

XOG KU SAABSAN

PTSD

Calaamdaha, daaweynta iyo tallada
wanaagsan ee bukaanada iyo
qaraabada

MAWDUUCA

WAA MAXAY PTSD?	3
WAA MAXAY CALAAMADAHA PTSD?	4
DIB U MILICSI	4
KA FOGAANSHO	5
CUDURKA PTSD MALA DAAWEYN KARAA?	7
SIDEE XAALADA PTSD UGU DAAWEYNAA CAPITAL REGION EE ADEEGYADA CAAFIMAADKA MASKAXDA DENMARK?	7
TALLO WANAAGSAN OO LOOGU TALAGALAY QARAABADA	9
DHAGEYSO OO WEYDII SU'AALO	9
SU'AALO DHEERAAD AH MA QABTAA?	10
BUKAANADEENA AYAA AH MUDNAANTEENA KOOWAAD	11

WAA MAXAY PTSD?

PTSD waxaa loosoo gaabiyay Cudurka ka dhasha walaaca istareeska.

Waa cudur maskaxeed aad qaadi karto haddii aad la kulantay ama ay kugu dhacday xadgudub ama xaalad nolasha halis ku ah, taas oo laga yaabo inaad ku dareentay cabsi xoog leh, argagax ama caawimaad la'aan.

Tusaalayaasha waxaa kujira caqabadaha dabiiciga ah, kufsiiga, xadgudubka galmada inta lagu jiro xiliga carruurnimada, xadgudubka, shilalka, cajajuunka iyo dagaalka.

Dadka qaar waxay ku jireen khatar dhab ah oo dhimasho keeni karta, halka qaar kalena ay dareemeen inay ku jiraan khatar dhimasho keeni kara. Waxa muhiimka ah waa qaabka maskaxdu u sameysay falcelinta iyo sida ay u aragto halista.

SIDEE KU OGGAANAYSAA INAAD QABTO CUDURKA PTSD?

Waayo aragnimada xadgudubkaa kadib, waa wax iska caadi ah in laga falceliyo dareen ahaan iyo jir ahaanba iyo sidoo kale in la dareemo saameynta waayo aragnimada intii muddo ah. Tani macnaheedu maaha in cudurka PTSD uu jiro.

Cudurka PTSD waxaa la ogaadaa marka calaamaduhu ay qofka hayaan muddo hal bil ah marka ugu horeysa.

WAA MAXAY CALAAMADAHA PTSD?

Waxaa jira saddex koox calaamadeed oo waaweyn oo astaamaha cudurka PTSD lagu garto:

- Dib u milicsi
- Ka fogaansho
- Feejignaanta oo kordhay.

DIB U MILICSI

Cudurka PTSD waxaa lagu gartaa dib usoo xasuusashda daran ee dhaawaca, oo soo noqnoqda iyo xusuusta aan la joojin karin ee dhaawaca. Dib usoo xasuusashadaan waxay u dhici kartaa siyaabo kala duwan:

XASUUS AAN LA XAKAMEYN KARIN

Dad badan oo qaba cudurka PTSD waxay ogaadaan in fikradaha ku saabsan waayo aragnimada rabshadaha ah inay si aan kala joogsi lahayn usoo baxaan. Waxba ma sameyn karaan aan ka ahayn inay ka fakaraan wixii horey u dhacay, qaar badana waxay leeyihiin dareen ah inaanay xakameyn karin fikiradooda, la xariira khibrada rabshadaha.

DIB U MILICSI

Dib u xasuusashada caadi ahaan waxay la xariiraan sawiro ama filimo yaryar oo ah waxa dhacay waxayna dadku dareemaan sida inay dib ugu laabteen. Waxaad dareemaysaa, tusaale ahaan, ur, codad, dhadhan ama aragtiyo la mid ah kuwii aad dareemaysay markii dhaawucu kugu dhacay. Si lamid ah sidaas, dareenka joogtada ah ee dib usoo celinaaaya xasuusta naxdinta leh ayaa kicin kara dib u xasuusashada ama deganaan la'aanta.

RIYO

Dad badan oo qaba cudurka PTSD waxay ku riyoodaan xasuus naxdin leh, taas oo faragelinaysa hurdada keenaysana inay niyad ahaan soojeedaan arrintaasna waxay keenaysaa in dadka cudurkaan qaba ay ka baqaan hurdada.

Qaar badan ayaa sidoo kale la kulma calaamadaha walaaca kiciya marka la xasuusiyo waxay horey usoo mareen.

Calaamadaha welwelka caadiga ah waa:

- Gacmaha ama jirka oo gariira
- Murqo xanuun
- Dhendid
- Garaaca wadnaha
- Xabad xanuun
- Dawakhsanaan
- Neef ciriiri

KA FOGAANSHO

Marka aad qabto cudurka PTSD, waxaa badanaa iska ilaalisaa inaad ka dheeraato waxyaabaha ku xasuusinaaya rabshada horey u dhacday. Waxaa jira labo qaab oo looga fogaan karo:

KA FOGAANSHAHA MASKAXDA IYO DAREENKA

Waxaad iskudayaysaa inaad iska fogeyso fikirkaaga iyo dareenadaada ku saabsan dhaawaca iyo inaad iska ilaaliso ka hadlida waxa dhacay. Waxaad ku wanaagsanaan kartaa inaad iska ilaaliso ka fakirada dareen ahaan kaa dhigaysa awooda la'aanta, sababtoo ah ma dareentid dareemo taban ama togan.

KA FOGAANSHAHA LA XARIIRA DHAQANKA IYO KA FOGAANSHAHA NOLASHA MAALINLAHA AH

Waxay noqon kartaa inaad ka fogaatid dadka, goobaha, xaaladaha, waxyaabaha kusoo xasuusiyada dhaawaca. Taas adligeed, nolashaadu waxay noqonaysaa mid xadidan, bulsho ahaan iyo sidoo kale xirfad ahaanba. Waxa kale oo laga yaabaa inaad mar walba ku mashquusho, tusaale ahaan, shaqada, laakiin waqti kadib way adkaan doontaa inaad sii wado.

FEEJIGNAANTA SAA'IDKA AH IYO DAREENKA MASKAXEED OO KORDHA

Qabida cudurka PTSD, jirku waa mid feejigan. Waxaa laga yaabaa inaad dareento inaad si joogto ah u ilaalinayso, waxaana laga yaabaa inaad u badan tahay inaad si fudud uga naxdo dhawaaqyada dheer ama dhaqdhaqaaqa kediska ah.

Natiijo ahaan, qaar badan oo kamid ah dadka waxay iskaan gareeyaan agagaarkooda waxayna u baahan yihiin inay sameeyaan xakameyn heer sare ah. Qaar badan oo dadka kamid ah ayaa la kulma dhibaatooyinka hurdada, xanaaqa iyo xanaaq saa'id ah iyo sidoo kale dhibaatooyinka la xariira feejignaanta iyo dhibaatooyinka xusuusta ayaa sidoo kale ah arrimo soo noqnoqda.

Marka laga imaado welwelkam dad badan oo qaba PTSD ayaa isku arka calaamadaha niyad jabka, qaarna waxay yeeshaan balwad si ay uga fogaadaan fikradaha iyo dareenka la xiriira dhaawaca iyo inay awood u yeeshaan inay la qabsadaan xaaladaha bulshada. Qaar badan dadka ka mid ah ayaa sidoo kale la kulma dareen aan raaxo lahayn sida xishood iyo dembi. Fikradaha isdilka ayaan meesha ka maqneyn.

CUDURKA PTSD MALA DAAWEYN KARAA?

Marka aad kujirto xaalad aad u xun, waxaa laga yaabaa inaad dareento inaysan macquul ahayn inaad ka baxdo. Laakiin waa macquul in la daaweeyo PTSD si xasuusashada xaaladaha xun ay saameyn yar ugu yeeshaan nolashaada maalinlaha ah, iyo si aad u awoodo inaad sameyso waxyaabo badan oo aad sameyn kartay kahor dhacdada dhaawaca leh.

SIDEE XAALADA PTSD UGU DAAWEYNAA CAPITAL REGION EE ADEEGYADA CAAFIMAADKA MASKAXDA DENMARK?

PTSD waa cudur la daaweyn karo, waa suurtagal in si buuxda looga soo kabto ama in la helo qaab loola noolaado si aysan u saameyn nolashaada.

Marka lagu siinaayo daaweynta PTSD, waxaad heli doontaa arrimahaan soo socda:

- Waxbarashada cilmi nafsiga (casharadaa cudurka)
- Baxnaaninta cilmi nafsiga ee ka xariirta dhaawaca
- Daaweynta caafimaadka

CASHARADA PTSD (WAXBARASHADA CILMI NAFSIGA)

Waa ay fududahay inaad la noolaato PTSD iyo in la daaweeyo haddii aad fahan wanaagsan ka heysato calaamadaha iyo cilada. Taasina waa sababta casharada PTSD ay u yihiin qayb muhiim ah oo kamid ah daaweynta. Fahanka in qofku fahmo cudurka haya waxaa loo yaqaan 'waxbarashada cilmi nafsiga' farsamada jargon.

Haddii aad taqaan calaamadaha iyo qaabka aad caadiyan oga falcelin lahayd xaaladaha kaladuwan, waa wax fudud inaad si wanaagsan oga falceliso xaalada - adiga ama marka ay kula joogaan qaraabadaada iyo shaqsiyaadka kale ee ku taageera.

BAXNAANINTA CILMI NAFSIGA EE KA XARIIRTA DHAAWACA

Qaabka ugu wanaagsan ee lagu daaweeyo PTSD waa in la adeegsado habka daaweynta cilmi nafsiga ee awooda la saaro. Daaweyntaa waxay ka kooban tahay wada hadal lala yeesho dhakhtarka tababaran - oo ah badanaa dhakhtar ama dhakhtar cilmi nafsi - oo aad kala hadlayso wixii aad la kulantay.

Qaar badan oo kamid ah dadka, waxaa ku adkaan karta in laga hadlo maadaama mid ka mid ah calaamadaha PTSD ay tahay in laga fogaado xusuusta iyo dareenka ku saabsan khibradda rabshadaha. Laakin marka aad waaya aragnimadaada hal tallaabo hal mar hadba kiiba aad u dhigto, waxa aad si tartiib ah u bilaabaysaa inaad fahanto in aanad hadda khatar ku jirin iyo in waayo aragnimadu ay tahay wax la soo dhaafay.

Si tartiib-tartiib ah, sidoo kale waxaad bilaabi doontaa inaad dib usoo ceshato nolosha adoo meesha ka saaraya caadada ah inaad iska ilaaliso xaaladaha ku xasuusinaya dhaawaca, si toos ah ama si dadbanba, laakiin aan waxyeello lahayn. Arrintaan waxay hoos u dhigi doontaa welwelkaaga.

DAAWEYNTA CAAFIMAADKA

Intii muddo ah, waxa laga yaabaa inay lagama maarmaan noqoto in lagu daaweeyo qaar kamid ah calaamadaha walaaca daawo. Daawooyinka kahortaga walaaca waxay yareeyaan dareenka keena walaaca ama welwelka. Daawadu waxay caadi ka dhigi kartaa calaamadaha jirka iyo maskaxda labadaba waxayna leedahay saameyn guud.

SIDEEN KU HELAA DAAWEYNTA PTSD?

Haddii aad ka shakisan tahay inaad qabto cudurka PTSD, la xirii dhakhtarkaaga guud.

Dhakhtarka ayaa markaas go'aamin doona in lagu gudbiyo midkood Capital Region ee Adeegyada caafimaadka dhimirka Denmark ama dhakhtar meel kale ku yaal.

Mar walba waxaad aadi kartaa qaybta degdega ah ee caafimaadka dhimirka haddii aad u baahan tahay caawimaad degdeg ah. Waaxda xaaladaha degdega ah ee dhimirka ee kuugu dhaw waxaa laga heli karaa www.psykiatri-regionh.dk/akut

TALLO WANAAGSAN OO LOOGU TALAGALAY QARAABADA

Haddii aad tahay qaraabada qof qaba PTSD waxay noqon kartaa arrin adag. Qaar badan oo kamid ah dadka ayaa ku tilmaama in aysan hubin waxa ay samaynayaan si ay u caawiyaan qofka. Waxa ugu wanaagsan ee aad sameyn karto qaraabo ahaan waa inaad ka taageerto qofka sidii uu u heli lahaa taageero xirfadeed.

Way adkaan kartaa in la kala saaro qofka kuugu dhaw ee 'kaliya' la kulmay arrinta kadib dhacdo adag iyo calaamadaha dhabta ah ee PTSD. Xirfadle khibrad leh ayaa kaa caawin kara go'aan ka gaarista arrintaas.

DHAGEYSO OO WEYDII SU'AALO

Waxaad ku siinaysaa taageerada ugu wanaagsan adiga oo dhegaysanaya lana joogaya ilaa xadka inta uu u baahan yahay. Waydii su'aalo halkii aad ka siin lahayd tallo. Inta lagu jiro weerarada welwelka, waxa ugu muhiimsan waa in la dejiyo qofka si ay xaaladu u degto.

Ka qaraabo ahaan, waxaa laga yaabaa inaad la wareegto hawlo badan oo qofka hawl maalinlahiisa kamid ah, sida dukaameysiga iyo baabuur wadista. Waxay noqon kartaa arrin muhiim ah, laakiin marka ay billoow tahay, waxa fiican in qofka laga taageero inuu isagu laftigiisa ku samaynayo ama la samaynayo.

Qaraabada, sidoo kale, waxay u baahan karaan inay la hadlaan xirfadle, saaxiib wanaagsan ama qof kale oo xaalad la mid ah kujira. Waa wax wanaahsam in la joogteeyo hawlo macno leh oo ku siinaya awood.

TAAGEERADA QARAABADA

Adeegyada caafimaadka dhimirka ee Denmark ee Capital Region waxay leeyihiin taageerooyin kala duwan oo loogu talagalay qaraabada.

Waxaad heli kartaa koorsooyinka loogu talagalay qaraabada dugsiga soo kabashada:

www.psykiatri-regionh.dk/undersogelse-og-behandling/skolen-for-recovery/kurser

Xog badan ka hel: www.psykiatri-regionh.dk

SU'AALO DHEERAAD AH MA QABTAA?

Psykinfo, waxaan kaga jawaabnaa su'aalaha ku saabsan cudurrada dhimirka, calaamadaha iyo daaweynta la heli karo.

Kalkaaliyaasheena waxay bixiyaan la-talin ay ku bixiyaan taleefoon ama la-talin qarsoodi ah oo ay siiyaan dadka ku jira xaalad adag oo aan la garanayn - sidoo kale qaraabo ahaan.

Waxaan kaa caawinaynaa abuurista dulmarka nidaamka daaweynta balaaran, waxaana la soconaa dalabyada khuseeya.

Psykinfo ma bixiso daaweynta ama koorsooyinka daaweyn, laakiin qof kasta oo nala soo xiriira wuxuu helayaa macluumaadka muhiimka ah si uu u qaado tallaabooyinka xiga.



Psykinfo waa xaruun macluumaad oo hoos timaada Adeegyada caafimaadka dhimirka ee Denmark ee Capital Region.

Nagu soo booqo Rosengården 14, 1174 Copenhagen K. Waxaan ku naalaa midigta saldhiga Nørreport.

Taas badelkeeda, waxaad naga soo wici kartaa lambarkaan +45 38 64 13 00.

Booqo www.psykinfo-regionh.dk

Viden
der får
dig
videre
Psykinfo

BUKAANADEENA AYAA AH MUDNAANTEENA KOOWAAD

Daaweynta Adeegyada caafimaadka dhimirka ee Danmark ee Capital Region waxay inta badan ka kooban yihiin noocyo kala duwan oo daaweyn ah waxayna mar walba ku salaysan yihiin baahiyaha gaar ah ee bukaan kasta iyo baahiyaha degdegga ah.

Natiijo ahaan, ma jiraan koorsooyin daaweyn ah oo isku mid ah.

Shaqaalaha Adeegyada Caafimaadka Maskaxda waxay leeyihiin aragti xirfadeed oo dheer oo ku saabsan sida cudurada dhimirku u imaan karaan loona daaweyn karo. Waxaan jeclaan lahayn inaan maqalno sida aad u dareento cudurkaaga iyo hadafka aad ka leedahay daaweynta.

Labada dhinacba waxay ku saleysmi doonaan meesha aan ka bilaabayno markaan si wadajir ah u qorsheyno daaweynta.

Yoolka daawadu waa in lagu daaweeyo ama lagaa caawiyo inaad dareento caafimaad. Goorta iyo inta ay le'egtahay dadka cudurka dhimirku ka bogsooda way kala duwan yihiin.

Laakiin marka la adeegsado daaweynta saxda ah, qof kasta wuu caafimaadi karaa wuxuuna abuuri karaa ama dib u bilaabi karaa nolol maalmeedkiisa.

ADEEGYADA CAAFIMAADKA MASKAXDA EE DENMARK EE CAPITAL REGION

Dad badan ayaa la kulma xanuunka dhimirka inta ay nool yihiin. Adeegyada caafimaadka dhimirka ee Danmark ee Capital Region, waxaan sanad walba ka daaweynaa ilaa 50,000 oo carruur iyo dad waaweyn cudurada dhimirka ee kaladuwan.

Daaweynta waxaa la siiyaa bukaan socodka, iyadoo loo marayo kooxaha wacyigelinta iyo, marka ay muhiimka tahay, marka qofka isbitaalka la dhigo.



Psykiatri

