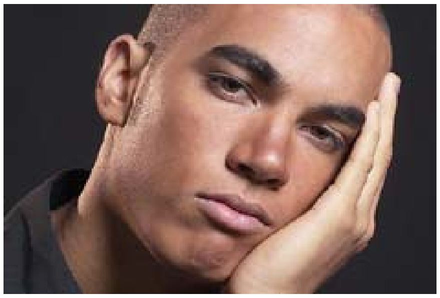
Sheekooyin Ku Saabsan Murugo-Qaybta Kowaad- Asaaska

Kani adigoo kale ma yahay?
Ma dareentaa murugo saa'id ah, daal iyo welwel wakhtiga badankiisa?
Dareenadaasna ma ku hayaan in ka badan dhowr casho? Haddii ay sidaas tahyna waxaa laga yaaba in uu cudurka Murugo ku hayo**.**

Sheekada Faadumo:
"Waxaa igu adkaatay in aan aroortii sariirta ka kaco. Waxaan doorbidi jiray in aan bustahayga hoosta ka galo oo aanan la hadlin cidna. Nafsad uma hayn cunto waxana iga lumay culays. Waxna ima maaweelo gelin jirin. Markasta waan daalanaa, hadana habeenkii si fiican uma hurdi jirin. Laakin waxaan ogaa in aan ku khasabanahay in aan is jiido sababtoo ah waxaan leeyahay caruur iyo shaqo. Waxayna ila ekaatay wax aan suura gelayn, waxayna u ekeyd in anan waxba is bedelayn ama hagaagayn. Waxaan bilaabay in aan shaqada dhowr maalmood u gooyo, oo saaxiibkay ayaa dareemay in wax qaldan yihiin. Waxayna igala hadashay wakhtiyadii ay iyada laftigeeydu ay cudurka murugada uu hayey oo ay caawinaad ka heshay dhakhtarkeeda. Waxaan wacay dhakhtarkayga oo waxaan kala hadlay waxa aan dareemayo. Waxay igula talisay in aan u imaado baadhitaan waxan i siisay magaca dhakhtarka cilmu nafsiga psychiatrist, taas oo iga caawinaysaa ina baraysa siyaabo kaas oo kibrat ulel in uu daaweeyo cudurka muregada. Cudurkaan maalinkasta oo noloshayda ah. Hadda, waxaan u tagaa dhakhtarka jirrooyinka maskaxda bishii mar oo waxaan aan qaataa daawada cudurka murugada. Waxaan kale oo aan arkaa qof kale oo aan ka helo dabiibka wada-hadal.,kaas oo iga caawiya in aan barto siyaabo aan u wajihi lahaa cudurkaan maalin maalmeedka noloshayda. Wax kastaa hal habeen kuma aysan fiicnaan laakin waxaan helay oo aan noqday qof u bogaysa nolosheeda iyo carruurteeda."



Sheekada Abdi:
"Waxyaabo fara badan oo noloshayda ah waxay u socdeen si aad u fiican. Waxaan qaatay shahaadada GED oo waxaan bilaabayey shaqo cusub usbuuc gudihiis. Aad bay iila dhacsanayeen qosyskayagu. Laakin gudaha qalbiga waxaan ka dareemayey dareen xun. Markii hore waxaan dareemayey murugo markasta. iyadoo aysan jirin sabab aan u murugoodo. murugadii waxay isu bedeshay xanaaq, waxaana bilaabay in la dagaalamo qoyskeyga iyo asxaabtayda. Waxaan ka dareemay naftayda xumaan, sidii aniga oo aan u fiicnayn qofna. Way ka sii xumaatay oo waxaan damacay in aan sariirta seexdo oo aanan weligeey dib ugu soo kicin. Walaalkeyga iga weyn oo i fiirsan jiray wuxuu arkay in aanan u muuqan sidii caadiga ahayd ee aan u dhaqmi jiray. wuxuu si toos ah igu sheegay in aan u ekahay qof murugo haleeshay Wuxuuna igula taliyey in aan u muuqdo qof qaba murugo oo aan dhakhtar kala hadlo arrintaan. Waan necbahay in aan aado dakhtar. Waxaan ku fekeray "marnaba uma tagayo dhakhtar arrintan darteed". Usbuucyo ka bacdi waxaan bilaabay in aan dhibatooyin kala kulmo shaqada. Marmarna shaqada ma aadi jirin sababta oo ah habeenkii ka horeeyey oo aanan helin hurdo. Markii shaqadii la iga eryey waxaan hubay in aan ku khasabnahay in aan maqlo walaalkey taladiisii oo aan raadso caawinaad. Waxaan ku arkay dhakhtar xaruunta caafimaadka. Wuxuu ii sheegay in uu i hayo cudur caan ah oo la dhaho Murugo wuxuuna ii sheegay in daawadaasi ay i anfici doonaan. Waxaan bilaabay in aan arko qof xarunta caafimaatka usbuuc kasta oo aan lahayn wada-hadal dabiib ah. Daawadaani waxay iga caawiyeen in aan barto sida loo kantoorolo muragada maalin kasta oo noloshayda ah. Waxay igu qaadatay wakhti balse waxaan hadda dareemayey sidaydii hore mar labaad.

Dad badan oo ay hayso murugadu waxay ogyihiin in wax ay si ka yihiin balse ma yaqaaniin waxa ay ka samayn lahayeen. Barnaamijkan ayaa caawin kara. Wuxuu kuu sheegayaa talaabooyinkaad qaadi lahayd si aad u fahantid ee caawinaad uga heli lahayd cudurka murugada.

Talaabooyinka muhiimka ah in la fahmo lana raadsado caawinaad cudurka muragada.
1. Raadi calaamado lagu yaqaan murgada.
2. Fahan in ay murugadu tahay cudur dhab ah.

Raadi caalamadaha cudurka murugada
Si fiican u fiiri macluumaadka soo socda. Ka feker oo is waydii hadii mid ka mid ah uu adiga ku haysto

- ✓ Dhab ahaanti markasta waxaa i haysta murugo
- ✓ Iiguma baxdo waxyaabihii aan ka heli jiray markii hore.
- ✓ Habeenkii uma seexdo si hagaagsan oo markasta waan daalanahay.
- ✓ Markasta waan daalanahay. Waa igu adagtahay in aan sariirta ka kaco.
- ✓ Ma dareemo in aan wax badan cuno.
- ✓ Waxaan doonaa in aan wax cuno xili kasta.
- ✓ Waxaa i haya xanuun iyo bukaansho aan iga dhamaanayn.
- ✓ Waxaan tabar yar u hayaa amaba tabar la'aan galmada.
- ✓ Waxaa dhib igu hayaa in aan xoog saaro shay waana hilmaam badanahay.
- ✓ Qof kasta iyo wax kasta waan u xanaaqsanahay
- ✓ Waxaan dareema carro iyo cabsi fara badan. mana garanayo sababta.
- ✓ Ma doono in aan la hadlo dadka.
- ✓ Waxaan dareemaya in aysan jirin sabab aan u noolaado, wax fiican oo igu dhacaya ma leh.
- ✓ "Naftayda aad uma jecli.
- ✓ Waxaan dareemaa xumaan wakhtiga badankiisa.
- ✓ Waxaan ku fekeraa dhimasho inta badan.
- ✓ Xataa waxaana ka fekera sidii aan isu dili lahaa.

Hadii calaamadaha kor ku xusan ay ku haysto, wac dhakhtarkaaga. Waxa laga yaaba in aad u baahantahay baaritaan caafimaad si aad u ogaatid inuu ku hayo cudurka murugada.

Is-dilid
Mararka qaarkood murugadu waxay sabab u yeelan kartaa in qofka dareeno inuu is-dilo. Wac 911. Tag qolka adeegga degdega ah ee cusubitaalka kugu dhow. Wac oo la hadal dhakhtarkaaga hadda. Waydiiso saaxiibka ama xubnaha qosykaaga in uu ku geeyo cusbitaalka ama kuu waco dhakhtar.

Haddii aad ku fekeraysid in aad is-dishid ama aad garanaysid qof ka hadlaya in uu is-dilo, raadso caawinaad.

Fahan in cudurka murugadu yahay cudur jira. Murugadu waa cudur caafimaad oo khatar ah waxyeelna ku yeesha maskaxda. Murugadu ma ahan "wax aad madaxaaga ka abuuratay". Way ka badantahay in aad dareentid "qashin hoostiis oo kale" ama "buluug" dhowr maalmood. Waa dareen "hoos" iyo "meel ka hoosaysa" iyo rajo la'aan ka dhigaya usbuucyo wakhtiyada qaarkood. Ilaa 19 milyan oo Maraykan ah baa murugo haystaa. Qof kasta way ku dhici kartaa, kuma xirna da'da aad jirtid ama meesha aad ka soo jeedid. Murugadu waxay kugu adkaynsaa in aad naftada aad ka taxdartid, qoyskaaga, ama in aad shaqo aad haystid. Laakin waxaa jira rajo. Murugadu waa la daweeyn karaa oo waxaadna dareemi kartaa raysasho.

Maxaa keena murugada?
Waxaa laga yaaba in aad rabtid in aad ogaatid sababta aad u dareemaysid murugo.
Waxaa laga yaaba in ay jiraan sababo dhowr ah. Murugadu waxay kugu dhici kartaa sababo ka yimid is bedelka maskaxda. Murugadu waxay haleesha qoysaska qaarkood. Tan waxay la mid tahay in qof ka mid ah qoyskaaga sida awoowgaa, waalidkaa, eddadaa, adeerkaa, ina-adeerkaa, walaasha ama walaalka inay qabaan cudurka Murugo. Mararka qaarkoodna dhacdooyinka xanuunka badan ama khasaaroyinka sida dhimasho ayaa dhalin kara murugada. Mararka qaarkoodna ma cadda sababaha dhaliya murugada.

Text adapted from National Institute of Mental Health Publication No.02-5084 - Sept. 2002. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us.
Funding for the Somali version provided in whole or in part with Federal funds from the National Library of Medicine, National Institutes of Health, Department of Health and Human Services, under Contract No. N01-LM-6-3501 under the New York University Medical Center Library. A collaborative project of the Edward G. Miner Library, University of Rochester and the Rochester Committee on Refugee Resettlement.

A Healthy Roads Media project   www.healthyroadsmedia.org