

Sidee bey dareemaan caruurta iyo dhalinyarta dhacdo xun kadib?

Waa maxay PTBS?

Markay wax xun dhacaan, dadku waxay dareemaan, u fakaraan una dhaqmaan si gooni ah. Jirku sidookale si gooni ah ayuu uga fal celiyaa. Haddii ey isbedeladan ey muddo fog qaataan oo eyna aad udhib badanyihiin, waxaa midan la yirahdaa “post-traumatic stress disorder” (khalkhalka walbaaarka naxdinta leh ee dhacdo kadib yimaada” (markii laso gaabiyey la yirahdo: “PTBS”). Daaweeynta ayaa markale kuugu caawin karaysa in aad fiicnaan



Waa maxay dhacdo xun?

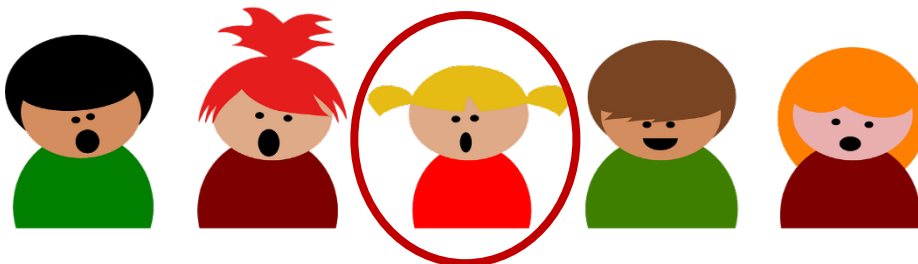
Dhacdooyinka xun xun waxaa la yirahdaa “dhacdooyin shoog leh” ama “**Shoog**”. Waxay tani micnaheedu tahay dhacdo walbo oo noloshaada ama nolosha qofkale ey khatar ku jirto, ama taas oo adiga ama qof kale uu waxyeeloowey. Dhacdada noocaas ah, dadku waxay inta badan dareemaan cabsi, naxdin iyo gargaar la’aan.

Maxey nagu sameeyaan dhacdooyinka naxdinta leh?

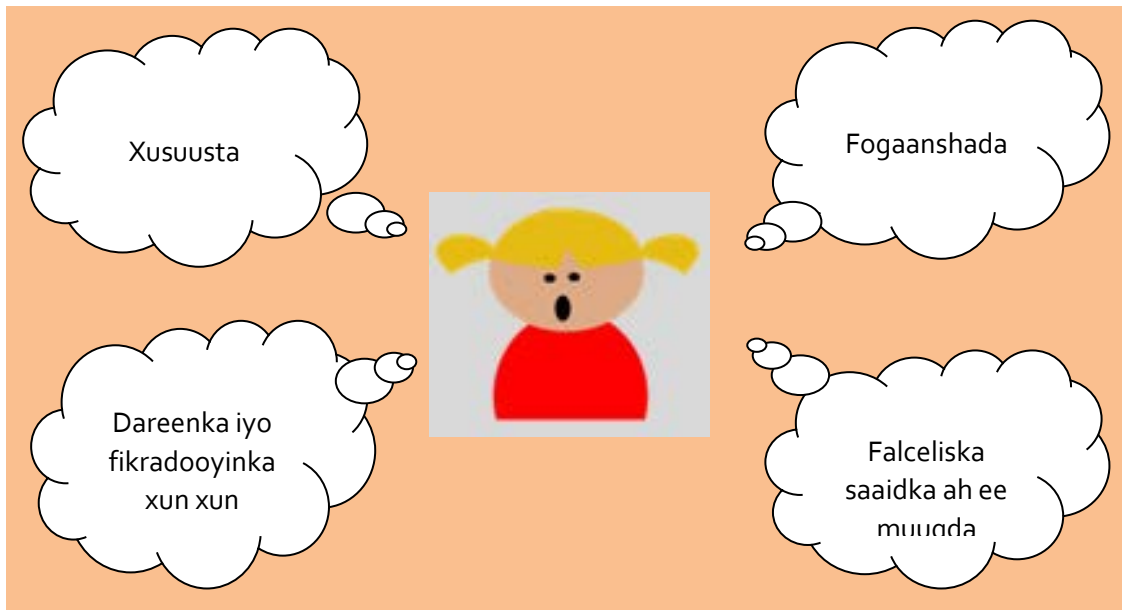
Marka uu qofku dareemo, arko ama uu garto dhacdo shoog leh, waxay intaa ka gadaal inta badan dareemaan wax xun. **Waa falcelis caadi ah oo ku aadan dhacdo aan caadi ahayn.** Dadka qaarkii, dareenkan wuu yaraadaa wakhti kadib wuuna baaba’aa markale. Hase yeeshee, kuwo qaarkood, dareenkan wuxuu socon karaa muddo aad udheer. Waxaa midan loo yaqaanaa “PTBS”.

Sidee buu yahay dareenka PTBS?

PTBS waxaa lagu garan karayaa afar meelood oo kala duduwan. Hoogaho way ukala duduwantahay qof walbo, waa maxay meelaha dhibaataada ugu badan geysata iyo



Afarta meelood ee ugu dhibaataada badan waa:



Waa dhibaatooyinkee ka imaan karaya meelahan?

- **Xusuusta:** Waxaad yeelanaysaa fikrado, xusuus ama riyooyin ee ku saabsan dhacdada shooga leh, inkastoo aadan rabin. Mararka qaar waxaad dareentaa in ay markale kuugu soo noqotay dhacdadadii shooga lehayd. Haddii ay kusoo maraan wax kusoo xasuusiya dhacdo shoog leh, waxaad isla markiiba dareentaa murugo, degnaan la'aan iyo walwal, ama waxaad dareemi kartaa calool xanuun ama murqo kabuubyo.
- **Fogaanshada:** Dadka qaar ma rabaan iney aadaan meelaha ama ey la kulmaa dadka soo xauusiya dhacdada shooga leh. Waxaa sidookale jireysa ineysan ka fakarin ama ka hadlin wax ku saabsan oo eyna rabin dareemaha murugada leh kuwaas oo kiciya xusuusaha dhacdada ku dhex sugan.
- **Dareenka iyo fikradooyinka xun xun:** Dadka qaar ayaa ka xiiso dhaca samaynta waxyaabaha iyo ineyba lasii kulmaan asxaabta. Mararka qaar waxayba umaleeyaan ineysan dunidu ey sii eheyn meel amni ah ama wax walbo dhaca ayay ku eedeynayaan. Dadka qaarkooda dareemiyaasha si saxsan uguma wada sinaanayaan – tusaale ahaan, farxad masii dareemayaan. Waxay sidookale dareemayaan walwal, xanaaq, ama iney ku ceebooween waxa ku dhacay.

- **Falceliska saaidka ah ee muuqda:** Dhacdo shoog leh kadib, jirku waa inuu markale bartaa ineysan wali jirin wax khatar ah. Midan awgeed, dadka qaar ayaa awoodin iney si fiican u hurdaan dhacdo shoog leh kadib ama inta badan ey habeenkii soo sasaan. Waxaa sidookale dhici karta ineysan awood uyeelan iney si fiican wax ay diirada usaari karaan. Mararka qaar si dhakhsi leh bey ku xanaaqaan ama si sahlan bey baqdin ku dareemaan. Kuwa kale waxay in badan qabi karayaan madax xanuun ama calool xanuun ama dareemaan xiisad.



Maxaa kale oo isbedelaa?

Dhibaatooyinka ey sababtey jawaab celinta khakhalka walbaarka naxdinta leh ee dhacdo kadib yimaada ayaa inta badan ka dhigta dadku iney muddo fog si aad ah udareemaan walbahaar. Waxaa sidookale jiri kara dhibaatooyin iskuulka dhexdiis ah iyo muran fara badan ee la yeelatid asxaabta iyo qoyiska.

Maxaa kaloo muhiim ah?

Dadku si kala duduwan bey uga falceliyaan dhacdooyinka shooga leh. Qofwalbo wuxuu ku fakaraa, dareemaa una dhaqmaa si duwan.

Waa falcelis caadi ah oo lagula kaco dhacooyin aan caadi ahayn.

Waxaa daaweynta ku jira jimicsiyo si jaango"an ugu xaboon dhibaatooyinkaada. Daaweyntu waxay kaa caawisaa in aad fiicnaan dareentid markale si degdeg ah.