



Ladnaan Ahaansho

Goorta aad qabto xaalad
caafimaad ee dhanka dhimirka



Goorta aad qabto xaalad caafimaad darro ee dhanka dhimirka ah, waxaa dhici karta in aad fahmin sida ay muhiim u tahay gebi ahaan bogsashada caafimaadkaaga. Gebi ahaan caafimaad liita wuxuu qofka u keeni karaa in qofka ay ku adkaato in uu ka soo bogsodo waxa dhibaya. In aad hesho qaabab aad uga taxaddirto caafimaadkaaga taas ayaa waxay kaa caawin kartaa bogsashadaada iyo in caafimaad aad dareento. Waakan qaar ka mid ah waxyaabaha aad sameyn karto.

Dadka kale Xiriir la Samee

Wakhti la qaado dadka wanaaga ka hadla, dadka aad jeceshahay oo aad ka naxdo oo aad aaminsan tahay oo giigsanaanta kaa dejiya, oo shucuurtaada kaa caawiya oo wanaajiya sida gebi ahaan aad dareento. Waxay noqon karaan xubnaha qoyska, siixiibbo kuu dhow, xubno taageero kooxeed ama la taliye jooga xarun maxali oo la tago. Jaaliyado qaar xitaa waxay qabaan qadad la waco oo si diiran oo lagugula hadlayo.

Adigu Naftaada u Dood

Daryeel caafimaad oo wanaagsan ayaad u qalantaa. Wakhtiyada badankood, dadka qaba xanuunnada dhimirka waxaa ku dhaca xaaladdo kale ee dhanka caafimaadka, sida wadno xanuun iyo sokorow, maxaa yeelay caafimaadkooda waa la iska indha tiraa. Haddii takhtarkaaga uusan ku waydiinayn waxyaabo ku saabsan gebi ahaan caafimaadkaaga, u sheeg in ay muhiim kuu tahay oo ay daruuri u tahay in aad bogsoto.

Hel Daryeelka aad u Baahan Tahay

Hel baarista caafimaad ee joogtada ah iyo booqashada takhtarkaaga goorta aadan dareemayn fiyoobaan. Waxaa dhici karta inay tahay daawada aad qaadato ama ay tahay calaamaddaha xanuunkaakaga maskaxda. Laakin sidoo kale waxay noqon kartaa dhibaato caafimaad kale oo ka duwan.

Jadwalkaaga Hurdada Qorshayso

Hurdada waxay saamayn kartaa shucuurtaada iyo jirkaaga oo waxay muhiim u tahay bogsashadaada. Helid la'aanta caddad sax ah ee hurdo waxay maalinba maalinta kale ee howlaha aad qabsato iyo soo bogsashada ka dhigi kartaa mid kugu adkaysa. Talooyin ku aadan sida aad u hesho hurdo wanaagsan, National Sleep Foundation kala xiriir (703) 243-1697 ama booqo www.sleepfoundation.org.

Waxaad Cunto ka Iska Fiirii

Mar mar, daawada waxay sababi kartaa in miisaan uu kugu kordho. Mararka kale, cunida cunto aan caafimaad ku jirin wuxuu sababi karaa in miisaan uu kugu kordho. Cuntooyinka uu ku badan yahay kaloriga iyo saatureetka ama baruurta "xun" waxay sare u qaadi kartaa cadaadiska dhiiggaaga iyo kolestaroolkaaga. Tan waxay sare u qaadi kartaa fursadaada ah in miisaanka uu kugu kordho iyo dhibaatooyin kale ee dhanka caafimaadka, sida cudurrada wadnaha iyo sokorta. Waa kan qaar ka mid ah habab ka dhaqsiyo badan sida caadiga ah oo aad qaadi karto si aad u hesho hesho nidaamyada cunto cunis oo caafimaad leh.

- ▶ Haddii qudaarta fareeshka ah ay qaali kugu tahay, soo iibso qudaarta qabowga ku jirta. Way ka qiimo jaban tahay oo wakhti dheer ayay qaboojiyahaaga ku sii jiri kartaa.
- ▶ Haddii aad wax ka cunto maqaayadaha cuntada degdegsiimada, iminka intooda badan waxay iibiyaan cuntooyin caafimaad ah sida ansalaatada ama digaaga duban.
- ▶ Takhtarkaaaga kala hadal si aad wax badan uga barato wax badan oo ku saabsan cuntada caafimaadaysan loo helo.

Maareeyaynta Giigsanaanta

Qof kasta giigsanaan ayuu qabaa. Waa wax caadi ah oo noloshu qayb ka ah. Giigsanaanta waxaad jirkaaga ka dareemi kartaa marka ay jiraan waxyaabo badan oo aad qabanayso ama marka adigu si fiican aadan u seexan. Sidoo kale giigsanaanta waxaad dareemi kartaa goorta aad ka welwelayso waxyaabo ku saabsan shaqadaada, lacag, xiriiradaada, ama asxaab ama xubin qoyskaaga ka mid ah oo xanuunsan ama dhibaato ay haysato. Giigsanaanta wuxuu kaa dhigi kartaa in aad dareento qof yara daalan ama yara xanuunsan. Sidoo kale waxay sababi kartaa in maankaaga ay loolan geliso oo ay kugu adkaato in ahmiyadda aad saarto waxyaabaha aad u baahan tahay in aad samayso. Haddii aad qabto xanuunka caafimaadka dhimirka, giigsanaan badan ayaa jira waxyaabo badan ayaa xumaato ku dareensiin kara oo kugu adkayn kara in aad howlo aad qabsato. Haddii giigsanaan aad dareemayso, waxaa jiraan tallaabooyin aad qaadi karto si wanaag aad u dareento.

- ▶ Haddii aad dareemayso in ay ku haysato waxyaabo badan uu u baaban in aad wax ka qabato, sameyso liis oo markiiba hal howl ka shaqee.
- ▶ Dadka kale xitaa la socodsii. Haddii ay kaa xoog badan tahay howlaha guriga ama iskuulka, ama saaxiibbada, baro sida loo dhaho “maya.” Waxaa dhici karta in marka koowaad ay kugu adkaato, ku calceli in aad tiraahdo “maya” dadka adiga aadka aad ugu kalsoon tahay.
- ▶ Waxaa jira waxyaabo badan oo nolohaada adiga aad ka qaban karto si aad uga dhigto mid aad u degan oo nabad ah. Samee wax adiga aad ka hesho, jimicsi, dadka kale xiriir la samee oo khilaawayn.
- ▶ Maxay yihiin waxa nolohaada giigsanaanta adiga kuu keena? Haddii aad ogtahay halka giigsanaanta ay kaaga timaado, waxaad awooddi doontaa in si wanaagsan aad u maarayso.
- ▶ Ma aha in adiga kaliyaaga aad maarayso giigsanaanta. La hadalka saaxiibbada aad ku kalsoon tahay, xubnaha qoyska, kooxaha taageerada ama la taliyaha dareen wanaag ah ayay ku dareen siin karaan. Sidoo kale waxay kaa caawin karaan inay ku faham siiyaan sida wanaagsan ee aad u maarayn la'hayd giigsanaanta nolohaada.

Jimicsiga

Iyadoo ay weheliso cunto caafimaad, jimicsi waxay wanaajin kartaa caafimaadkaaga iyo fay-dhowrkaaga. Si joogto ah jimicsi u samaynta waxay sare u qaadi kartaa kalsoonidaada iyo kalsooni isku qabidaada; yareynta dareyntaada giigsanaanta, walaaca iyo niyad-jabka/caabuqa/diiqada; hurdudaada wanaaji; oo waxay kaa caawinnaysaa oo ay kaa dhisaysaa inaad sii yeelato miisaan caafimaadaysan.

Raadso nooc jimicsi oo aad ka hesho oo takhtarkaaga la hadal. Waxaa laga yaabaa in aad ka hesho socodka, juglaynta ama xitaa ciyaarta/niikada. Uma baahnid in aad tagto jiimka ama lacag aad qarashgareyso si aad u jimicsato.

- ▶ Xarunta jaaliyadda ee xaafaddaada ka eeg iyadoo bilaash ah, ciyaaro maaweelo leh.
- ▶ Gurigaaga agtiisa socod ku soo mar adiga iyo qoyska, asxaabta ama kuwa aad isla shaqaysaan.
- ▶ Jaran-jarada qaado halka aad wiishka ka qaadan la'hayd. Iska hubi in jaran-jarada iftiin wanaagsan leedahay.
- ▶ Miyuusig yar shido oo la ciyaar.

Samee Wax Adiga aad ka Hesho

Inta toddobaadka lagu jiro, wakhti raadso- 30 daqiiqo, saacaddo dhowr ah ama inta jadwalkaaga ku haboon-samee wax adiga aad jeceshahay. Akhri buuk ama majalo, aad socod ama asxaabtaada wakhti la qaado. In adigu wakhti aad qaadato oo maaweelo aado oo aad soo qososho taas ayaa waxay kaa caawinnaysaa in aad nasato, giigsanaanta ay sahliso oo ay wanaajiso qaabka adigu aad dareemayso.

Haddii adiga ama qof kale oo adiga aad ka naxayso uu u baahan yahay in uu la hadlo qof ama dhibaato ay haysato oo markiiba caawinaad uu u baahan yahay, wac **Access & Crisis Line oo ah (888) 724-7240**. La taliyayaal tababaran oo qibrad u leh ayaa diyaar ah 24 saacadood maalin kasta, 7 maalmood toddobaad kasta in ay adiga ku caawiyaan. Si macluumaad dheeraad ah aad u hesho, booqo **www.Up2SD.org**.

Adiga oo la xiriiraya, ka hadlaya oo wadhadalka bilaabaya, waxaa dhici karta in aad u horseedo in wax aad ka bedesho qofka aad jeceshahay uu ka soo kabsado iyo xitaa nolol aad badbaadiso!

Xogta waxaa ku deeqay Caafimaadka Dhimirka Ameerika [Mental Health America]. Daabacaadan waxay ku suurtoowday lacago deeq oo ka timid Eli Lilly iyo Shirkad, AstraZeneca, Bristol-Myers Squibb iyo Forest Laboratories, Inc.

Sawirka waxaa loogu talagalay sharaxaad kaliya oo shaqsiyaadka ku sawiranna waa moodeello.