

STARTTS

Xaashida Macluumaadka Caafimaadka dhimirka

Qaar ka mid ah dhibaatooyinka la ogaaday oo ay wajahayaan bulshooyinka ka soo jeeda asalada Afrikaanka ee kala duwan

Waa maxay Caafimaadka Dhimirka?

Sida laga soo xigtay *Haya'dda Caafimaadka Adduunka (World Health Organization)*, caafimaadka dhimirka waxaa lagu qeexay... xaalad samaqab oo qof kastaa uu ku dareemayo awoodiisa, wuxuu la qabsan karaa welwelka nolosha caadiga ah, wuxuu u shaqayn karaa si wax ku ool ah oo waxsoosaar iyo miradhal leh, wuxuuna awood u leeyahay inuu wax ku deeqo bulshadiisa. Aad bay ugu badan tahay in dadku ay la kulmaan dhibaataada la xiriirta caafimaadka dhimirka mar marka qaarkood ee noloshooda ah. Markuu helo taageerada iyo hanuuinta xirfad-yaqaanka saxda ah dad badan ayaa awood u leh in ay ka gudbaan dhibaatooyinkan, ka soo kabtaan oo ku noolaadaan nolol caafimaad iyo wax soo saar leh. Looma baahna in laga xishoodo in laga hadlo caafimaadka dhimirka iyo jirada dhimirka mana ahan calaamad daciifnimo.

KHURAAFAAD vs XAQIIQOYINKA

KHURAAFO: Qofka qaba dhibaataada caafimaadka dhimirka waa "doqon" ama waa "waan" yahay.

XAQIIQADA: Dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka waxay ka dhashaan arimaha isdhexgalka ka dhaxeeya hidaha, bayolajikaalka, cilmi-nafsiga, deegaanka iyo ruuxaba. Waa u caadi in dadka ay dareemaan dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka mararka qaar noloshooda. Cudurka dhimirka badanaa waa la daaweyn karaa, ayadoo ay dad badan ka bogsadaan ayna dib ugu noolaadaan nolol caafimaad qabta.

KHURAAFO: Dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka waxaa inta badan keena sababo qayrulcaadi ah ama sixir ah. Qofka qaba dhibaataada caafimaadka dhimirka waa mid nacaladan wuuna sixiri karaa adiga ama qoyskaaga.

XAQIIQADA: Sababaha keena cudurada dhimirka waxaa lala xiriirin karaa isku-dhafanka hiddasideed, neurological, koriimeed, deegaaneed, dhaqaalo xumo, dhaqaneed, iyo arimaha ruuxiga ah. Dadka qaba dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka maahan kuwo nacaladan mana sixraan adiga ama cid kale.

KHURAAFO: Qofka ugu horeeya oo caawin kara dhibaataada caafimaadka dhimirka waa daaweeyaha dhaqameed.

XAQIIQADA: Hababka daaweynta dhaqameed aad bay muhiim u yihiin oo waxay ku siin karaan taageero aad baahi badan uqabto dhaqan ahaan habboon. Inta badan waxay si fiican ugu shaqeeyaan haddii ay la socdaan hababka casriga ah ee caafimaadka ama dhimirka sababtoo ah taasi waxay ka dhigan tahay inaad helayso gargaar dhan oo suurta gal ah.

KHURAAFO: Cudurka dhimirku maahan arrin khatar ah, waana la iska indha-tiri karaa.

XAQIIQADA: Cudurka dhimirku wuxuu u jiraa sida sonkorowga iyo cudurada wadnaha. Markii si hore loo daaweeyo ayey ka sii wanaagsan tahay.

KHURAAFO: Ereyada lagu isticmaalo Ingiriisiga si ay u sharaxaan dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka si fiican uguma tarjumaan afafka Afrika. Taas macnaheedu waa inaysan na fahmi karin la-taliyaha ama dhaqtarka reer galbeedka ah.

XAQIIQADA: Waa run in erayo badan oo Ingiriis ah oo loo isticmaalo in lagu qeexo dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka had iyo goor la hayn tarjumaad toos ah oo badan oo ka mid ah luuqadaha Afrikaanka. Haseyeeshee erayadan Ingiriisiga ayaa lagu sharxi karaa luqadda uu qofku doortay si qofka iyo lataliyaha ama dhaqtarka ay isku fahmaan, markaasna qofka ayaa la caawin karaa.

KHURAAFO: Haddii qofku uu qabo dhibaataada caafimaad dhimirka, sida ugu fiican waa in la iska indhotiro.

XAQIIQADA: Inkiridda dhibaataada caafimaadka dhimirka maahan fikrad fiican. Dhibaataada caafimaadka dhimirka oo lagu sii qariyo roogga hoostiisa waxaa sii badanaysa in qofkaasi sii xanuunsado.

KHURAAFO: Cidna kuma dhalato cudurka caafimaadka dhimirka. Waxay imaan kartaa markaad khamri ama daroogo ku qaadato jirkaaga.

XAQIIQADA: Sababaha keena cudurada dhimirku waa adag yihiin Ma jirto hal wax oo sahlan oo muuqda, sida fayraska ama bakteeriyada, kaas oo keena jirrada dhimirka, taasi oo ka dhigaysa sababaha kuwo adag in la ogaado. Qaar ka mid ah jirrooyinka dhimirka, sida schizophrenia iyo cudurka laba-cirifoodka, waxaa suurtagal ah in la dhaxlo dabecad – waa suurtagalnimada aadka u wayn ee inuu kugu dhaco xanuunka. Kuwa kale waxay u muuqdaan in aysanba ku xirneen hiddesidaha. Hase ahaatee xitaa markaas macnaheedu maahan inaad xanuunsan doonto. Suurtagalnimada inay kugu dhacdo jirrada dhimireed waxaa saameeyaa isku-dhafanka ee hiddasideed, neurological, koriimeed, deegaaneed, dhaqaalo xumo, dhaqaneed, khibrada nololeed iyo arimo kale.

KHURAAFAAD vs XAQIIQOYINKA

KHURAAFO: La talintu waxba ma tarayso, waxaana loogu talagalay dadka waalan.

XAQIIQADA: Aragtida la-talinta waa inay bixiso caawimaad xirfad-yaqaanimo iyo hanuunin si ay kaaga caawiso xalinta dhibaatooyinka shakhsiga ama dhimirka. Waxaa ka mid ah ka shaqeynta xeeladaha si fiican loogu maarayn karo dhibaatooyinka aad la qabsaneyso. Dad badan oo qaba jirada dhimirka way bogsan karaan waxayna ku noolaan karaan nolol caadi ah haddii ay doonayaan inay helaan daaweyn iyo taageero joogto ah, oo ay ku jiraan la-talin iyo samaynta isbeddel ku habboon haddii loo baahdo noloshooda.

KHURAAFO: Kor iskula-hadlidda ee qofka, udhaqidda si mas'uuliyad darro ah iyo garaacidda dadka waa calaamadaha dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka.

XAQIIQADA: Waxyaabahan oo dhan waxay noqon karaan astaamaha dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka, hase ahaatee qasab maaha. Waxaa jira calaamado badan iyadoo qaar badan oo ka mid ah aan la arki Karin tusaale dareemida walaaca badan ama dhibaato kaa haysato hurdada.

Inkastoo dadka qaarkiis ay muujin karaan calaamado muuqda qaarna waxay u baahan karaan in la dhigo isbitaalka, dadka badankiisa qaba cudurka dhimirka dibad ahaan uma eka dad waalan lamana dhigo isbitaalka. Waxaa laga yaabaa khuraafaadka ugu xun ee ku saabsan cudurka dhimirka inay tahay inay kaa dhigto qof rabshad badan ama la hadla naftiisa. Filmada, TV, ciyaaraha iyo xitaa warka ayaa nasiin kara sheekooyinka been abuurka ah ee qarsoodiga ah ee dadka qaba jirrooyinka dhimirku ay yihiin rabshooleyaal.

Tani caadi ahaan run maahan. Ma jirto wax caddayn ah in dadka la nool jirada dhimirka inay guud ahaan ka dagaal badan yihiin dadka kale. Rabshaduhu maahan calaamadda kaliya ee lagu garto cudurka dhimirka. Waxaa jirta suurtagalnimada fiicillada rabshadaha ee dadka qaba cudurka dhimirka, hase ahaatee daraasaado badan ayaa tilmaamaya in taasi ay noqon karto mid ka dhalatay xadgudubka daroogada ama khamriga, mana helayso daaweyn habboon ama yeelashada sooyaal dabeecad rabshadeed kaas oo ka madaxbannaan jirrada dhimirka.

KHURAAFO: Ka fakaridda inaad sameysid is-daldalid ama inaad naftaada disho waa waxaan caadi ahayn ama waa khalad.

XAQIIQADA: Dad badan ayaa la kulma fikradda is-daldalidda, mana ahan wax laga xishoodo. Maahan calaamad daciifnimo. Ka raadinta ama ka helidda caawimaad iyo daaweyn oo ay ku jirto taageerada bulshadeed waxay kaa caawin kartaa inaad ka hadasho fikradahaas iyo dareemada la xidhiidha. Iska-dhaga-tirka dhibaataada kama dhigi doonto inay iska tagto.

KHURAAFO: Haddii xubin qoyska ka mid ahi ay qabto dhibaataada caafimaadka dhimirka, waxaa fiican in loo hayo si sir ah ama loo aaneeyo sixirka.

XAQIIQADA: Dad badan ayaa aaminsan in dhibaataada caafimaadka dhimirku ay tahay mid ceeb ah, hase ahaatee qarinta guud ahaan waxay sii xumaynaysaa sababtoo ah qarinta dhibaataadu waxay u egtahay inay ka dhigayso wax weyn iyo inay ka dhigto kuwo ka sii cabsi badan marka loo eego dhab ahaantii siday yihiin. Ka-raadinta caawimaadda lataliyaha ama dhaqtarka dhimirka ayaa ka caawin kara qofka inuu aad ula qabsado.

Waxaa muhiim ah in dadka qaadanaya ama raadinaya daaweynta cilmi-nafsiyeed inay hubsadaan in qarsoodinimada tahay camalka xirfadlaha. Taas macneheedu waxa weeye wax kasta oo aad ka hadashid kulankaaga inuu yahay qarsoodi oo kaliya u dhaxayso adiga iyo lataliyaha.

KHURAAFO: La-talinta waa daaweyn reer galbeed ah waxna ma tarto dadka ka soo jeeda dhaqamada kale.

XAQIIQADA: Daaweynta dhimirka ama la-talinta waxay caawiyaan bixinta fursadda lagula hadlo xirfadlaha caafimaadka oo si gaar ah u tababaran si loo fahmo astaamahaaga, iyo in lagaa caawiyo inaad ka aragto waxyaabaha aragti kala duwan. Wada hadalka iyo wadaagista waa wax caadi u ah Afrikaanka.

KHURAAFO: La-talinta waxaa loogu talagalay inay noqoto mid qarsoodi ah, hase ahaatee dhaqankeenu waa in qaar ka mid ah dhibaatooyinkeena iyo niyad-jabkeena lala wadaago asxaabta, qoyska iyo hoggaamiyeyaasha bulshada.

XAQIIQADA: Qarsoodinimadu waa hab lagu ilaaliyo gaarnimadaada waana go'aankaaga ciddaad u dooranayso inaad uga warbixiso xaaladaada.

Asalka

Si dedejiyo habka soo kabashada dadka ka soojeeda asalka qaxootiga iyo dadka magangalyo-doonka ah ee ka yimid Afrika oo la kulma calaamadaha ka dambeeya dhibaatooyinka murugada jirdilka ka-dambaysa, STARTTS waxay soo aruurisay xogta caafimaadka dhimirka si loogu helo adeeg wanaagsan iyo si loo yareeyo fahamka guud ee caafimaadka dhimirka ee ka dhex jira bulshooyinka Afrikaanka ah. Baahida caafimaad dhimirka ee soogalootiga ayaa ah arrin aad muhiim u ah arimaha daryeelka caafimaadka maanta. Xitaa haddii geedi socodka uu raacayo dariiqa caadiga ah, natiijada waxaa sii adkaanaya saameynta khasaaraha socdaalka ka hor, dhacdooyinka argagax leh iyo la qabsiga kala duwanaanta cimilada, diinta, luqadda, dharka, mabaadii da sharciga iyo cadaadiska maaliyadeed oo dhammaantood ay qabtaan caafimaadka dhimirka oo wax ku ool ah.

Xaashidan macluumaadka waxaa lagu sameeyey iyadoo lala tashanayo 15 wakiilo ka socda beelo kala duwan oo Afrikaan ah oo ay ka mid yihiin; Uganda, Kenya, Koonfurta Suudaan, Soomaalida, Gambia, Sierra Leonean, Rwanda, Liberia, Congoese, Guinea, Eritrea, Itoobiya, Burundi, Cameroonian iyo Ghana. Ujeeddadiisu waa inay bixiyaan macluumaad qaali oo maqquul ah oo ku saabsan caafimaadka dhimirka iyo saameynta ay ku leedahay shakhsiyadka, qoysaska iyo bulshooyinka ka soo jeeda Afrikaanka oo dhan. Xaashidan macluumaadka waxay ka hadlaysaa khuraafaadka/fikradaha guud waxayna bixinaysaa macluumaad iyo tilmaamid. Waa lagama maarmaan in la ogaado in qof kastaa uu leeyahay fikrad ku saabsan caafimaadka dhimirka, hase ahaatee fikradaha ku salaysan khuraafaadku waxay keenaan dhaleecayn waxayna ku sii adkeynayaan noloshu dadka ay saameeyeen jirrooyinka dhimirka, sidaa daraadeed ku dhagno xaqiiqooyinka. Iskuma dayi doonto inay isku daydo inay matasho qaninimada ka jirta kala duwanaanta, qowmiyadda, diinta, luqadda, dhaqanka, caadooyinka iyo caqiidooyinka ka jira qurba-joofta Afrika.

Waxaa maalgeliyay



Ku saabsan STARTTS

STARTTS waxay la shaqaysaa dadka la kulmay silcinta, dagaalka, iyo rabshadaha ama ku-xadgudubyada xuquuqda aadanaha ka hor intaanay iman Australia, si ay uga caawiso inay bogsadaan oo ay yeeshaan nolol wax-soosaar leh. Markay dadku dareemaan cadaadis yar iyo xakameyn badan, way sahlan tahay barashada Ingiriisiga, shaqo helid, la qabsadaan qoyska, iyo inay sameystaan saaxiibo cusub.



Adeegga NSW ee Daaweynta iyo Dhaqan-celinta Dhibbanayaasha Jirdilka iyo Qaxarka

NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors

152-168 The Horsley Drive, Carramar NSW Australia 2163
www.startts.org.au | stts-startts@health.nsw.gov.au | (02) 9646 6700