JOOJINTA QAADKA

Buuggan waa hage loogu talagalay, qofka raba joojinta isticmaalka qaadka

Macluumaad ayuu ka helayaa, qofka ku fekeraya inuu tijaabiyo

Helsingin kaupungin
aikuisten ehkäisevä
mielenterveys- ja päihdetyö

Vantaan kaupungin
ehkäisevän päihdetyön yksikkö

Suomen Somaliliitto ry

Helsingin kaupunki

Vantaa

Tusmada buugga

1. Hordhac 3
2. Waxyeelooyinka cunista qaadka 4
3. Qaadka iyo dhibaatooyinkiisa caafimaad 7
4. Suugaanta 8
5. Heerarka isticmaalka daroogada 10
6. Dhiirigelinta isbedelku keeno 11
7. Xaaladda hadda lagu jiro oo layska bedelo 17
8. Hiigsashada iyo sida dhidibada loogu taagi lahaa 19
9. Taakulaynta kuwa raba in gaadhaan meeshay hiigsanyeen 21
10. Aaminidda 24
11. La socodka buugga xasuus qorka joojinta qaadka 27
12. Ku sii adkaysashededa bar-tilmaamedkaaga 32
13. Siddii aan isaga daayey qaadka 36
14. Caawimo iyo taakuleyn 38
15. Xaalada qaadka ee Finland 41
16. Tixraac, macluumad dheerade ahiyo baaritaano 41

1. Hordhac

Qaadku wuxuu waxyeeleeyaa caafimaadka iyo habnololeedka qofka, sida daroogooyinka kale. Baadhitaano caalami ah oo la sameeeyey ayaa waxaa lagu ogaaday in qaadku uu caafkmaadka waxyeelo u geysto iyo weliba dhibaato xagga bulshada ahba.

Cunista qaadka siyaabaha lagu bilaaba waa noocyo badan yihiin waxaana ka mid ah qofka isticmaalayaa fikrado uu ka haysto. Sida daroogada kale cunista qaadka oo la caadayso waxaa siisiyaada dhibaatooyinka iyo waxyeelooyinkiisa.

Buuggani loogu magac daray qaadka iska dhaaf waxaa loogu talagalay dadka doonaya, in ay iska joojiyaan cunista qaadka una baahan in ay caawimo u helaan sidii ay isaga deynlahaayeen. lnaad joojiso isticmaalkiisa ma aha wax u baahan daryeel iyo daawayn, ee kaliya waxaa loo baahan yahay inaa isbedel aad adigu biloowdo, ama aad qof kale ama koox la biloowdo samayso.Buuggan waxaa ku jirafarsamooyin loo isticmaalo joojinta mukhaadaraadka amadaroogada kale. Farsamooyinkan waxaaloosidoo kale loo isticmaalayaa sidii qaadka laysaga daayo. Waxaa kaloo buuggan kujira caawimooyin kala guwanoo ku saabsan habkii laysaga deynlahaa.

Buuggan waxaa laga helayaa meello saxuux qor lagu qoro laguna socda joojinta isticmaalka qaadka. Waxaa kaloo buugga ku jira xalal farabadan oo fure u noqon-kara in caqabado fara badan looga bad'baado iyo in si fudud loo gaadho meesha la hiigsanayo. Dhiirigelinta oo la siyaadsado iyo fikradaha wanaagsan ee la qaato ayaa iyana waxay xal u noqon-akaraa in la helo awood iyo xog ku aadan iska deynta ama joojinta qaadka. Si loo gaadho sibedelka la hiiganayo waxaa ka horeeya tallaabooyin kuwaas oo horumarin-kara isbedelka cusun ee la gaadh. Haddii hakad yimaado waxaa la rabaa in ad ka dhigato waxyaabo khibrad ahaan aad uga faa'iideysato. Waxyaabahaas oo dhan si lo xaqiijiyana waxaa buuggan la socda meello la callaamadinayo oo lagula socdo hadba sida hawshu us socoto.

Buuggan soo saaristiisa waxaa iska kaashaday saddex hay'adoodoo kala ah magaalada Helsinki qaybteeda daroogada ka badbaadisa dadka, Suomen somaliliitto iyo magaalada Vantaa. Dadka shaqada qabtay waxay kala yihiin Marja Heinänen, Noora Paakki, Pekka Ronkainen iyo Dirie Abdirashid, kaaso o ka mas'uul ah buugga turjumistiisa luqadda soomaaliga.

Waxaa kaloo kujira qoraalo caafimaadka khuseeyaoo ay qortay dhakhtarada Mulkki Mölsä, xagga suugaanta waxaa leh gabyaagii AbdhsirBacadle.Waxaa kaloo jiraa dhacdooyin qoraal ah oo ku saabsan dadqaadka iskajoojiyey oo iyagu ku deeqay qoraalkooda.

2. Waxyeelooyinka cunista qaadka

Qaadka waxaa Finland uu ka qoranyahay daraagis, keenistiisa, haysa dhadiisa iyo weliba ka ganacsigiisuba waa sharci-daro. Qofka jebiya sharciga ka yaallana wuxuu mutaysanayaa ciqaab oo denbi ku mutaysanayo. Waxaana ciqaabta ka mid ah sida ganaax ama xadhig.

Waxyeelooyinku uu qaadku u geyso caafimaadka wuxuu inta badan kala mid yahay kuwa ay maandooriyayaalka kale u geystaan caafimaadka sida xashiishad. Waxaynu halkan ku eegaynaa sida qaadku caafimaadka qofka uu waxyeelo ugu geysto.

Waalida (Dhimirka)

Saamaynta ugu muhiimsan ee qaadku waa tan dhimirka ama waalida, taasoo la xiriirta awooddiisa maandoorinta. Qofka cunidda qaadka badsada waxaa lagu yaqaan caro badan iyo ilaalin la'aan tebinta fikradaha iyo dhaqdhaqaaqa jirka, kuwaasoo sabab u noqon kara dagaal iyo shilal, siiba markii uu qofku baabuur wado. Cunidda badan ee raagta ee qaadku waxay iyadu keeni kartaa waali dhab ah.

Dheefshiidka

Waxaa jira maadooyin ku jira qaadka kuwaasoo lagu magacaabo katiinka, katinoonka iyo tanniinyada kuwaasoo qasa hawlaha dheefshiidka, taasoo keeni karta hamuundarro (nafsad la'aan), calool-holac (gastrik) iyo calool xannuun.

Afka

Wuxuu burburiyaa ilkaha iyo cirridka, taasoo dhibaato u keenaysa hawsha calalinta iyo caafimaadka afka. Waxaana inta badan qofkaas ku dhacda ilko la'aan iyadoo ay sabab u tahay cunista qaadku.

Cudurrada faafa ee dhiska dheefshiidka

Waxaa la oggaaday in qofka qaadka cunaa uu hallis caafimaad-daro ay lasoo gudboonaan karto, kuwaasoo ay sabab u tahay farafaraynta badan iyo gacmaha aan nadiifta ahayn ee lagu soo taabto, waxaa kaloo ka mid ah habaaska (busta) ku dhacda iyo cayayaan badan oo aan laga xafidin. Cudurrada habkaan ku iman kara waxaa ka mid ah cagaarshow, daacuun, shuban, dabadhiig, tiifow, iwm oo ah kuwa laga qaado nadaafad-xumada cunada iyo biyaha.

Faafidda cudurrada noocaan ah waxaa kaalmeeya jewiga cabbursan ee goobaha qaadka lagu cuno, iyadoo dariishadaha la xiro, sigaar badan la cabbo, muddo dheerna laysku neefsanayo. Maadaama habka laysu qaadsiiyo cudurrada faafa ee neefsashadu uu yahay in bakteeriyada ama fayriska cudurradaas keenaa ay soo raacaan neefta uu qofka jirrani soo saarayo oo usoo gudbaysa dadka fayow waa la wada garan karaa sida jawiga cabbursan ee aan soo sheegnay u kaalmayn karo kala qaadidda cudurrada noocaan ah. Waxaa tusaale inoogu filan, haddii dadkaas iyaga ahi uu ku dhex-jiro qof qaba cudurka qaaxada (tiibiida), waxaa hubaal ah innuu dhexdooda si aan caadi ahayn ugu dhex faafi karo.

Sida la ogsoonyahay qaadka cunniddiisa waxaa marar badan la xidhiidhaa is-dhexgal aan bannaanayn ee rag iyo haween oo keena xiriir jinsi oo xaaraan ah. Cudurro xunxun ayaa sidaas lagu kala qaadi karaa oo ay ka mid yihiim: jabto, waraabow, AIDS iyo kuwo kale.

Haddaynu soo koobno waxyaabaha uu sababo qaadku waa:

1. Gastric: oo ay sababto maado ku dhexjirta qaadka.
2. Mushkilada jinsiyeed
3. Wadne xanuun.
4. Kalyo xanuun
5. Cunto xumi iyo cunto diidmo
6. Calool istaag ay ka dhalan karto bawaasiir.
7. Hurdo xumi

8. Neerfe kicin gaar ahaan hab dhiska jidhka ee dhexe.¨
9. Hadal tiro iyo nacasnimo aan melena jirin
10. Caloolxanuun iyo Afqalayl markasta ah iyo haraad.
11. Kaadi aan xad lahayn oo kadhalata cabida badan ee qaadka la socota.
12. Jirkulayl iyo dhidid joogto ah.
13. Manida oo qubata badanaaba dadka qaadka cuna waxay kasheegtaan inaysan raaligalin karin dumarka u dhaxa gaar ahaan da'da u dhaxaysa 35 – 40 taasina waxay keeni kartaa dhibaato bulshadeed).
14. Dhalida carruur wayd ah (daciif ah). iyo indhaha oo waawaynaada qofka cuna.
15. Waali, iyo qufac daran iyo cabsi la'aan iyo islawayni iyo raaxo la'aan.

Muxuu yahay qaadku? Qaadka ama ”Jaadku” qofba sida uu u yaqaanaba waa maandooriye keena dhibaatooyin fara badan oo caafimaad ahaan, mujtamac ahaan, qofka cuna nafsadiisa iyo reerkiisaba raad ku yeelata. Waxaa laga helaa maandooriyaal saddex waxyaalood oo aad wax ugu dhimma maskaxda. Waxaa ku jira maandooriyaal afka qalaad loogu yeero Cathine iyo Cathinone. Wuxuu ka baxaa geedka afka laatiinka loo yaqaan Catha edulis, geedkaasi noocyadiisa aad u badan yihiin waxaana lagu qiyaasaa in ka badan 44 geed oo meelo kala duwan oo adduunka ka mid ah ka baxa. Geedkaas ayaa celeentiisa ama qolfaha laamahiisa la diirtaa, ka dibna la calaaliyaa. Waxaa ka soo baxaya dheecaan kiimikadda oo loo yaqaan Cathine iyo Cathinone-kuwaas u jirka sida maandooriyaha amfetamiinka loo yaqaan qofka farxad iyo dardar xoog leh geliya.

Qaadka wuxuu ka baxaa sida ururka caafimaadka adduunka uu sheegay wadamo fara badan oo ku yaal Africa, bariga dhexe iyo xitaa ilaa Afghanistan iyo Turkestanstan. Waxaase inta badan laga yaqaanaa cunidiisa wadamadda ku yaal geeska afrika iyo gacanka cadmeed. Meelahaasi waxaa qaadka loo cunaa si joogta ah, dheddig iyo lab, dadkuna wax caadi ah ayay u arkaan oo nolol maalmeedkooda aan wax weyn u dhimeynin.

Waqtiyada dambe qaadka wuxuu dhibkiisu soo gaaray meelo badan oo adduunka ka tirsan oo aan hore looga aqoon, sababta keentayna ay tahay iyadoo ay u soo haajiraan dadkii hore u cuni jirey wadamo cusub, sida wadammada reer galbeedka.

Qaadku waa ka mamnuuc wadankan Finland, waa maandooriye culus oo qofkii lagu arko uu xabsi ku gelayo Islamarkaasna waxaa jira wadamadda kale

Europe ka tirsan sida ingariiska iyo Holland oo aan denbi loo arag. Hadaba sida maaandooriyaasha kaleba lagu yaqaan qaadku wuxuu leeyahey marxaladdo, marka laga bilaabo marka uu qofku cuno ilaa uu ka dhammeeyo. marxaladahaas waxay kala yihiin:

- MARQAAN: wuxuu dareemayaa farxad, reyreyn, qofku wuxuu yeelanaaa kalsooni iyo isla weyni
- QAADIRO: daal
- Murugo, fekar, shalayto, wejimacbuus, islaqarow.

3. Qaadka iyo dhibaatooyinkiisa caafimaad

Ururka caafimaadka addunka ayaa hore u baarey dhibaatadiis. Warbixinaddii ugu dambeeyey ee soo baxey 2007-2008 waxii laga qorey dhibka qaadkana waxaa ka mid ah: In uu dhib u geeysto maskaxda, fikirka, dheefshiidka, kalyaha iyo kaadiheeysta, dhibaatooyin galmood, hooyadda cuntaa ilmaheedda dhib ayuu u geeystaa.

Cilmi baare ingariis ah oo baarey 2007 (Griffithset.al) oo ka suubiyey dadka Soomaalidda deggan London ee cuna qaadka iyo raadka uu maskaxda kureebo waxeey lagu cadeeyey 74% cuntoxumo, 72% dareen maskaxiyeed oo isbedbedel leh, 47% welwel iyo walaac, 90% hurdo la'aan, 34% carro ama xanaaq (irritability) 44% murugo.

Dhibaatadiisa waxaa ka mid ah: hurdol'aan, nasashol'aan, hadaltiro, wadnagaraac, dhiigkar, afka oo qalalla, caloosha oo istaagta, gartiig, dhididfarabadan, jirholac/ kuleeyl, kalyaxanuun, kaadida oo kudhegta, cuntoxumo, madax xanuun. Indhaha qeybta madow oo weynaato. Hadii waqti dheer si badan loo cuno waxuu keenaa, waalli, wadnaha oo qofka istaaga, murugo, xanaaq fara badan, cabsi, qofka oo maqla ama arka waxaan dhab aheeyn. Dhaqaalihii reerka iyo gurigia oo duma, maxaayeeley marduufka qaadka ah Finland waxa uu ka joogaa 50€ , hadii uu qofku cuno isbuucii halmar, bishii waa 200€.

Qaadka waxaa inta badan lagu cunaa meelo bulsho badan fadhiso. Soomaaliya boobaha "Maraafiishta" lagu cuno qaadka waxeey fidiyaan cuduradda faafa sida qaaxada TB.

Mulki Mölsä, MD, Baare. Jaamcada Helsinki

4. Suugaanta

Maxaa qaadko loo cunaa? maxeey ku arkeen dadka cuna oo ay u joojin layhiin? Waxuu dareensiiyaa qofka cuno firfircooni iyo hadal badan, wax walba awooda in uu qabto. hadana dhibkiisa dadka cunaa si fiican ayeey u yaqaanaan oo waxaa la soo hadal qaadaa gabeeygii caanka ahaa ee Abshir nuur faarax "Abshir Bacadle":

Halkan waxaynu ku soo qaadaynaa suugaantii laga tiriyey qaadka ee tilmaamaysa waxyeeladiisa. Waxaana tiriyey abwaanka Abshir Nur Farah (Bacadle)

Qorya raamso quudkana yaree qaadow adigaa leh
Boqolaal qorshoo wada qabya ah qaadow adigaa leh
Qoys dumaya qayliyo huruuf qaadow adigaa leh

Qalbi qooqan qoora aan waxtarin qaadow adigaa leh
Qardareeye kaadida qul quli qaadow adigaa leh
Jirkoo qaasha nadarkoo qayiran qaadow adigaa leh

Qalbi guban sigaar lagu qanciyo qaadow adigaa leh
Macdan qubta hawshoon laqaban qaadow adigaa leh
Hurda qarow ah soojeed qam qama qaadow adigaa leh

Iska qaado qaantana ha bixin qaadow adigaa leh
Qayil oo cun reerkiina qadi qaadow adigaa leh
Qashin iyo qashaabiir qurmuun qaadow adigaa leh

Qatar caafimaad oo qarsoon qaadow adigaa leh
Qalbi olol mar qabo oo qaniin qaadow adigaa leh
Qaraabo iyo ehel aan latabin qaadow adigaa leh

Qayrkaa shaxaad hana qajilin qaadow adigaa leh
Iska qari cidbaa kugu qabsane qaadow adigaa leh
Qabri ka hor qandha aan laga biskoon qaadow adigaa leh

Isqandiiri kana qoomamee qaadow adigaa leh
Ibliis qarowga aadmiga ku qaba qaadow adigaa leh
Afku wuxuusan ii qaban karayn qaadow adigaa leh

Qosol iyo qamuunyo isku xiga qaadow adigaa leh
Qasad dhaar ah qawl aan la fulin qaadow adigaa leh
Qur'aan lagu kaftamo qadaf iyo been qaadow adigaa leh

Cimri kuu qorraa qayb ka lumi qaadow adigaa leh
Qandiga fuqurka iyo quus rageed qaadow adigaa leh
Qureesh gabara waxa loo qawada qaadow adigaa leh

Dad qamaama qayliyo dagaal qaadow adigaa leh
Shaluu qaatay maantana qafaal qaadow adigaa leh
Qabyaalad iyo iimaan la'aan qaadow adigaa leh

Dhaliyara afkooduun u qoran qaadow adigaa leh
Wax ninwayni qaadoo qawada qaadow adigaa leh
Salaadaha dib qabo ama qallee qaadow adigaa leh

Xubna qaadiwaa sida qof qalan qaadow adigaa leh
Qabiltu jaanka aadmiga ku qabo qaadow adigaa leh
Dubaab lagu qarwoo kugu qulqula qaadow adigaa leh

Bisad ku quustay dabadeeda qabo qaadow adigaa leh
Qarjaf sayntu inay kuu tiraa qaadow adigaa leh
Qanaaskiyo was waaskaa qarsoon qaadow adigaa leh

Qandaraaska qaatumo xumada qaadow adigaa leh
Qarbaboosh ilkiyo gawsa qodan qaadow adigaa leh
Afqashuusha oon cadaygu qaban qaadow adigaa leh

Af qalala bushima qolof dhacsada qaadow adigaa leh
Qasban qayb daroogada ka mida qaadow adigaa leh
Qaflad aan dareenkeed la qabin qaadow adigaa leh

Ragoo quusta dumarkoo qawada qaadow adigaa leh
Faqiir qani ismoodoo qayila qaadow adigaa leh
Indha qoriya qaadirada subax qaadow adigaa leh

Qubays laga wahsado iyo qurmuun qaadow adigaa leh
Qamiis walaf quluub aan xasilin qaadow adigaa leh
Qoys laga dhixiyo qaaqla nimo qaadow adigaa leh

Waa quutul awliyo kidbiya qaadow adigaa leh
Qaamuuska waxa cay ku qoran qaadow adigaa leh
Inoo qaybi aan lagu qancayn qaadow adigaa leh

Qabsimadu inay kala xirmaan qaadow adigaa leh
Qurbaha joog adoon hawl ka qaban qaadow adigaa leh
Deg deg loo qasaariyo shilqoran qaadow adigaa leh

Qiso yaablohooy qarinayaan qaadow adigaa leh
Qofka daa'imoo qiima dhaca qaadow adigaa leh
Waxaad shalayto qabatoo qariban qaadow adigaa leh

Ku qasaar macaashkana ku qarow qaadow adigaa leh
Magnad kugu qasbiyo qaac ibliis qaadow adigaa leh
Hanti qaran qanaafiir ugee qaadow adigaa leh

Qaadicu salaadnimo asala qaadow adigaa leh
Intuu qadaf qof uun ku hadli karo qaadow adigaa leh
Lixdankaa qisoo wada qubxiya qaadow adigaa leh
Qaatala ka laahuye adigaa qaranka aafeeyay.

5. Heerarka isticmaalka daroogada

Inta badan isticmaalka daroogad wuxuu ku billowdaa tijaabin. Tijaabaduna waa wax uun marmar dhaca, isticmaalkeeduna waa isbeleli karaa.Tijaabada yari waxay sababi kartaa wiswis iyo madax xannuun. Qaar tijaabada ka dib gebi ahaanba way joojiyaan, kuwa kalena waxay sii wataan wakhtiyo ama si joogto ah ayay u isticmaalaan.

Marka qofku daroogada qabatimo isticmaalkeedu waa isbedelaa ama waxay ku xidhantahay xaalada.Tusaale ahaan khamriga waxaa laga hadlaaa cadadka ugu yar ama ilaa xoogaa ah taas oo macnaheedu tahay in qofku wax yara isticmaalay cabistiisa. Xadka khatarta ah waxaa lagu ogaadey baaritaano la sameyeey.

Qabatinka *waxaa loola jeedaa waa khasab in qofku isticmaalo khamri. Wuu ogyahay khatarta isticmaalka, laakiin waxaa ku adag sidii uu isaga joojin lahaa. Joojinta oo ku adkaata, calaamadaha daroogada oo laga arko iyo deegaanka ku hareeraysan ee laga isticmaalayo daroogada ayaa sabab u ah hadba siday sheegeen dadka aadka ay aad u gashay daroogadu.*

Qabatinku wuxuu noqon karaa

- Xag jir ahaan taas oo qofka jidhkiisu u baahanyahay si joogto ah iyo joojintiisana waxaa lagala kulmaa sida calaamadaha ay kamid yihiin sida daal, diiqad, iyo degenaansho la'aan

- Maskaxiyan, qofku nafahaan ugu xidhan daroogada, joojinteeda wuxuu dareemaa calaamadaha soo socda sida welwel, qofka oo kelinimo dareema, hurdada oo aan wanaagsanayn, taas oo uu dareemo diiqad.
- Xagga bulshada uu ku dhexnool yahay oo uu kala kulmo waxyaabo ku cadaadinaya oo uu kadibna yimaado dareen ah in uu u baahan yahay daroogada.

6. Dhiirigelinta isbedelku keeno

Marka dadka isticmaalayaan daroogada, waxay ka helaan daraoogada arrimo ay wanaag u arkaan iyo khibrado aan wanaagsanayn. Bilowga hore waxyaabaha ay u arkaan wax wanaagsan waxaa ka mid ah in qaarkood bilaabista ay bilaabeen isticmaalka daroogada u arkaan arrin mihiim u ah oo farxad gelinaya iyadoo ay sabab u tahay aaladaha daroogada ay isticmaalayaan, waxay kaloo isu arkaan in ay dareemaan xilkasnimo.

Si kastaba ha ahaatee daroogada oo la joogtaystaa waxaa sii siyaada waxyeeladeeda waxaanu qayb ka noqdaa qofka noloshiisa. Waxyeelooyinku waxay yihiin kuwo guud ahaan laysla yaqaan iyo kuwa gaar ahba.

Waxyeelooyinka waxaa ka mid ah:

Xagga caafimaadka

- hurdo la'aan
- cunto xumo
- xannuuno ku sii fida

Xagga bulshada

- Xanaaq iyo muran
- xagga xidhiidha dhib ku yimaada labada isqabta
- lacagta oo khasaarta
- ballanta oo la hilmaamo
- qofka daroogada isticmaala oo loo arko qof aan qumanayn

Qorsheysnaanta iyo arrimaha sharicyada la xidhiidha

- isticmaalka daroogada/maandooriyaha, soo gelinta wadanta, haysashada iyo ka ganacsiguba waa sharci-daro
- jebinta sharciyada wadooyinka
- rabsho

6.1 Waa maxay dhiirigelintu?

Marka qofku dhiirigelin helo, waxaa loola jeedaa wuxuu yeeshaa awood oo uu rabo inuu wax ku qabto. dhiirigelintu waxay wadataa dareen, wax jeclaysi, taasoo waxaas oo dhan kulminaysa. Si markaa qofku waxyaabahaas ugu kaco qabashadeeda waxay u baahan tahay heerar oo qofku uga gudbi karo marxaladihii uu hore ugu jirey. Tan go'aankeeduna waa in qof yiraahdaa " sidan kuma sii jiri karo ee waa in aan la imaadaa isbedel".

Qaabka dhiirigelinta waxaa loo adeegsadaa arrimaha la xidhiidha daroogada, taasoo qofka daroogada isticmaalayey uu rabo in uu kaga baxo marxaladihii uu hore ugu jirey. Waxaana qofku ku yarayn karaa ama ku joojin-karaa gebi ahaanba isticmaalka daroogada. Yareynta macnaheeduna waxay tahay in qofku marka danbe gebi ahaanba ku joojiyo daroogada.

Dhiirigelintuna waxay u timaadaa guud ahaan si aayar aayar ah. Tana waxay saldhig u tahay heerarka isbedelka ee qofka. Dhiirigelinta waxaa loo sawiran karaa marlaxado xidhiidha oo socda. Wuxuu ka kooban yahay qaybo kala duwan kuwaasoo isku darkooda iyagoo dhan kulmiya. Qayb kasta waa aqoonsan karaa qofkuna wuxuu u maraa siday u kala horeeyaan. Waana xaalad lagu qiimeynayo qofka isbedelka ku yimi oo odhanaysa qofka maxaa iska bedeley marka loo eego meeshii uu hore taagnaa oo ah ma meeshii hore ayuu ka taagan yahay isticmaalka maandooriyaha ama daroogada mise waxaabu isticmaalayaa wax intii hore ka badan.

Dhiirigelinta iyo go'aanku way isku xidhan yihiin. Wax kasta oo lagu guulaysto wuxuu u baahan yahay go'aan aan leexleexad lahayn. Go'aanka aan leex leexadka lahaynina waa awood u baahan in aan gadaal loo laaban, in aad aragto waxyaabo kuugu gacan haadiya in aad ku noqoto siddaadii hore iyana waa arrin weyn oo meesha ku jirta. Laakiin daacadnimo naftaada oo aadla timaado ayaa ah tan muhiimka ah ee isbedel lagu samayn karo.

Go'aan waxaa loo adkayna karaa siyaabo kala duwan. Tan ugu fududi waa in aad arrinta u sheegto dadka kale. Tana waxay kaa caawinaysa in aad go'aankaagii ku sii dheganaato ee isbedel doonka ahaa. Tan ugu mihiimsanina waa taageerada iyo dhiirigelinta aad ka hesho dadka kale. Qofka kuu dhow oo aad sheeko wadaag leedihiina wuxuu gacan ka geysan karaa in uu kaa caawiyo caqabadaha ad adag ee kula soo derso inta aad isbedelka ku jirtid.

Dadka kale ee lala sheekaysto waxay kaa caawin karaan in aad xaqiijiso go'aanka oo aad la timaado xirfad wanaansan iyo in aad qorto fikradahaaga iyana waa mid wax ku ool ah. Iyagoo qoraal ahna waxaa lagu soo bandigay buuggan.

6.2. Go'aan isbedel ah

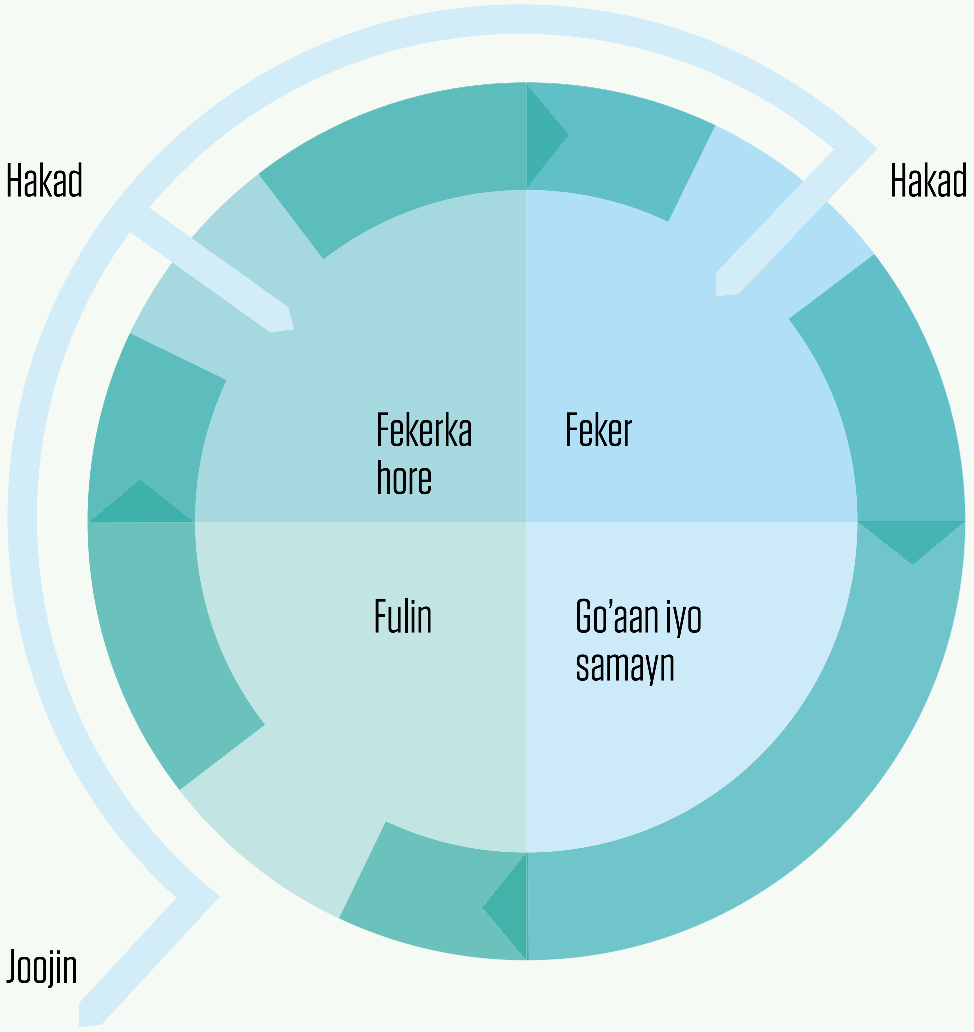
Marka laga fekerayo in lala yimaado go'aan isbedel doon ah waxaa la maraa heerar kala duwan.

Marlaxada isbedelka

Wakhtiga marxalada isbedelka wuxuu ku tusaa ku dhaqdhaqaaqa isticmaalka daroogada isbedelkay keento, **muhiimada isku diyaarintuna** waxaa la baahanyahay waxqabadka iyo isbedelka in isku wakhti la sameeyo.

Marxaladdaha waxa ku hoos jira arrimaha soo socda: **Ka fekerida hore, ka baaraandegid, go'aan, samayn** ja **fulin**. Isbedelka waxaa inta badan qayb ka ah **hakad**. Jidka loo socdaa wuxuu mar mar dhif ah noqdaa mid toos ah, waxaana inta badan lagu noqdaa marxaladdii hore, taas mar kale hadana hore looga socdo. Horumarka ah marxalad laga gudbo oo mid kale looga sii gudbo waxay ku dhacdaa jadwal iyo keli Waxaa kaloo mararka qaarkood dhaca in marxalada hore ka gudubkeedu qaadato wakhti badan. Waxaana markan qofka isbedelka samaynaya looga baahan yahay dulqaad.

WAQRIGA MARXALADA ISBEDELKA



Prochaska, James O. 1984. Systems of psychotherapy: A Transtheorical Analysis. 2. edition. The Dorsey Press, Homewood, Illinois.

Bilowga hore: Xaaladdan daroogada looma arko wax dhib leh wax isbedel ahna qofku kama fekero. Sababtuna waxay tahay weli qofku si fiican uguma baraarugsana, qofkuna uma arko in isticmaalka daroogadu haba yaraatee wax dhib ah u leedahay naftiisa, ehelkiisa, saaxiibadiis, asxaabta ay wada shaqeey-aan iyo meelo kaleba.

Kan daroogada isticmaalaa ma arko in isticmaalkeeda dhib leedahay, wuxuu keliya oo is yiraahdaa ” Waan iska joojin karaa, markii aan rabo. Mana noqonayo mid la qabsado oo ku xidhnaada isticmaalkeeda”

Waxyaabaha qofka daroogada ka helo wuxuu u qaataa in ay ka faa’iido badan yihiin marka loo eego dhibkiisa. Tan waxaa calaamad u ah in qofku aanu si firfircoon isugu deyin in uu isbedel la yimaado waxaanu ka soo horjeestaa wax kasta oo lidi ku ah marlaxada uu markaas ku jiro.

Sidaas awgeed faa’iidada uu daraagis isticmaaluhu ka helo daroogada oo ah inuu isdareensiiyo inuu helay wax naftiisa raaligeliya, bii’ida uu ku dhex jiro oo aan u arag wax dhib ah iyo in uu hiigsado dad waxyabaahan ku dhex jiraa waxay leedahay khatar weyn. Waxay tani yaraynaysaa rajadii isbedel doonka ahayd iyadoo ay sabab u tahay waxyaabaha aynu kor ku soo xusnay.

Si kastaba ha ahaatee waxaa aayar aayar u bilowda xaalad welwel leh, oo leh waxyaabo khiyaali aha sii adkeyn ama khilaaf ka dhasha isticmaalka daroogada. Marxaladani waa ka duwan tahay tii hore aynu uga soo hadalay ee ahayd in qofka aanu wax dhib ah ku qabin isticmaalka daroogada. Xaaladan bilowga ah markuu qofku ku jiro way ka duwan tahay tii hore taasoo weli kan daroogada isticmaalayaa uu u haysto wax aan dhibaato ku jirin isticmaalkeeda. Waxyaabaha khiyaaliga ah ee badan ee maskaxdiisa ku wareegaya ayaa kor u sii qaada dhibka. Waxaa kaloo yimaada wakhti khatar ah oo ka duwan kii hore ee loo haystey in daroogadu tahay wax aan dhib ku jirin. Waxaa kaloo lala kulmaa waxyaabo caafimaad daro ah sida hurdo xumo, cunto xumo (oomateed la’aan). Marxaladan kadib qofku wuxuu u wareegaa marxalad la yiraahdo marxalada ka baaraandegida ama ka fekeridda.

Ka fekeridda: Marlaxadan kan daroogada isticmaalayaa inta badan wuxuu ku jiraa marlaxad aanu go’aan rasmi ah ka qaadan isticmaalida daroogada. Tan waxaa loogu yeedhaa marxalada odhanaysa haa, laakiin. Kan daroogada isticmaalayaa wuxuu rabaa in uu isbedel sameeyo, laakiin ma sameeyo. Waxaase jirta in uu markan soo dabcay oo uu raadinayaa xog dheeri ah waxaanu dhegeystaa tallooyinka ku aadan joojinta daroogada. Marka loo eego marlaxadii hore waxaa marlaxadan ku dhex jira wax qabad badan oo firfircooni ah leh. Marxaladanina waxay qaadan kartaa wakhti badan oo noqon karta sanado. Wakhtiyadaasna kan daroogada isticmaalayaa wuu ogyahay dhibka haysta. Sidaas oo ay tahayna wuxuu difaacaa marxaladii uu ku jirey mugdi kaga jiro in uu xaqiijin karo marlaxada uu u socdo ”Waxaanu yiraahdaa si kastaba ha ahaatee isma bedeli karo” Kan daroogada isticmaalayaa weli xal uma helin

uu ku xaqamayn karo wuxuu raadinayo. Waxaanuna weli helin macluumaad ku filan oo arrintan ugu babac dhigi karo. Waxaanu inta badan rajeeyaa in dhibku iska hadho iyadoo aan wax da'daal dheeri ahi ka gelin. Waxaanu inta badan sabab uga dhigaa dhibka haysta wax qofka bannaanka ah ugaga yimi, noloshiisii hore, deegaanka uu ku nool yahay ama qadar isagaga dhacday.

Go'aanka iyo fulintiisa: Xaaladda hadaba ugu horeysaa waxay u xuubsiibataa in go'aan iyo ficil ay isu bedesho. Waxaana bilowda in aqoondaradii qofka ka haysey ay isu bedesho mid uu isku bedelikaro. Waxaana dhasha dhiirigelin iyo rajo wanaagsan.

Waxaa kan daroogada isticmaalayaa bilaabayaa in uu u fekero si macquul ah oo ah:

- dhibkaygii wuu xalismay
- waxaan awood u leeyahay in aan isbedelo
- waxaan samaysan karaa qorhe aan isku bedalayo.

Wakhtiga wax qabadka waxaa kan daroogada isticmaalayaa go'aankiisa u bedelaa ficil.

Wuxuu marka qaadaa talaabo ficil wadata oo uu ku yaraynayo isticmaalka daroogada ama uu ku joojinayo. Wuxuuse qofku markaa la kulmaa mooral-xumo wuxuuna u baahan yahay in uu gacan bannaanka ka helo taasoo dhiirigelin siinaysa. Yaraynta ama joojinta daroogada waxaa loo baahan yahay in la aamino in wax walba la joojinkaro. (eeg cutubka 10aad). Wuxuu qofku raadsadaa dad arrinta la talinta ku xeeldheer iyo qoraal kasta oo ka hadlaya dhibaatada daroogada iwm.

Xaaladda fulinta: marxaladan isbedelka ahi waa ta ugu adag. Isbedel lala yimaado muddo yari ma aha mid aad u adag, laakiin in la gaadho mid fog ayaa loo baahan yahay in xoogga la saaro. Isebelka waxaa tusaale ahaan qayb weyn ka qaata sida hab nololeedka oo wax laga bedelo, sida dhibaatooyinka loo xaliyo oo wax laga barto, arrimaha bulshada oo xirfad loo yeesho. Waxaa la bartaa oo la helaa oo la bartaa wax cusub. Xaaladda fulintuna waxay dhammaataa, markaan haba yaraatee la dareemin inay jiraan wax dib kuugu celin kara noloshii hore ee aad ka soo gudubtey.

Xaaladda lagu jiro isbedelka waa taageero dhan si looga hortago hakad ku yimaada hab nololeedka, iyo weliba waxaad aamin santahay. Waxyaabaha aynu kor kaga soo hadalay qoraalo ku saabsan ayaa jira oo laga heli-karo Internetka (fiiri bogga 16)

Hakad lagu noqon karo dhibkii hore: Ku noqod lagu noqdo siddii hore waxyarba ha ahaatee waxaa laga yaabaa in isu bedesho dhib kaa ka weyn. Wakhtiga hakadka waxaa lagu qeexi karaa inta uu le'eg tahay daroogada la isticmaalay iyo intuu qaato. Inta aan hakadka la gelin qaabkii haboonaa ee hawshu ku socotey waxaa qofka ku soo noq-noqda go'aamo kaasoo u sii gudbi kara jewi khatartiisa leh. Go'aanka la qaatay iyo bilaabista dib loo bilaabay daroogada isku wakhti ma dhacaan yacni waxaa jirey go'aan soo noqday oo sababi kara in dib loogu noqdo marxaladii hore.

Wax yar oo dib wax kuugu soo noqdaan haday timaado waxaa loo baahan yahay in dib loo eego marxaladii hore. Haddii uu yimaado hakad waxaa loo baahan yahay in lala yimaado go'aan iyo ku dhaqaaqiisa. Haddii sidoo kale ay timado hakad khatartiisa wato oo dib kuugu celin kara marxaladii hore waxaad dib ugu noqotaa marxaladii baaraandegida ama ka fekerida.

Iyadoo laga taxadarayo in hakad meesha soo galo waxaa wanaagsan in lala yimaado qorshe wanaagsan kaasoo marxaladii isbedelka dib loo hawlgelinayo. Waxaana wanaagsan in hakad hadduu yimaado loo eego in ay kuu tahay khibrad aad wax ku baratay. Waxaana loo baahan yahay in marka xaaladda hakadka timaado la sii saadaaliyo calaamadaheeda waxna laga barto. Haddiiseba ay dhacdo ama hakad yimaado waxaa lagaaga baahan yahay in aad la timaado sidii aad xal ugu heli lahayd adigoo eegaya sidee wax u dhaceen, iyo sidii jidkii hore in dib loogu noqdo loogu guuleysan lahaa.Marka hakad yimaado waxaa jira go'aamo badan oo kula soo dersey isku dayday in aad xal u hesho oo aad qorto. Tani waxay yaraynaysaa in haddiiba hakad yimado markale in ay yarayso khatarta.

7. Xaaladda hadda lagu jiro oo layska bedelo

Marka la qaato go'aanka ah in isbedel lala yimaado, waxaa loo baahan yahay in qiimeyn lagu sameeyo sida aad hadda ku sugan tahay xagga isticmaalka daroogada. Waxaa loo baahan yahay in qiimeyn lagu sameeyo inta aad daroogada ka isticmaasho tusaale ahaan bishii ugu danbeysey, wixii aad u isticmaashay.

Qaadka waxaa lagu iibiyaa hadba in miisaankuusu yahay oo ah garaam. Halkii xirmo waxay culayskeeda noqon kartaa 100 gr.

Qaadkii aad isticmaashay bishii ugu danbeysey

Qaadkii iyo marxaladii loo cunay

Khibradii aad ka heshay ee ku saabsan xagga bulshada iyo jidh ahaanba ee ah mid sii horumarinkarta isticmaalka daroogada

8. Hiigsashada iyo sida dhidibada loogu taagi lahaa

Waxaa loo baahan yahay in waxyaabahan soo socda si fiican dhidibada loogu taago. Waxaad kaloo ka fekertaa sidee iyo habkee ku gaadhey wixii aad hiigsanaysey. Waxaa kaloo loo baahan yahay in aad qoraal ka samayso.

Inkastoo in la joojiyo ay tahay waxa la hiigsanayo, waxaa loo samayn karaa habab kala duwan. Qof kastaana wuxuu heli karaaa qaab isaga u gaar ah

Habka ugu wanaagsani waa

- **in xaqiiqda lagu taagan yahay iyo la rabo in la gaadho meeshii la hiigsanayey**
- **in arrinta dhinaca wanaagsan laga eego**
- **in wuxuu la helo halkii wax kaa dhici lahaayeen**
- **waxaa wanaagsan wax yar xitaa la helo yaanayba weynaane**
- **in arrintani ay adiga si gaar ah mihiim kuugu tahay**
- **In loo sawirto: subaxdii marka hurdada laga kacayo iyo marka sariirta laga toosayo in firfricooni kaa muuqato**
- **in lala yimaado firfircooni.**

Waxyaabaha iyo fikradaha caawinkara si meeshi la rabey loo gaadho

- Qof kastoo inaga mid ahi wuxuu leeyahay awood iyo xirfad uu ku xaliyo dhibkiisa
- Isbedelka la raba waa in uu ahaadaa mid aan laga leexan karin isla markaana joogto ah
- In la ogaado dhibkastoo weyn in xalinteeda ay waxyari ku filan tahay
- Waxaa jira jid faa'iido leh oo xalkuna ku jiro marka loo eego wixii hore u dhacay iyo sidii hore ee dhibku ka dhashay.

Sharciyo mihiim ah oo ku aadan joojinta

Sharciga koowaad:

- Haddaad haysato xalal kaa caawinkara joojinta, sii wad oo gaadh xalkeeda.

Sharciga labaad:

- Sii kordhi waxyaabaha aad samayso ee dareentay inay horey kuugu shaqeeyeen

Sharciga saddexaad:

- Haddii mid ka mid ahi shaqayn waayo jooji oo tijaabi mid kale

Su'aalo ku saabsan kuwa damacsan in ay u hirgasho wixii ay hiigsanayeen

Maxaad dareemaysaa markii ay kuu hirgashay wixii aad hiigsanaysey?

Maxaa cusub oo wanaag ah oo ku soo kordhay noloshaada markaad joojisey?

Waa maxay waxa ugu yar ee aad heshay markaad deysey?

Maxaa adiga shakhsaiyan kuu gaar ah oo faa'iido ah markaad joojisey?

Xaggee qaraabadaadu ama xaaskaagu ka ogaadeen in aad joojisey?

HIIGSASHADAYDA

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

9. Taakulaynta kuwa raba in gaadhaan meeshay hiigsanyeen

Waxaad cagta saartay wada ah in aad isbedel la timaado waxaa u baahan tahay arrimo la rabo in ay ku dhiirigeliyaan intaad jidka ku jirtid. Arrimahanina wa kuwo aad horeba u siticmaalaysey, waxaa uun loo baahan yahay in bannaanka la soo dhigo. Waxaad helikartaa waxyar oo feker ama calaamad kuwaas oo kuu sahlikara ama xaqiijin kara qorshihii aad degsetay ee ahaa in aad gaadho. Sidee yeeli, marka wax waliba noqdaan siddii loogu talagalay?

9.1.Waa maxay calaalamadaha yar yar ee aad dareentay inay himiladaada ku gaarsiinayaan, kuguna hagaya jidkii loo socdey?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

9.2. Su'aal derajooyin

Waxaa naftaada u samaysaa derajooyin, tusaale ahaan sida derajooyinka iskuula oo ah 4 – 10. Nambarkan 10aad macnihiisu wuxuu yahay waxaa iska deysey ama ka xidhiidh furatay daroogadii dhanka kale 4 macnaheedu waxaa weeye waa marxaladihii xumaa ee aad la soo deristay taariikh ahaan markaa isticmaali jirtey.

4 5 6 7 8 9 10

Derajadee baad u malanaynaysaa in aad kaga aadan tahay sawirkan muujinaya darjooyinka?

Maxaa loo baahan yahay si loo gaadho derajo tan ka saraysa?
Maxaa loo baahan yahay si laba derajo hore loogu socdo?
Xaggee ugu dhow oo aad ka ogaan kartaa in aad hal derajo hore u socotay?
Xaggee ugu dhow oo aad ka ogaan kartaa in aad laba derajo hore ugu martay?

Maxaa dhicikara, haddii aad hal nambar aad hoos u dhacdo?
Maxaa dhicikara haddii aad laba nambar aad hoos u dhacdo?
Xaggee ugu dhow oo aad ka ogaan kartaa, in aad hal nambar hoos u dhacday?
Xaggee ugu dhow oo aad ka ogaan kartaa in aad hal nambar hoos uga dhacday halkii hore?

Waa siddee markaad kadib gaadho nambarka ama derajada 10?

9.3.Waxyaabo iska imankara

Markaad ka fekertay wakhtiyadii aad qaadka isticmaali jirtey, ma ku soo mareeen wakhtiyo oo aadan u baahan in aad isticmaasho qaadka?

Siddee ayey markaa ahayd?

Siddee wakhtigaas u heshay?

Siddee dadka kuu dhowi xaaladaas u qiimeeyeen?

Wakhiyadan aan caadiga ahayn ama iska imarakara waxaa ka mid ah qaabab ama habab wax lagu xallin-karo. Samayntooduna waxay u baahan tahay in la sii wado howlaha kaa celinaayana aad badsatid, dhowr jeer sameysid iyo waqti dheerna wadid. Waxyaabaha aan joogtada aheyn isticmaalka daroogada ayay waqtigeeda gelayaan.

9.4 Su'aal yaab leh

Su'aasha la yaabka leh ee aad sawiran kartaa waxaa weeye in adiga ay kugu dhacday isbedel cajiib ahi. Bal adigu qiyaas sida arrimihu haddeer yihiin oo ah markii aad xal u heshay dhibkii ku haystey wax walibana ay isku toosan yihiin.

Waxaad naftaada siin-kartaa gacan furan oo ah in aad sii qorshaysid waxyaabaha cajiibka ah ee haddeer naftaada ku soo kordhay. Sida aad hadba u sii horumariso waxyaabahan cajiibka ama horumarka ah ee naftaada ku soo kordhay waxaad uga sii faa'iideysan kartaan hadba waxyaabaha aad hiigsanayso ee noloshaada danbe khuseeya.

Waxay kaloo kuu noqon kartaa xoog dheeraad ah oo aad addeegsan karto marlaxaddaha aad ku jirto yaraynta ama joojinta daroogada.

Su'aasha la yaabka ah waa wax adiga kuu gaar ah oo caawimadeedana aad uga faa'iideysan kartid habdhaqankaaga ,

Su'aasha la yaabka leh waxaa tusaale ahaan lagu qeexi-karaa sida soo socota:

Markaan caawa seexdo, dhibaatooyin badan ayaa madaxayga ku wareegauya. Laakiin markaan subaxdii soo kaco dhibkaygii waa baxaa. Habeenkii ma garanayo in dhibkaygu baxayo, waa uun keliya markaan subaxdii soo tooso.

Maxay yihiin arimaha si kale ah subaxii, xaggaan ka ogaanayaa in wax cajiib ahi dhacay?

9.5. Su'aasha lagu badbaado

Su'aasha badbaadada waa mid jirta, marka dhibku muddo badan qaatay, sida tusaale ahaan shaqo la'aan ku heysey oo ay ka dhalato wakhti aad u badan oo firaaqo ah.

Su'aasha waxaa lagu xaliyaa hab ama qaab ah in noloshu siddii hore ka sii dhib badnaan doonin. Su'aasha badbaadada waxaa lagu qeexi-karaa sida soo socota:

- Siddee waa cajiibe aad ilaa halkan u soo gaadhey, inkastoo aad la soo kulantay dhibaatooyin badan oo muddo ku haysey?
- Waa maxay talaabada koowaad ee aad rabto in aad qaado si aad xaaladaada u sii wanaajiso?

Su'aashu waxay kaa caawinaysaa in aad aragto oo aad ku dhaqanto wixii aad hore ugu soo liibaantey ee kuu shaqeeyey si aad uga faa'iideysato.

Su'aasha badbaadada iyo su'aasha cajiibka ahba waxaad isticmali kartaa isku mar, kuwaasoo macquul ka dhigi kara iyo fursado sawir wanaagsan kaa tusi kara mustaqbalka.

10. Aaminidda

Aaminiddu waa qaab fekrado ah kuwaasoo ka dhashay wixii taariikh nololeed ku soo maray. Waxaanay lug ku leedahay sida qofku hadba naftiisa uga fekero, tan dadka kale iyo nolosha guud ahaan. Aaminida waxay liddi ku tahay wax run ah.

Inteeda badanina waa, sidaynu wax qabano iyo sidaynu uga tagno waxqabadka, ka fekero, dareeno:

"Markii aan wax aan jeclaysto oo wanaag ah waayo, wax kale oo aan sameeyo ma jirto aan ka ahayn in aan qaad cuno."

"Dhibkii waa iga tagaa markaan qaadka cuno."

Aamiddu waxay noqon kartaa wax wanaag leh iyo wax xumaan lehba.

Aaminudu waa noocyo fikrad ah. Waxay xidhiidh la leeyihiin khibraddeena. Hal khibrad oo keliya ahi waxay u gudbi kartaa mid guud. Aamiddu waxay noqon kartaa fahanka ah adoo yiraahda qof noocee ah ayaan ahay, maxaan qaban karaa, maxaannan qaban karin. Fahanka dadka kale waxaa kaloo ku hoos jira aaminid. Aaminiddu waxay sawir inaga siinaysaa sababaha wax u dhaceen iyo wixii ka imaan kara iyo macnaha ay yeellan karto.

Aaminiddu waxay ka dhalataa khibrad gaar kuu ah, laakiin waxaa kaloo laysugu gudbin karaa jiil ahaan. Tusaale ahaan waxaa waalidku ilmihiisa u gudbin karaa fahanka ah waa siddee dumarka iyo raggu, oo ah mid xambaarsan wanaag iyo xumaanba.

Mararka qaarkood hal feker wuxuu ku filan yahay aaminid fiican oo dhalata isla markaan adkaysi leh. Waxaad si la yaableh ugu guuleysatay waxay kicin kartaa aamid : Anigu waxaan leeyahay nasiib”. Markayse niyad jabi timaado waxaa billowda feker: ”Haba yaraatee mar danbe layskuma deyi-karo....” markayse qaar aaminid helaan:” Inta noloshu jirto rajo waa jirtaa..”

Qofka leh aaminid, wuxuu dareemi arrimaha uu qaadaa dhigayo, qaarkoodna waxay sii xaqiijiyaan aamidda ay hore u haysteen. Waxaa waxyaabaha la dareemo ama la ogaado loo turjuman karaa arrin wax lagu sii xoojinayo. Waxaynu u kala qaadaynaa ama u qeexaynaa xaqiidka runta ah ee ah mid aynu wax ku sii adkaynayno.

Maskaxda dadk waxay u dhisan tahay, in aaminiddi jirto. Gaar ahaan waxa maskaxda ku wareegayaa waxay u baahan yihiin arrimo wanaag leh kuwaas oo kugu hagga wax qabadkaaga iyo dareenkaaga. Faa’ddida aaminiddu waxay dhiirigelisaa oo caawisaa in aad gaadho arrimo muhiim ah kuwaas oo kugu haggo in aad gaadhid waxaad hiigsanaysey.

Tusaale:

Qofka waa la aamini-karaa. / **Qofka lama aamini karo.**

Waxaan awoodaa in aan tan barto. / **Tan ma awoodo in aan barto.**

Waa shaqo dumar iyo shaqo rag. / **Dadkoo dhan waxay qaban karaan shaqooyin isku mid ah.**

Qofka shakhsiyadiisa ayaa waxay saamaysaa inta badan jinsiga qofku yahay.

Marka dadku sidan u fekeraan, maxay qiyaasayaan, maxay dadkani ku kala geddisan yihiin wax qabad ahaan, maxaase ugu danbayntii ay doonayaan in ay qabtaan? Siddee aaminiddan kala duwani loogu sii kordhin karaa feker wanaagsan iyo raali ahaansho?

10.1 Siddee ku ogaan kartaa aaminiddaada?

Siddee ku ogaan kartaa aaminiddaada la xidhiidha isticmaalidda qaadka?

Marka la rabo in la joojiyo waxaa loo baahan yahay in la ogyahay, ma qaab dhaqankaaga ayaa sabab u ah sababbaha kuwaas oo ka hortegi kara hiigsashada.

Kuwaas waxay noqon karaan:

- Cunista qaadku waxay i tustaa in aan ragganimo leeyahay.
  Siddan ma tahay?
- Firkayaga ayaa isticmaali jirey daroogada sidaas awgeed kama tanaasuli karo"
  Siddan ma tahay?
- Aabahay ayaa qaad badan cuni jirey siddaas awgeed ayaan ana u cunayaa.
  Siddan ma tahay?
- Qaadka cunistiisa iyo xafladaynu waa is wataan.
  Siddan ma tahay?

Arrimaha liiska ku taxani waxay cadaynayaan aaminidda iyo sababaha ka dhexeeya. Qaab fekerka waxaa la socda hadba siddaad u dhaqmayso. Siddaas awgeed ayaa la rabaa in kan qaadka joojinayaa ama yareynayaa looga baahan yahay in uu leeyahay arragtiyo uu ku xadidi karo aamiddiisa. Shakiga wanaagsani wuxuu hub fiican u yahay wixii aad hore u ammaasinayd.

10.2 Waxa layska aaminsan yahay in maskaxda laga saaro waxaa xal u ah in la helo wixii dheliyey

1. Raadi xaqiiq xad leh
2. Niyaddaada u leexi bilowgii ay ka dhalatay waxaad aaminsan tahay. Siddee xaaladdu ahayd, maxaa wakhtigaas dhacay. Aaminiddu waa iska iman karta wakhtiga carruurnimada ama waa mid dhaxaltooyo ah ama fir ahaan laysugu gudbiyo.

3. Markaad hesho waxaad aaminsan tahay waxay ka dhasheen, tan xoogaa dib ugu soo yara noqo waxaadna naftaada su’aashaa: haddii aan dooran lahaa xirfadda iyo xogta , waaya aragnimada nolosha iyo caqligayga ee aan haddeer leeyahay, maxay kaga duwan tahay tii aan markii hore doortay?

Waa in magac u yeeshaa qaabkaad wax u aaminsan tahay
La tartan waxaad aaminsantahay – waxaad aaminsaneyd la hadal oo la sheekayso.

Tusaale ahaan waxaad weydiisaa booskaad ka taagan tahay: ” Maxaad sidan iigu geleysaa?” u wareeg markaa mid tan liddi ku ah oo aad aaminsan tahay kuna aadan meeshaad ka taagan tahay kana feker jawaabteeda. Weydii naftaada su’aalo dheeraad ah mar walbana dhanka kale ka eeg. Waxaa fiican inaad isticmaashid erayo aad u aragtid inay noloshaada ku haboon yihiin.

Bedel waxaad aaminsaneyd ka dibna isu qiyaas, isbedel noocee ah ayaa ku dhacay dareenkaaga, sida aragaaga, maqal kaaga, iyo dareenkaaga guud.

11. La socodka buugga xasuus qorka joojinta qaadka

Waxaad hiigsanayo waa in aad cadaysaa oo aadna xoojisaa iyadoo xasuus qoraal ah. Waxaa jira meello bannaan oo la buuxinayo sida ilaa hal asbuuc. Waxaa wannaagsan in aad qorsheysatid ugu yaraan afar asbuuc. Qayb kasta waxaa lagu qiimeeyaa dhoolacadayn sawir muujinaya. Tana waxaa wannaagsan in aad qorsheysatid ugu yaraan afar asbuuc. Waxaa kale sanduuqa madhan lagu qoraa dhacdooyin maalmeedka ku wajahan iyo fikradahooda.

Asbuuca 1aad
maalinta 1aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

....

....

....

....

Asbuuca 1aad
maalinta 2aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

....

....

....

....

Asbuuca 1aad
maalinta 3aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

....

....

....

....

Asbuuca 1aad
maalinta 4aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

....

....

....

....

Asbuuca 1aad
maalinta 5aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

....

....

....

....

Asbuuca 1aad
maalinta 6aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

....

....

....

....

Asbuuca 1aad
maalinta 7aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

....

....

....

....

Asbuuca 2aad maalinta 1aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

....

....

....

....

Asbuuca 2aad maalinta 2aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

....

....

....

....

Asbuuca 2aad maalinta 3aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

....

....

....

....

Asbuuca 2aad maalinta 4aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

....

....

....

....

Asbuuca 2aad maalinta 5aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

....

....

....

....

Asbuuca 2aad maalinta 6aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

....

....

....

....

Asbuuca 2aad maalinta 7aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

....

....

....

....

Asbuuca 3aad maalinta 1aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

Asbuuca 3aad maalinta 2aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

Asbuuca 3aad maalinta 3aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

Asbuuca 3aad maalinta 4aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

Asbuuca 3aad maalinta 5aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

Asbuuca 3aad maalinta 6aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

Asbuuca 3aad maalinta 7aad

☺ ☹ 😐
☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

Asbuuca 4aad
maalinta 1aad

☺ ☹ 😐

☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

Asbuuca 4aad
maalinta 2aad

☺ ☹ 😐

☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

Asbuuca 4aad
maalinta 3aad

☺ ☹ 😐

☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

Asbuuca 4aad
maalinta 4aad

☺ ☹ 😐

☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

Asbuuca 4aad
maalinta 5aad

☺ ☹ 😐

☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

Asbuuca 4aad
maalinta 6aad

☺ ☹ 😐

☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

Asbuuca 4aad
maalinta 7aad

☺ ☹ 😐

☐ ☐ ☐

DHACDOOYIN MAALMEEDKA KU WAJAHA IYO FIKRADAHOODA

12.

Ku sii adkaysashededa bar-tilmaamedkaaga

Markaad meeshii aad rabtey gaadho, waxaa mihiim ah in la ogaado in adkaysashadeedu aanay fududayn. In lagugu gacan haadiyo waxaad isticmaali jirtey iyo dhibis waxaa laga yaabaa in ay dhaqankii hore dib kuugu celiso

Hadaad markaagi hore hadaf ka dhigatay inaad qaadka cunistiisa yarayso, bal mar kale hadafkaa dib uga fikir. Muxuu yahay hadafka ugu wanaagsani? Caawimaad caynkee ah ayaad u baahan tahay si aad hadafkaa u gaartid?

Hadaad markaagi hore hadaf ka dhigatay inaad qaadka cunistiisa joojiso aadna gaartay mar hore hadafkaagi.

Hadaad ka dhigatay markaagi hore hadaf inaad qaadka cunistiisa joojiso aadna gaartay mar hore hadafkaagi, hadaf hor leh oo aad dhigato ayaad waxaad ku xoojin kartaa wax alla iyo wixii aad ku joogi lahayd inaad ku wado qaad la'aanta. Maxay hadaba yihiin arimaha quwad kugu siinaya marxalad nololeedka cusub ee aad gasha?

Hiigsasho cusub

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Si aad ugu sii ekaato meesha aad gaadhey, waxaa la rabaa in aad xasuusato waxyaabaha soo socda.

- Naftaada abaalmari markaad soo martay maalmo aadan qaadka isticmaalin! Abaalmarin nooce ah ayaad rabtaa in aad naftaada siiso?

....

....

....

- Xaggee baad u malaynaysaa in aad si fiican ugu guuleysatay ilaa haddeer oo ah meesha aad aadka ugu hanweyn tahay?

....

....

....

- Ka feker xal kale oo diyaar kuu noqda, oo aad ku xaliso, haddii ay soo baxdo in hakad kugu yimi oo ah in maskaxdaada ay kuu soo noqoto qaadka.

....

....

....

- Xasuuso, siddee ku xalisay markii hore haddii ay ku soo martay in mar hore sidan oo kale kugu dhacday, isticmaal khibraddii aad tii hore ka heshay. Qiimee maxaa khibrad ah oo aad ka heshay dhacdooyinkii hore? Siddee khibradan si joogta ugu adeegsan kartaa?

....

....

....

- Garo oo fahan waxyaabaha iska kaa hortaagi-kara markaad rabto in aad jidkan cusub ku sii socoto. (Tusaale ahaan xaalad la ogyahay, dhacdo la ogyahay meeshay ka scoto, dhib weyn oo la dareemayo, sida wakhtiga oo dheeraada, welwel ku aadan nolosha guud ahaan). Arrimahan qoraal ka samee oo kala sheekayso qof aad aamisan tahay in uu kaa caawinkaro arrimahan.

Haddeer waxaad ku sugun tahay nolol cusub ee aad u soo gudubtey oo aad ku faraxsan tahay in aad ka soo tagtay jidkii hore haddeerana aad ku sugan tahay xaalad cusub oo tii hore ka duwan. Marka dareenka noocan oo kale ah aad hesho waxaad helaysaa awood iyo geesinimo.

Waxyaabaha wanaagga leh iyo waxtarka ay u leeyihiin

Naftaada u raadi bulsho saaxiibo ah oo ku caawisa kuwaas oo aan isticmaalin qaadka ama joojiyey.

Saaxiibada aad leedahay waa kuwama?

Waxaadse xasuusataa qofka mihiimka ah ee la rabo in isbedelkaqaybta mi-hiimka ah ka qaato in uu adiga yahay.! Joojintii aad joojisey qaadka waxaad hore u qaaday tallaabo weyn. Waxaad qaaday tallaabo horumarin-karta caafimaadkaaga iyo hab-nololedkaaga.

Haddiise si kastab ha ahaatee ay timmaado wax maskaxdaada ku wareega, waxaa wanaagsan in la xasuusnado

- Wax kastoo weyn oo maskaxda ku wareega ama arbushaa waa iska baxaan ugu danbaysta. Waa sida mowjadaha oo kale kuwaasoo marka hore ka soo billowda hoos kadibna si xoog leh ayay kor ugu kacaan, ugu danbaystase waa degtaa oo ka baxdaa maskaxda. Waxay tusaale ahaan qaadan kartaa 15 daqiiqo.
- Haddii wax welwel ahi kula soo dersaan waxaa la rabaa in ad naftaada u dejiso sida qofka weyni ilmaha yar u dejiyo oo u sabaaliyo. Adaa waxaa isu tahay labada dhinacba.
- Naftaada u samee waxqabad, waxaad xitaa aadi-kartaa socod.
- Dhoolacadays samee iyo weji furan lana sheekayso naftaada, samee adigoo filin jilaya iskana dhigaya laba qof oo sheekaysanaya.
  Waxaad su'aalo weydiinkartaada naftaada tusaale ahaan siddan ah: " Mala-awaaleey, maxaad sidan iigu arbushi...?"
  Maxay arbushaadu ku jawaabaysaa?
  Tusaale ahaan.:" Waan ku arbushayaa, sababtoo ah waxaan caado ii noqotay in aan kula socdo? ma rabo in aad si xoriyad ah aad jidka ku martid"
  "Laakiin markaan rabo in aan tago, aniga ma i siin-kartaa tallooyin ku aadan siddii wadooyinkeenu u kala leexan lahaayeen?"

13. Siddii aan isaga daayey qaadka

Sheekadayda

Dadkan waxaa ka mid ah nin odey ah cunayey qaadka muddo gaadhaysa 40 sano, laakiin go'aan adag ka qaatay oo kadib joojiyay.

”Waxaan bartay cunista qaadka muddo laga joogo 40 sano. Waxaan cunistiisa bilaabay anigoo jira 20 sano. Sababtii aan ku bartay waxay ahayd sida soo socota: Sidaan la socono cunista qaadku waxay Soomaaliya ka ahayd wax iska caadiya oo ay cunnaan bulshada qaybaheeda kala duwani gaar ahaan raggu. Qaadku wuxuu ahaa wakhtigaas mid wakhti cayiman soo gala wadanka Soomaaliya waxaana inta badan la cuni jirey khamiista maadaama maalinta jimcaha ay ahayd maalin nasasho. Hadaba sidaan ku bartay waxay ahayd in marka qofku dhalinyaro yahay uu jecel yahay inuu tijaabiyo waxyaabo badan oo noloshiisa ku yeelata khatar xagga mustaqbalkiisa ah. Waxaan filayaa in arrintii igu keliftay haddaan soo koobo ay ahayd aqoon yari iga haysey cunista iyo belwada qaadka taas oo qoomamo ku reebtay kadib markii aan soo weynaaday islamarkaana aan yeeshay xaas iyo carruur. Wuxuu qaadku saameeyey noloshaydii oo dhan xag dhaqaale iyo xag bulashaba waxaannan gaadhey heer aan isaga mooyee aananba wax kale ka fekerin. Taas oo macnaheedu tahay in aan anigoo xaas iyo carruur leh aan gaadhay in wixii aan soo helo aan marka hore qaad ka gato waxa soo hadhana reerka aan ku masruufo taas oo caqliyan xitaa khaldan oo la rabo in ay cakiskeeda noqoto.

Isku soo duuboo cunista qaadku waa balwad aad u sharaf daran oo u dhib badan. Waxaan filayaa haddaan xisaabiyo dhaqaalihii iga galay in aan maanta noqon lahaa qof maalqabeen ah.

Sideen u joojiyey?

Markaan Finland imi 22 sano kahor waxaan ogaaday in cunista qaadku uu ka yahay mamnuuc taasi waxay sahashay in aan ka fogaado in anigoo da' ah aan ku dhaco waxa sharciga wadanka ka hor imaanaya. Tan labaadba waxay ahayd anigoo go'aansaday in aan joojiyo taas oo qayb weyn ka ahayd joojinta aan

qaadka joojiyey. Laakiin waxaad ogaataa joojintu in ay u baahan tahay go'aan geesinimo leh iyo adkaysi si aad noloshaada iyo naftaadaba u badbaadiso. Waxaa kaloo jira asxaabtii aad wada cuni jirteen oo iyana kugu lammaan jecelna in aad ku sii jirto balwada waayo waxay dareemayaan maadaama ay weli ku jiraan in aad jameecadooda aad ka sii mid noqoto taas oo inta badan saamayn iyada laftigeedu ku leh in ay buriso go'aankii aad qaadatay ee ku aadanaa joojinta cunista qaadka.

Waxaan hadaba ay igu qaadatay in aan joojiyo mudo bil iyo badh ah taas oo aan la dagaalameyey in aanu burin go'aankii aan gaadhay in aan ku joojiyo cunistiisa. Waxyaabihii aan la kulmay waxaa ka mid ahaa ni afarta asbuuc ee igu horeeya aan dareemay keli maadaama aan asxaabtii aan isku sheekada ahayn aanu kala xidhiidh furanay. Tan kale ee aan dareemay waxay ahayd in maskaxda aanu ka bixin qaadku weliba wakhtiyadii aan fadhiisan jirey taas oo lahayd culays igaga imanyey xagga maskaxda oo aad moodaysey in ay i amrayso in aan ku noqdo qaadka, laakiin waxaan taas kaga gudbey go'aankii ii horeeyey ee ahaa in aan joojiyo waayo go'aanka ayaa wax walba kow ka ah. Waxaanse afar asbuuc kadib u gudbey nolol raaxo leh, nolol sharaf leh oo xaqiijisay jiritaankayga binaadanimo.

Waxaa jeebkay ka dhammaan waayey lacagtii waayo waxaa meesha ka baxay kharashkii aan inta bdan maalin walba gelin jirey ee ku saabsanaa cunistii qaadka. Waxaa isbedeshay noloshayda Jidhkaygu sidoo kale wuu is bedelay, waxaan wakhti u helay reerkayga halkii aan awal la fadhiisan jirey asxaabtii hore wakhti badana aan ku limin jirey u fadhinta qaadka.

Waxaan sidoo kale helay saaxiibo cusub oo kuwaasoo igu dhiirigaliyay joojinta qaadka.

14. Caawimo iyo taakuleyn

Haddii caawimadaadu aanay kugu filayn, waxaad taakulo ama caawimo ka heli kartaa aad daroogada ku joojiso meelahan hoos ku qoran.

Lambarka dalka oo dhan dadka tala bixinta ka siiya arimaha caafimaadka

Taleef. 09 10023

HELSINKI

www.hel.fi

PÄIHDEPOLIKLINIKAT
BOLIKLIINIKADA MAAN-DOORIYEYAASHA

Adiga laftigaaga ama ehelkaagu hadii ay isticmaalaan maandooriye ama ay wax kale walaf iyo halaati ku qabaan 24-sano kuwa ay u buuxsantay oo qaangaarka ah walwalkuna hayoow la xiriiira meelahan.

Eteläinen päihdepoliklinikka
Hämeentie 31 A, dabaqqa 5aad
00500 Helsinki
Taleef. 09 3104 2947

Idän päihdepoliklinikka
Kahvikuja 3 B, dabaqqa 4aad
00980 Helsinki
Taleef. 09 3106 1230

Pohjoisen päihdepoliklinikka, Malmin toimipiste
Latokartanontie 7 C
00700 Helsinki
Taleef. 09 3105 8360

Pohjoisen päihdepoliklinikka, Maunulan toimipiste
Suursuonlaita 1, dabaqqa 1aad
00630 Helsinki
Taleef. 09 3106 9370

Lännen päihdepoliklinikka
Mechelininkatu 46 A, 4. krs
00250 Helsinki
Taleef. 09 3104 7910

NUORISOASEMA

Qofka dhalinta yar ama eheladii, ka walaacsan qof 24-jir ka yar oo isticmaala maandooriye ama leh balwad kale oo halaati iyo walaf ku haysa sida, ciyaaritaanka geymamka iyo isticmaalka internetka. (La xiriir ciwaankan)

Siltasaarenkatu 4, dabaqqa 6aad
00530 Helsinki
Taleef. 040 688 3377

TERVEYSASEMAT (XARUNTA CAAFIMMADKA)

Xarumaha caafimaadku waxay kaalmo diyaar ula yihiin dadka ka fikiraya isticmaalka ay isticmaalaan maandooriye.
Xarumaha caafimaadka shaqaalaha qaabilsan dadka maandooriyayaasha isticmaala waxaad taleefanadooda ka helaysaa xarumaha caafimaadka bayjkooda internetka.

VANTAA

www.vantaa.fi

Xarumaha caafimaadka
www.vantaa.fi/fi/sosiaali-_ja_terveyspalvelut/terveyspalvelut/terveysasemat

Xarunta dhaallinyarada
www.vantaa.fi/nuorisoasema
Taleef. 09 8392 6063

H-klinikka
www.vantaa.fi/fi/sosiaali-_ja_terveyspalvelut/paihdepalvelut huumehoitoklinikka

ESPOO

www.espoo.fi
Sosiaali- ja terveydenhuolto
taleef. 09 81621

KAUNIAINEN

www.kauniainen.fi
Terveysasemat

Suomen Somaliliitto
Ururka Soomaalida Finland

(ururka midnimada soomaaliyeed ee Finland)
Waxay bixisaa talo siin iyo hagid ah sidii cunida qaadka loo yareyn lahaa iyo joojintiisa.
Somaliliitto waxaad ka helaysaa telefoonada dadka qibrada u leh joojinta daroogada iyo cudurada maskaxda.
www.somaliliitto.fi
Susitie 2-6
00800 Helsinki
Taleef. 0443449175

Suomen Mielenterveysseura
Xarunta dodka dhimirka qaba ee Finland

www.mielenterveysseura.fi
Taleef. 09 61551 6

Mielenterveysseuran Kriisikeskus
Xarunta dadka dhimirka qaba ee Finland

www.mielenterveysseura.fi
Taleef. 09 4135 0510

Crisis service for foreigners/
For appointment calls
Taleef. 09 4135 0501

15. Xaalada qaadka ee Finland

Booliska Finland wuxuu qabtay sanadadii u dhexeysey 2003–2010 qaad eeg shaxda iyadoo la eegayo inta(kg) ee soo gashay sanadadaas

Khat	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
	1879,0	2118,0	2562,0	3283,0	3300,0	2250,0	3300,0	4700

Baliiska iyo cashuuraha kastamka tirokoobkii ay ku sameeyeen daroogadii la qabtay sanadadii 2000-2010

Khat	2006	2007	2008	2009	2010
	180	199	133	220	227

Qaadkii la qabtay sanadkii 2000 wuu sii toban jibaarsadey. Xafiiska cashuuruhu waxay sheegeen in asbuucii ugu yaraan 3-4 qaadka la qabto

16. Tixraac, macluumad dheerade ahiyo baaritaano

Al-Hebshi N., Skaug, N., Khat (Catha edulis) – an updated review. Addiction Biology (December 2005) 10, 299-307

Al-Motarreb, A., Briancon, S., Al-Jaber, N., Al-Ahdi B., Al-Jailani, F., Salek, M. , Broadley, K. Khat chewing is a risk factor for acute myocardial infarction: a case-control study. British Journal of Clinical Pharmacology 2005, 59:5, 574-581

Al-Motarreb,A., Al-Habori, M., Broadley, K.J. Khat chewing, cardiovascular diseases and other internal medical problems : The current situation and directions for future research. Journal of Ethnopharmacology 2010 doi: 10.1016/j.jep.2010.07.001

Colzato L.S., Ruiz, M.J.,van den Wildenberg W.P.M.,Hommel,B. Khat use is assosiated with impaired working memory and cognitive flexibility. Open Access Plos One 2011, volume 6, issue 6, e20602

Corkery, J.M., Schifano, F., Oyefeso, A., Hamid Ghodse, A., Tonia,T.,Naidoo,V., Button, J. Overview of literature and information on "khat-related" mortality : a call for recognition of the issue and further research. Ann Ist Super Sanità 2011, Vol.47, No. 4:445-464

Cox, G., Rampes, H. Adverse effects of khat: a review. Advances in Psychiatric Treatment (2003), vol.9, 456-463

Dirie, A., 2010. Digniin! Ka waantow isticmaalka maandooriyaha

Griffiths, P., Gossip, M., Wickenden, S.,Dunworth, J.,Harris, K.,Lloyd, C., A transcultural pattern of drug use: qat (khat) in the UK. Correspondence: P. Griffiths, National Addiction Centre, The Maudsley Hospital, London, 1996.

Halbach, H. Medical aspects of the chewing of khat leaves. Bull. World Health Organisation 1972, 47, 21-29

Hoffman, R., Al'Absi, M., Khat use and neurobehavioral functions: Suggestions for future studies. Journal of Ethnopharmacology 132 (2010), 3, pp.554-563.

Kuczkowski, K.M., Herbal ecstasy: cardiovascular complications of Khat chewingn in pregnancy. Acta Anaesthesiologica Belgica, 2005, 56, 19-21

Odenwald, M., Neuner, F., Schauer, M., Elbert, T.,Catani, C., Lingenfelder, B.,Hinkel, H., Häfner, H., Rockstroh, B. Khat use as risk factor for psychotic disorders: A cross-sectional and case-control study in Somalia. BMC Medicine 2005, 3:5 doi:10. 1186/1741-7015-3-5.

Odenwald, M., Chronic khat use and psychotic disorders: A review of the literature and future prospects. Unversität Konstanz, Konstanzer Online-Publikations-System (KOPS), First publ. in : Suht 53 (2007), 1, pp 9-22.

Wabel, N.T. Psychopharmacological aspects of Catha Edulis (Khat) and consequences of long term use: A review. Journal of Mood Disorders 2011; 1(4):187-94.

Macluumad dheerade ahiyo baaritaano

Abdul-Ghani, N., Eriksson M., Kristiansson,B., Qirbi A. 1987.The influence of khat-chewing on birth-weight in full-term infants. Soc Sci Med 7, 625–7.

Al-Shaibani, E. 2000.Study of the effect of (Catha edulis) on fertility and embryonic mortality at different stages of pregnancy in rabbits. MSc. thesis, Faculty of Science, Sana'a University, Yemen.

Drake, P. 1988. Khat chewing in the near East. Lancet 8584, 532–3.

Griffiths,P., Gossop,M., Wickenden, S., Dunworth,J., Harris,K.,lloyd,C.1997. Trans-cultural pattern of drug use: Qat(khat) in the Uk. The British Journal of Psychiatry, 170(3):281-284.

Halbach, H. 1972. Medical aspects of the chewing of khat. Bull WHO 47, 21–9.

Havio, M., Mattila, R., Sinnemäki, T., Syysmeri L. 1994.Päihteenkäyttäjä hoitotyön haasteena. Kirjayhtymä. Helsinki.

Helkala, M., Soikkeli, M. (toim.)1992. Insoo Kim Berg: Virtaavan veden viisaus. Ratkaisukeskeinen terapia.

Jansson T., Kristiansson B., Al-Qirbi AA. 1988. Effects of khat on maternal food intake, maternal weight gain and fetal growth in the late pregnant guinea pig. J Ethnopharmacol 23, 11–7.

Kauppi,T.1993. Jos ottaminen ottaa päähän Miten vähennän ja lopetan itse. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki.

Mannonen, P. (toim.)2007. Suomen Sydänliitto. Irti tupakasta Opas naisille. Suomen Sydänliitto ry.

Nuorten päihdeongelmien kohtaaminen Työkirja ammattiauttajille. 2000. Sosiomedia.2. korjattu painos.

Odenwald, M., Neuner, F., Schauer, M., Elbert, T., Catani, C., Lingenfelder, B., Hinkel, H., Hafner, H., Rockstroh, B. 2005.Khat use as risk factor for psychotic disorders: a cross-sectional and case-control study in Somalia. BMC Med3:5.

Prochaska, James O. 1984. Systems of psychotherapy: A Transtheorical Analysis. 2. edition. The Dorsey Press, Homewood, Illinois.

Tanhua, H., Virtanen, A., Knuuti, U., Leppo, A., Kotovirta, E.2011. Huumetilanne Suomessa 2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Tartu toimeen Ehkäise Diabetes. Opas 10. 2011.Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.

Toivonen, V-M., Koivisto, M.2010. Itsestään Aineeton tuotanto ja henkilökohtainen kasvu. ai-ai kustannus. Hakapaino. Helsinki.

Toivonen, V-M., Harpe,von., P. 1994. NLP Mielikirja Kuinka muuttaa mieltään. Förlags Ab ai-ai Oy & Suomen NLP-yhdistys. Hakapaino. Helsinki.

Ulvi, T. (toim.) 1995. Insoo Kim Berg: Pisarassa meri. Ratkaisukeskeisyys huume- ja päihdetyössä.

Warfa, N. 2007. Mental health effects of Khat use: what is the solution? In Dahre Ulf (Ed.) The role of diasporas in peace, democracy and development in the Horn of Africa. Research report in Social Antthropöology 1. adka kirja.

Warsame, A. 1997. Qaadka iyo dhibaatooyinkiisa. premier quality Printing, 0ntario, Canada.

Qoraalkan la yiraahdo ka fuq qaadka waxaa loogu talogalay dadka doonaya inay joojiyaan cunista qaadka oo u baahan in laga caawiyo sidii ay u samayn lahaayeen isbadal xaga naftooda ka yimi. Qoraalkani wuxuu kuu soo bandhigayaa isbadalada qofka naftiisa ka yimaada waxyaalaha xeer hoosaadka u ah, wuxuu kaloo kugu hagayaa sidaad uga faa'idaysan lahayd qaababka loo xaliyo guud ahaan mukhaadaraadka hawlaha la xiriira. Wuxuu sidoo kale qoraalkani kuu noqonayaa buug shaqo isagoo ku siinaya warbixino iyo tusaalooyin is bar-bar dhiga oo anfac leh.

Waxaad iyana warbixino iyo garab istaag qaadka ku saabsan ka heleysaa degmadaada xarumaheeda caafimaadka- iyo xarumaha dhalinyarada iyo sidoo kale a-klinikka (xarumaha dadka aalkolada looga daweeyo).

Helsingin kaupungin aikuisten ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö

Vantaan kaupunki
Ehkäisevän päihdetyön yksikkö

Suomen Somaliliitto ry

QORAALKA WAXAA LA DAABICI DOONAA AMA UU SOO BAXAYAA SANADKA 2013.

ISBN 978-952-272-418-2