

Sida aad Isku buukhid/Walwal uga badbaadi laheyd (stress)

Waxaan jeclahay inaan dego magaalo yar sida St. Cathrines, sababtoo ah markaan isku dayey inaan ku noolaado Toronto, waxaan ogaadey inay aad u buukh badantahay. Haddaan halkaas sii joogi lahaa waxaan ogaa in uu niyad jab igu dhici lahaa ama aan bukoon lahaa. Halkaas waxaa joozey dad badan iyo muhaajiriin badan oo dhibaataysan. Qof aad u ad adag ayaa ku noolaan kara magaalo weyn. St. Catherine ayaa ii fiican aniga. Waxaa sahlan in saaxiibbo la yeelasho.”

Vlad, oo ka yimid Romaniya

Walwalku (stress) waa culeys , caburin iyo daal laga dareemo jirka , shucuurta, iyo dhimirka ba, waxaadna dareentaa marka aad ku daashid howl aduun oo aad kuu taak iyo tabar beeshid. Qof kasta walwal wuu la kulmaa maalinkasta. La qabsashada dal cusub iyo samaysashada nolol cusub waa wax walwal iyo walaac badan lagala kulmo. Istaressku?walwalku wuxuu ka imaan karaa marka aad qabatid hawlo adag, sida shaqo doonista ama barashada afka ingiriisiga, iyo wax yaabaha farxaadda kuu leh sida dibad u bixidda si loola kulmo dadka ama sameysashada saaxiibo cusub.

Istaressku kama baxsan kartid, laakin waxaad bran kartaa inaad u adkaysatid si aad noloshada si dabacsan aad u wadatid, isla markaasna yaraysid wixii kuu keeni lahaa in aad ka bukootid jirka ama maskaxda. Malaha waxaad sii wadi kartaa waxyaabihii aad samayn jurtey ee kuu dejin jirey kuna roonaan jirtey makaad dalkaagii joogtey. Ama waxaad u baahan tahay inaad isku daydo waxyaabo cusub oo aad isaga yarayn karto isatreska am walwalka.

Waa tan sheeko kaloo ka hadlaysa qof walwal hayo.

“Noloshayda manta waxaa haysta walwal badan siiba markaan ka fikiro labadaydii ilmood. Waan xanuun sadaa markaan ka fikiro sababtoo ah wali dalkii bay jiraan. Telefoon kulama xiriiri karo, oo telefoon ma lahan.

Aad ayaan ugu dadaalaa si xafiiska socdaalku uu iigu ogolaado in la ii keeno, laakiin taasi waqti dheer ayay qaadanaysaa. Markaa waad garan kartaa waxa aan la walwal sanahay. Waxaan isku maaweeliyaa daawashada sawiradooda iyo wax yaabaha ay sawireen. Si aan dhibaataada isu illowsiiyo waxaan tumaa kamanka waanan heesaa. Muusikada ayaan ku roonaadaa. Hada marka ay dadku ogaadeen inaan si fiican u tumo kamanka, waxaay iga codsadaan in aan u tumo. Waxay u bogayaan inaan wax qaban karo, anna taa waan jeclahay, waxaan kaalin ka geystaa beesheyda.”

Walwalka, ka fogaashaha dadkaaga waa mid la ogyahay sida waxlooga qaban karana waa in aad dad kale waqti la qaadatid oo aad waxfiican u qabatid bulshadaada.

Coping with Stress (Web article): Somali

Talaabo looga Bbadbaado Walwalka

Waa kuwan fikrado aad walwalka wax kaga qaban karto.

1. Noqo qof dabacsan – ogow waxaad baddeli karto iyo waxaadan baddeli Karin. Waxaad ku dadaashaa waxyaabaha aad xakamayn kartid.
2. Qosol intii aad kari karto – waad ku degeysaa. Ka sheekee wax lagu qoslo, daawo telefshanka ama filim qosol leh, ama akhri waxyaabaha lagu qoslo.
3. Aayar u neefso – qaado daqiiqado yar oo maalintaada ka mid ah si aad u nasato aadna si wanaagsanna dhowr jeer neefta iskga saartid. Taasi waxay dejineysaa maskaxdaada iyo jirkaagaba.
4. U oggolow naftaada inaad qaladaad samayso – naftaada u tur hadaad marka aad qalad samayso. Qofna kaamil ma aha. Wax ka baro qaladaadkaaga.
5. Toos ugu fiirso dhibaatooyinkaaga- mid kastaba mar. Waa kuu fududaanaysaa xallinta dhibaatooyinkaagu haddaad kala qaybiso, intaad isku dayi lahayd in aad dhamaan hal mar wada xallisid.
6. La hadal qof –dhibaaatada oo qof lala qaybasadaa waxay fududaynaysaa wax ka qabashadeeda. Ama saaxiibkaa, lataliye ama qof aad wada shaqaysaan ayaa waxaa dhici karta inay haysato isla dhibaataadoodo kale. Waxaa weliba dhici karta inay ku siiyaan wax tala ah.
7. U oggolow naftaada murugada – isbaddelku wuxuu keeni karaa dareen inay kaa luntay sida wax waliba ahaan jireen. Taasi waa xaqiiqo dhacda xataa marka isbaddelku uu wanaajiyey tayada noloshaada. Qaado waqti aad u tiiraanyooto wixii kaa lumay aadna aayar isugu habayso nolosha cusub. Waxaa kaloo ay tiiranyadu dejisaa kacsanaanta.
8. Baro Inaad tiraahdo “maya” inaad wax badan qabato. Taasi marka hore waa kugu adkaan kartaa, laakiin ku xisaabtan xaqiiqada – wax walba ma aad samayn kartid.
9. Layr soo qaado – jimicsiga iyo dibedduba jirkaaga iyo maskaxdaada ayay wanaajin karaan.
10. Soo cayaar in badan –ciyaarriddu waa hab dabiici ah oo lagu kala bixiyo murqaha togtogan. Isku day inaad xoogaa la cayaarto saaxiib, ilmo yar ama xaayawaan rabaayad ah.
11. Akhri buug ama wargeys aad jeceshahay. Taasi waxay ilaa waqti ku ilowsiin kartaa dhibaatooyinka ku haysta.
12. Qalaawada iyo yoogadu waxay kugu caawimi karaan inaad isdebciso adoo maskaxda nasinaya. Isla markaana yoogadu murqahay aayar kuugu kala bixinaysaa.

Ma aha in aad kali dhibaatootid waxaa kuu diyaar ah caawimaad.

Xagga aad ka heli kartid cawimaad ama warbixin

Mclaughin oo ah meesha laga helo warbixin ku saabsan cudurada maskaxda

Coping with Stress (Web article): Somali

1800 463 6273

Toronto dhexdeedana waa 416 595 6111

Xafiiska waaxda caafimaadka ee kuu dhow- waxaad ka eegtaa bogagga buluugga ah ee buuga telefoonada ee xaafaddaada ama waxaad wacdaa 411.

Warbixinta bulshada ee magaaladaada ku taala – waxaad ka eegtaa bogagga buluugga ah ee buuga telefoonada ee xaafaddaada ama waxaad wacdaa 411.

Xafiisyada Dejinta beesha ee magaaladaada ku taala.

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

Waxaa laga sooxigtay:

Buuga la yidhaa : [Alone in Canada: 21 ways to make it better](#)

[A self-help guide for single newcomers](#)

Copyright © 2001 Centre for Addiction and Mental Health