

# NIYADJAB

waxa uu u daranyahay caafimaadka maskaxda, wuxuuna keeni karaa cudurada xasuusta ku dhaca

Xasuusta darteed waa muhiim in aad niyadaada daryeesho. Baaritaano ayaa sheegaya, in niyadjabka badani keeni karo cudurada xasuusta kudhaca. Waxa fiican in cudurka niyadjabka la daaweeyo goor hore oo la tago cisbitaalka.

Niyadjabku wuxuu diciifiyaa xasuusta, sida foojignaanta, xasuus-shaqeedka iyo qaybidda. Maskaxdu si toos ah uma shaqaynayso, sababta oo ah mar walba waa jaam. Laakin se waa la daawayn karaa oo xasuus la'aanta waa laga hortagi karaa oo waa la toosin karaa xasuus la'aanta.



Niyadjabku si uma wada abaaro dadka oo dhan. Dhaqdhaqaaqa iyo hamiga waxqabadka shaqasiga ayaa diciifa. Xiisaha ayaa yaraada oo maskaxdana waxaba kuma hayn karo. Qofka cudurka niyadjabku hayaa intabadan ma arko arimaha farxadda leh ee wuxuu ku mashaquulaa oo ka shaqeeyaa waxyaaba xumaanta leh. Xiisa nolosha ayaa ka luma.

Inta badan Niyadjabka waxa keena, marka qofka noloshiisu isbedel ama shil quwad wayni ku dhaco.

## WAXYAABAHA NIYADJABKA KEENI KARA



Shaqsigu marxaaladdo dhi leh oo uu soo maray, tusaale ahaan u guuridda meel qalaadeed



Maqaadiirta shaqsigu noloshiisa ku dhacda, argagax soo mara, qof aad ugu dhawaa oo dhinta



Shaqo la'aan iyo war war badan oo dhinaca mustaqbalka ah

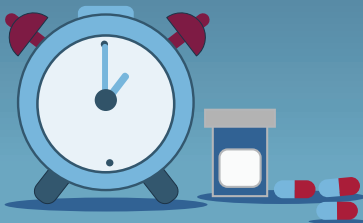


Bulshodhexgalid la'aan, keli keli dareen, xidid la'aan, dareenka in aan meelna laga rabin.

## ASTAAMAHA



Murugaysnaan iyo niyad-dhacsanaan



Hurdo-xumid: hurdo-la'aan ama hurdo badan



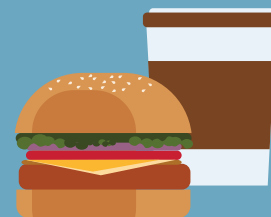
Daal iyo wahsi aad u quwad badan



Hoos isu dhigid, kalsooni darro



Is-nicid badan iyo fikiro ku saabsan isdilid, caburnaansho badan, iyo cabsi badan, isticmaal badan oo khamri ah, dareen in wadnaha garaaciisu batay iyo dhiig kar.



Raashinka cunitaankiisa oo bata ama amateetka oo dhaca. Dareen in jirku xaanuuno, sida madax xanuun, calool

## NIYADJAB

Cudurka niyadjabku astaamaha uu ku bilaabmo waa la arkaa. Cudurka niyadjabka waxa keena maqaadiir wayn oo shaqsiga ku dhaca.

Qofku wuu awoodaa shaqo-maalmeedkiisa, sida raashin-kariskiisa iyo dhar dhaqiddiisa, haddii uu san aad u niyadjabsanayn.

Qofka waxa ku dhaca xasuus googo iyo ilowshiiyo. Wuxuu ilaawi karaa waxyaabo cusub iyo wixii horeba. Foojignaan la'aan

Xanuun ka cabasho badan, markasta meel ayaa xanuunaysa, dareenka xanuunka oo bata.

Ma daciifaan qofkaas qoraalkiisa, hadalkiisa iyo dhaqdhaqaaqiisa xubnaha.

Su'aal ka jawaabkiisana waxa u badan "ma aqaani".

Niyadjabka badani qofka waxa uu kadhigi karaa qof isu daran oo ku fikira xitaa isdilis.



## CUDURKA XASUUSTA KUDHACA

Astaamaha isuu waxay u bilaabmaan si aan shaqsiga uu hayaa dareemayn, laakiin asxaabtiisa iyo ehelkiisu way dareemaan.

Caawitaankiisa ayaa korodha, waxa ilaawaa magacyadda dhakhtar-ka, dadka magacyadooda iyo jidadkii uu mari jiray.

Xasuusta gaaban oo yaraata, wixii mardhawayd sameeyey oo uu ilaawo. Wuxuu xasuusta waxyaabihii beri hore dhacay, sida caruurnimadiisii.

Wuxuu isku dayaa in uu qariyoAstaamaha xasuus la'aanta.

Qofka uu cudurkani xasuus la'aanta uu hayo waxa daciifa gacan wax kaqabadka iyo xubna shaqaynta.

Su'aalaha wuu ka jawaabaa laakiin jawaabihiiisu way ka qaldami karaan.

Muistisairaalla ei yleensä ole itsetuhoisia ajatuksia.

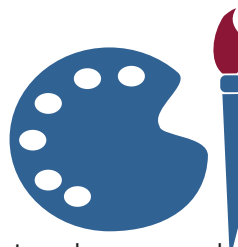
## CAAFIMAADKA NIYADDA WAXA ILAALIYA



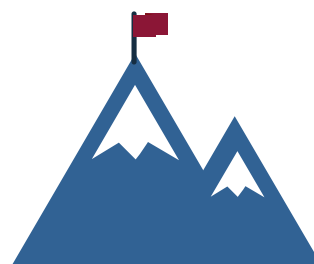
Aaminaad iyo rajo mustaqbaleed



Ehelkaaga asxaabtaada iyo in aad ku noolaato nolol badbaado leh oo isku filnaan dhaqaalo leh.



In aad maararow ka dhigatid, waxayaabaha aad xiisayso.



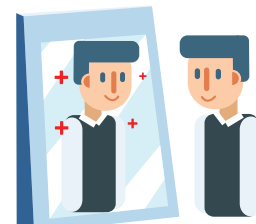
In aad aragto noloshu wanaageeda



In aad bulshada ka qayb gashid, sida shaqada, maararowga ama masaajid ku tiirsanaanta.



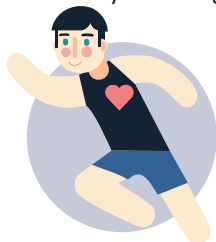
In aad leedahay saaxiibo aad kala hadasho waxyaabahaaga muhiimka ah.



In aad is hubto oo aad arki karto xirfadahaaga.



In aad adigu haysatid hogaanka noloshada.



In aad heshid jimicsi iyo hurdo kugu filan.



In aad taqaano sida dhibka loo xaliyo.

LAHTEET: Suomen Mielenterveysseura: Opas maahanmuuttajien parissa toimiville | [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)  
Muistiliitto "Työikäisen muistivaikeuden syy on selvitettävä" -Artikkeli, Duodecim | [www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=tt100354](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=tt100354)  
Kriisin ja masennuksen tunnistaminen ja hoito -opas maahanmuuttajille. Turun AMK  
Huovinen Maarit (toim.): Muistihäiriöt  
Luhtasaari Sinikka: Depis. Masennuksen eri muodot  
[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi) | [www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)  
Kuva ja taide: Karen Cipre | [karencipre.deviantart.com](http://karencipre.deviantart.com)