitaankooda aysan ku habboonayn ama aanan loo oggolayn. Kantaroolid lagugu qasbayo ama lagugu khiyaanayo in aad wax kale oggolaato.
- **Xadidda ama xanniba helidda gaadiidka qoyska, maaliyadaha ama khadadka ammaahda.** La wareegga jeeggaga mushaarka. Xisaabinta khasabka ah ee kharashaadka oo dhan iyadoo aan la eegayn qaddarrada yaryar. Gunno aan caqligal ahayn oo loogu talagalay waxyaabaha daruuriga ah. Kugu qasba in aad tahay quudiyaha keliya ama in uusan kuu oggolaan in aad shaqeyso. Aan daneyn guushaada waxaanna laga yaabaa in dhab ahaantii jabkaaga ku farxo oo uusan u dabaaldegin. Taageero la'aan nidaami ah ama jid-gooyo ula-kac ah oo horyaalla koboca ama ku raadjoogidda yoolashaada. Dareen amni la'aan baahsan.
- **Jir ahaan wax kugu dhufta ama ku waxyeelleeya.** Riixid, dharbaaxid, feer, laad, timahaaga in uu jiido, isticmaalka hub ama habab kale oo weerar ah. Waxyaabo ku soo tuura adiga, ama meel kuu dhow. Isticmaala hanjabaad waxyeello oo ka dhan ah adiga, carruurtaada, xayawaannada rabaayadda ah ama xubnaha qoyska si ay kuugu qasbaan in aad wax sameyso. Kaa taga adigoo ku xanniban meel aadan aqoon. Kaa xirta, ama kugu xira, gurigaaga. Adiga oo aan raalli ahayn ku haysta. Kantaroolka waxa aad xirato ama sida aad u egtahay (dharka, agabka isqurxinta (makeup), jowharaadka, timaha).
- **Ku dhaleeceeya, ku caaya ama si ula-kac ah kuu liida si uu wax ugu dhimo isku-kal-soonaantaada.** Dadka kale hortooda kugu liida. In uu ku qaraaco oo uu kaa dhigo in aad naftaada u baqdo oo aad ammaan-darro dareento. Kuugu hanjaba in uu kaa tagi doonno, isagoo ku siinaya in aad dareento in ay jirto sugnaan la'aan xiriir. Iska kaa indhatiro ama kaa dhiga in aad kali ama cidlo dareento markaad iyaga la joogto. Diidmada in la ixtiraamo xuduudaha iyo baahiyada xiriirka. Kala-tagis iyo isku-soo-noqosho joogto ah. Daacad-darro iyo bixinta jawaab aan toos ahayn. Awoodid la'aanta ama diidmada in la falo. Khiyaanno ama eedaymo khiyaanno. Ka-qaybgala xadgudub galmo, kufsi, ama kugu khasba waxyaabo aadan raaxo ku dareemin. Kugu khasba in aad uur qaado.

## Caadiyeyta tacaddiga

Caadiyeynta tacaddiga waa:

- aqbalaadda in tacaddiga aanan waxba laga beddeli karin (in uu yahay qayb nolosha ka mid ah).
- aqbalaadda in tacaddiga uusan lahayn waax cawaaqib dhab ah.
- aaminaadda in ay tahay mas'uuliyadda dhibbanaha, oo aysan ahayn dhambiilaha, si looga hortago tacaddiga.

Tacaddiga wuxuu ku baahsan yahay filimaanta, barnaamijyada telefishannada, ciyaaraha fiidiyowga ah (video games), filimaanta anshax-xumada iyo xayaysiinnada. Tacaddiga madalladan badanaa waa kuwo soo-jiidasho loo yeello, loo dabbaaldego ama jacayl iyo raaxo loo yeelo. Marka tacaddiga la caadiyeyyo waa la filayaa oo waxaa loo aqbalaa sida qayb caadi ah oo ka mid ah bulshada.

### Sidee wax looga qabtaa caadi ka dhigista tacaddiga

- **Waxaannu ka hadalnaa tacaddi.** Waxaannu nafteenna iyo dadka kaleba barnaa tacaddiga. Sheeg oo shaaca-ka-qaad. Kala-dhigdhiig aaminsanaanta caadiga ah ee ku saabsan tacaddiga iyo goorta aan ka hadalno - waxay gacan kaa siineysaa yareynta/dhimista ceebaynta.
- **Ka caawi dadka kale in ay sheekooyinkooda sheegaan.** Marka qofku soo baxo oo uu ka hadlo tacaddiga loo geystay, waa in ay noqota daqiiqad xorayn, ee ma ahan in ay noqoto daqiiqad ceeb ah.
- **Hel qiimaheenna.** Dhibbanayaasha waxay, mararka qaarkood, aaminsan yihiin in ay xaq u leeyihiin xadgudubka. Tani ayaa dhici karta sababta oo ah sida qayb ka mid ah xadgudubka lagu ceebeeyay, lagala hadlay, lagu caabeeyay oo laga dhigay in ay aaminaan in aysan qiimo lahayn ama ay ka qiimo yar yihiin qofka caadiga ah. Waxaa laga dhaadhicin karaa in ay u baahan yihiin 'in ay naftooda sii horumariyaan' si loo jeclaado (iyagoo lagu eedaynayo tacaddiga). Markaan qiimaheenna helno waxaan aamini karnaa in aanan xaq u lahayn in na lagu xadgudbo ama nala kantaroolo.

## Hadda caawimaad hel

**Haddii adiga ama qof aad taqaanno uu la kulmaya tacaddiga reerka ka dhex dhaca**, fadlan wac, farriin qoraal ah u dir ama la sheekayso mid ka mid ah ururradan.

Ururradan badankooda ayaa sidoo kale bixiya ikhtiyaarka sheekaysiga khatka internet-ka - laakiinse **xusuusnow in isticmaalka internet-ka LA KORJOOGTEYN KARO iyo in ay adag tahay gebi ahaan in la tirtiro. Haddii aad ka walaacsan tahay in isticmaalkaaga internet-ka in la korjoogteynayo, wac ama farriin qoraal ah u dir beddelkii aad booqan lahayd mareegtada iyo/ama isticmaali lahayd aaladda internet-ka ee wada-sheekaysiga.**

### **Khadka Qaranka ee Tacaddiga Reerka Ka Dhexdhaca**

Wac ama farriin qoraal ah u dir **(800) 799-7233** ama **(800) 787-3224 (TTY)**.

Adeeggan had iyo jeer wuu furan yahay,

24 saacadood maalintii, maalin kasta.

TheHotline.org

### **Khadka Tooska ah ee Tacaddiga Shukaansiga Dhallinyarada**

Wac ama farriin u dir **(866) 331-9474**

Adeeggan had iyo jeer wuu furan yahay, 24 saacadood

maalintii, maalin kasta.

LovelsRespect.org

### **Khadka Caawimaadda StrongHearts Native**

Wac **(844) 762-8483**

La heli karo Isniin ilaa Jimco 9 subaxnimo

(a.m.) – 5:30 galabnimo (p.m.), Isniin – Jimco

StrongHeartsHelpline.org

### **Khadka Qaranka ee Tacaddiga Reerka Ka Dhex dhaca ee Adeegyada Dhegoolaha**

**(855) 812-1001** (videophone) ama **(800) 787-3224 (TTY)** waqti kasta, iyo sheekaysi(chat) toos ah maalin kasta 7 a.m. – 2 a.m.

TheHotline.org/get-help/domestic-violence-deaf-services/

### **Khatka Dhegoolaha Degmada King/Snohomish/Pierce**

24 saacadood maalintii, maalin kasta

**206-812-1001** (videophone)

adwas.org/hotline/local/

### **Khadka Degmada King ee Tacaddiga Reerka Ka Dhexdhaca**

**(206) 737-0242** ama **(877) 737-0242**

Sheekaysi (chat) 24 saacadood maalintii oo toos ah, maalin kasta

DVHopeline.org/

### **Waxa aad filayso haddii aad wacdo khad-Ka tooska ah ee tacaddiga reerka ka dhex dhaca:**

- Xiriirka tooska ah ee barnaamijka tacaddiga reerka ka dhex dhaca ee kuu dhow.
- Waxaa uu kaa caawinayaa helidda kheyraadada ka jira degaankaaga sida hoyga ammaanka ah, u-qareemaynta, la-talinta iyo talo sharci.
- Caawimaadda shiddada, taageero dareen, qorsheynta bedqabka.
- Helidda khadka tooska ah ee u qareemeyayaasha oo 170 luuqadood ah oo loo marayo adeegyo turjumaan.



# Ciidamadii Hore iyo Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan

Xubnaha adeegga iyo ciidamadii hore waxay halis ugu jiraan dhaawaca maskaxda oo ka soo gaara qaraxyada ay la kulmaan xilliyada dagaallada ama layliyada tababarka. Sida laga soo xigtay Waaxda Arrimaha Ciidamadii Hore ee Mareykanka in ka badan 185,000 oo askartii hore ah oo adeegsada daryeelka caafimaadka VA ayaa waxaa laga helay ugu yaraan hal nooc oo dhaawaca maskaxda ee qarracan ah (TBI).

## Waa maxay mawjadda qaraxa?

Dareenka dhaawaca qaraxa waa sida in ay mawjad ku dhufatay ka-dibna ay dib kuugu celisay badda — dhammaanna si xawli, degdeg ah ayay isugu xigxigaan. Saynis ahaa, dhaawacyada qaraxa waxay ka dhashaan mawjadda cadaadiska adag ee qaraxa ka dhasha. Qaraxyadu waxay abuuraaan kor-u-kac degdeg ah oo ka dhasha cadaadis gibil oo aad ugu sarreeya inta ay aadanuhu u dulqaadan karaan.

## Hababka dhaawacyada qaraxa

Waxaa jira afar hababka dhaawacyada qaraxa oo aasaasiga ah. Waxaa loo kala saaray koowaad (primary), labaad (secondary), saddexaad (tertiary) iyo afaraad (quaternary).

- **Dhaawaca qaraxa ee koowaad** waa qaraxa laftiisa, kaas oo ah cadaadis gibil oo ku dhaca qofka ka-dib riixa dhammaan xubnaha jirta. Mawjadda qaraxa ee cadaadiska badan leh, ee uu qaraxa soosaarey, ayaa ku socdaalaysa keynaan sarreeya waxaanna saameeya deegaanka ku xeeran. Mawjadda cadaadiska badan leh ayaa si dhaqso ah u baaba'aysa, taas oo keenaysa halista ugu badan ee dhaawaca soo gaara kuwa ugu dhow qarraxa.
- **Dhaawaca qaraxa ee labaad** waa natiijada jjabka tamareysan ee hawada ku duulaya; jajabyadan waxay keeni karaan dhaawac maskaxda gudaha u galaya.
- **Dhaawaca qaraxa ee saddexaad** wuxuu dhacaa marka shakhsiga uu qaraxa soo tuuro ka-dibna uu ku dhaco shay adag sida derbi xiga ama u dhow ama xitaa isteerin. Dhaawacyada noocaan ah waxaa lala xiriiyaa xooggaga karaar/hoos-udhaca iyo dhaawaca jugta ee maskaxda gaara sida midka lagu arko shilalka gawaarida xawaaraha sarreeya ku socda.
- **Dhaawaca qaraxa ee afaraad** wuxuu dhici karaa marka uu jiro dhaawac qarax la xiriira oo daran kaas oo ka dhashey dhiig bax mug leh oo la xiriirta luminta qaybo jirka ah ama xitaa neefsashada/qaadashada gaas sun ah oo ka dhashey qaraxa.

## Waa Maxay Xanuunka Walbaharka ee Ka Dhasha Naxdinta?

PTSD wuxuu qeexaa koox astaamo ah oo aad yeellan karto kadib markaad wajahdo dhimasho dhab ah ama laguugu hanjabay, dhaawac halis ah ama tacaddi galmo. Dhacdooyinka waxaa ka mid noqon kara wajahidda dagaal, tacaddiga reerka ee guriga ka dhaca, xadgudub galmo, dhimir ama jireed, shil gaari, weerar argagaxiso, ama musiibo dabiici ah.

## Ma jiraa xiriir u dhaxeeya jugta iyo PTSD?

- Haa. Jugta iyo PTSD waxay ku lug leeyihiin isbeddelo jireed iyo astaamo nafsaani, oo waxaad haysan kartaa labadaba.
- Jugta iyo PTSD waxaa keeni karaa dhacdo naxdin leh oo isku mid ah.
- Dadka qaarkood ee jugta qaba ayaa sidoo kale waxaa ay qabi karaan PTSD, laakiinse ma ahan in uu qof walba uu qabo.
- Astaamaha PTSD iyo jugta waxaa laga yaabaa in ay isku mid yihiin oo ka dhigaya mid adag in la sheego xaaladda aad qabto.

### Maxaan u baahanahay in aan ka oggaado jugta iyo PTSD?

- Haddii uu kula soo gudboonaaday dhaawac madax, sida ugu dhaqsiyaha badan ee suuragalka ah ha kuu qiimeeyo bixiyaha daryeelka caafimaadka.
- Haddii aad qabto astaamaha PTSD ka-dib dhacdada naxdinta leh, u tag bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka si aad ugala hadasho ikhtiyaarada daaweynta.
- Inta badan xaaladaha jugta ayaa ku fiicnaada nasasho.
- Inta badan xaaladaha PTSD ayaa si fiican uga jawaaba daaweyn. Ikhtiyaarada daaweynta caamka ah waxaa ka mid noqon kara la-talin iyo daawooyin.
- Qaar ka mid ah hababka daawooyinka beddelka ah ama dhammeystiran sida khilaawada ayaa sidoo kale muujiyay in ay waxtar leeyihiin, sida daaweynta khadka labaad, ee loogu talagalay maareynta astaamaha PTSD.
- Ka fogaaw isticmaalka daroogada, cabbista khamriga ama cabbitaannada tamarta. Kuwani waxay carqaladeyn karaan hannaankaaga bogsashada.

Qoyskaaga weyddii haddii ay beryahan dambe ay kugu arkeen wax sidii kale ka duwan. Waxaa laga yaabaa in ay la socdaan isbeddelo aadan naftaada arki karin.

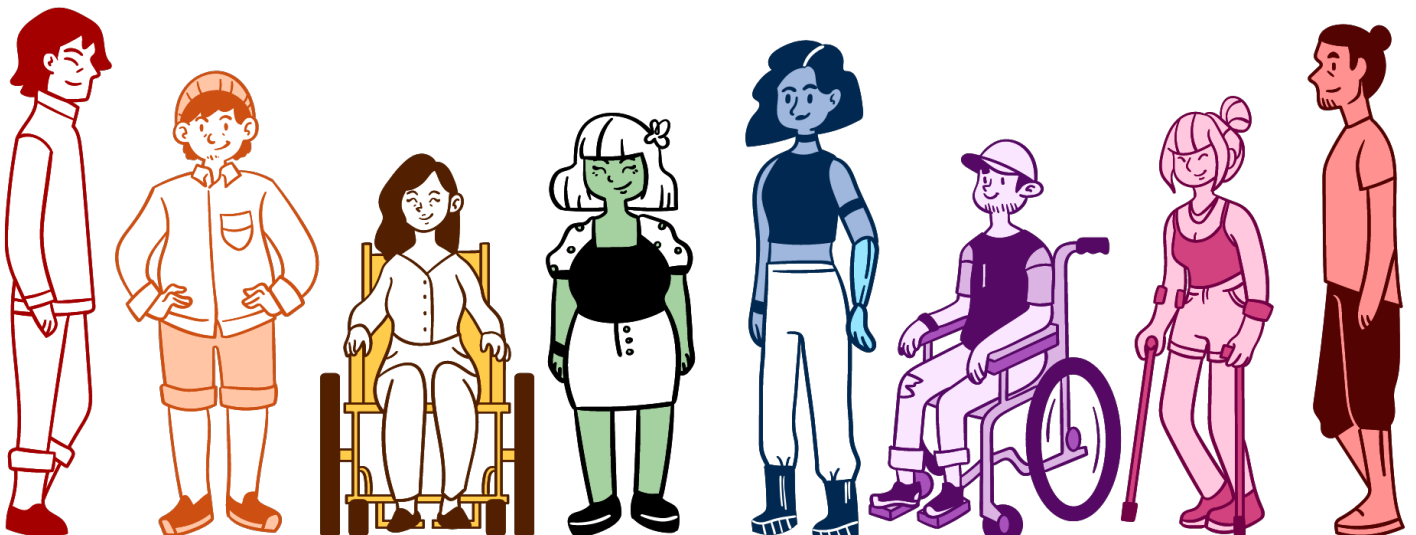
### Ku xirnow, oo taageero hel

Haddii aad tahay askari hawlgab ah oo aadna eegayso kheyraadyada dhaawaca maskaxda ee qarracan, ku bilow Washington 2-1-1.

## Kooxaha Taageerada Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan

Golaha La-talinta Iskaashiga Istiraatiijiga ah ee Dhaawaca Maskaxda ee Qarracan ee Gobolka Washington ayaa bixiya kooxo taageero oo loo marayo Waaxda Adeegyada Caafimaadka iyo Bulshada kuwaas oo xoogga-saara isku-xirka, waxbarashada iyo ka-qaybgalka nolosha ka-dib markuu qofka uu ku soo gaaro dhaawaca TBI.

Waxaad oggaaneysaa in kooxaheenna taageerada ay ku dhisan yihiin fikradda habka uu qofku xuddunta u yahay oo kaa caawin kara horumarinta aqoonta muddada-dheer iyo xirfadaha dhibaato xallinta guud si looga caawiyo ka-qaybgalayaasha ka gudubka caqabadaha horyaalla joogteynta nolosha dhammeystiran. Waxaannu soo dhoweynaynaa dhammaan dadka heerarka kala duwan ee bulshada – oo ay ku jiraan balse aan ku xaddidnayn daryeelayaasha, ciidamadii hore iyo dhallinyarada.



Si aad u hesho koox taageero kuu dhow. . . **WA 2-1-1 ama Wa211.org waa adeeg bulsho sir ah oo bilaash ah waanna isku-xirkaaga halka meel ee aad ka heli kartid adeegyada maxalliga ah ee aad u baahan tahay.** 2-1-1 waxay kugu xiri kartaa kooxaha taageerada ee kuu dhow.

- **WAC 2-1-1** waqti kasta, maalin ama haween. Waxaad la hadli doontaa takhasusle kaa caawin doonna in aad hesho barnaamijyada iyo adeegyada (iyo kuwa la xiriira) dhaawaca maskaxda ee qarracan ee degaankaaga. Haddii aad dhibaatooyin ku qabto lambarka 2-1-1, wac 1-877-211-9274.
- **FARRIINTA QORAAL AH EE 211WAOD** ku dir **898211** waqti kasta, maalin ama habeen *Qiimayaasha farriinta iyo daatada ee caadiga ah ayaa lagugu soo dalaci karaa, farriinta qoraalka ah ee STOP u dir si aad uga baxdo*
- **BARTA INTERNET-KA booqo** Wa211.org si aad ula xiriirto takhasusle iyo si aad u hesho kheyraadyada dhaawaca TBI.

### Sidee ayay WA 2-1-1 iiga caawin kartaa dhaawaca TBI?

Markaad wacdo, farriin u dirto, ama iimayl u dirto waxaad heli kartaa macluumaad toos ah iyo Takhasusle Gudbin oo kugu hagi doonnaa barnaamijyada ka soo baxa baahiyadaada gaarka ah sida:

- Maareeyaha kiiska
- Tababarka shaqo
- Daaweyn
  - Qiimeynta Dhaawaca Maskaxda
  - Baxnaanin
- Daryeelid
  - Taageerada daryeelaha
  - Tababarka daryeelaha
  - Kooxaha taageerada daryeelaha iyo daryeel qaataha
- Gaadiid
- Guryeyn
- Gargaar cunto
- Kheyraadyo sharci



**Washington**



*Transforming lives*

DSHS 22-1913 SM (2/23) Somali

***Waaxda Adeegyada Caafimaadka iyo Bulshada ee Gobolka Washington***