SOME LOCAL CONTACTS

Useful numbers

Samaritans 0845 790 9090

MIND Information Line. 0161 272 8205

Crisispoint. For help with crisis accommodation, personal support and daytime telephone contact. 0161 225 9500

42nd Street, Helpline for young people. 0161 832 0170 (Mon-Friday, 12.30 to 4.30pm)

Hearing Voices Network Helpline. 0845 122 8642. Mon-Fri, 10am to 4pm

NHS Direct. 24 hrs a day. 0845 4647

For a range of local self help groups and services, contact Self Help Services, The Big Life Company on 08770 777 7832

For information and advice about anxiety, panic and phobia problems, contact the National Phobics Society on 0870 7700 456

Visit you local library Health Information Point for information about mental health.

For easy access to a range of websites about mental health and local services, try:
www.mentalhealthinmanchester.org.uk

www.mind-in-manchester.org.uk

Manchester NHS
North, Central and South
Primary Care Trusts

Manchester Public Health Development Service

General text by The Department of Design and Communication
© Newcastle, North Tyneside and Northumberland
Mental Health NHS Trust

WT 53370 Somali D & LM • M-four Design & Print • Manchester City Council 2007 • Tel 0161 234 3166

NHS

A Self Help Guide to

Depression iyo Niyad-jab

Tusmo-hagidda is-caawinka naf ahaaneed

Depression & Low Mood

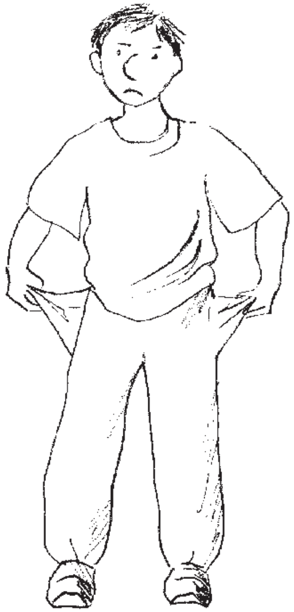
SOMALI

Kuwani waa afkaar labo qofood oo niyad-jabsan:

“Waxaan dareemayaa inaan ahay keli ahaan, marnaba haatan ma arko saaxibadeey, waxaan filaayaa inay I xooreen. Waxaa laga yaabaa inaysan iga helin - yaa iga heli karo? Micno malaha inaan isku mashquuliyo. Waxba ma dhalinaydo ... waan is necbahay oo keliya."

“Waxaan dareemayaa inaan ooyo waqtiga oo dhan, aad ayaan u daalanahay iyo aniga oo waxba daneenayn. Run ahaan ma bilaabo xitaa shaqooyinka ah inaan qabto, ma samayn karo xitaa waxyaabaha aasaasiga ah oo ay dadka kale ula muuqdaan wax fudud ...”

Waxaa laga yaabaa inaad naf ahaantaada qabtid fikrado la mid ah. Depression’ka waa dhibaato aad caadi u ah iyo inay dad badani dareemaan murugo ama niyad hoose waqtiyada qaarkood. Waxaa sidaan keeno inta badan cadaadisyada nolosha sida geerida, lacagta ama dhibaatooyinka guriyeenta ama culaysyo ku yimaado xiriirka.
Dadka qaarkood dhibaatada waxay noqotaa mid sii xumaanaydo waxayna is-hortaagtaa nolosha caadiga ah.



Sidee tusmo-haga-hani ii caawin karaa?

Waxay u ekaan kartaa in waxba la samayn karin si laguu caawiyo oo ah inaad dareentid inta ka sii fiican. Waaxase jira waxyaale aad samayn kartid si aad arintan wax uga qabatid. Waxaa kale oo jiro caawinaad dheeri ah oo aad heli kartid haddii depression’ka ay ka soo raay waydo.

Ujeeddada tusmo-hagahaan waxay tahay in lagugu caawiyo sidaad ula qabsan lahayd depression’ka iyo sidaad u bilaabi lahayd inaad intaa ka sii fiicnaatid. Sida loo qaabilo waxaa lagu magacaabaa ku daawaynta la socodka. Ku daawaynta la socodka waxaa loo isticmaalaa hababka la soo tijaabiyay lana soo baaray lana soo helay inay wax ku ool yahiin. Waxay keenaydaa in la eego sidaa aad uga fikiraydid waxyaabaha jiro.
Waxaan bug-yaraha soo raacinay qalin iyo warqadda laylisyada si lagaaga caawiyo inaad bilaabdid inaad garatid iyo inaad bilaabdid inaad si hawlgacmeed wax uga qabatid depression’ka. Waa inaad ka heshaa caawinaad si ad u dhammaystirtid laylisyadaan. caawinaad si ad u dhammaystirtid laylisyadaan.

Maxay inooga sheegaydaa baarista depression'ka?

Mar-mar nolosha waa dhib waxaana ogsoon nahay inay falayaasha ah sida dakhliga hoose, furiinka ama dhibaatooyinka xiriirka dad-is-qaba iyo shaqada oo la dhumiyo inay dadka u keeni karaan inay noqdaan kuwo depression ku dhaca. Baarista cusub waxay nagu caawintay inaan si aad u cad u garano depression'ka. Waxaan haatan ognahay **inay afkaarta ka ciyaari karaan xitaa door muhiim ah depression'ka. Isbeddelada dareemada waxay u dhici karaan si tartiib-tartiib ah**, laakin sida uu uga fikiraayo qofka waxii ku saabsan naf ahaantooda markii ay depress yahiin aad ayay uga duwan tahay sida hore ay u fikiri jireen. Waxaa laga yaabaa inaad ka fikiri kartid tusaalooyin qaarkood ee kuwo depress adiga oo naf ahaantaada ku fikiraydid ama qof kale oo aad taqaanid inuu depress yahay.

Halkaan waxaa ku yaalaan xoogaa tusaalooyinkeena:

- Ninka ganacsadaha ah, oo aaminsan inuu qarka u saran yahay inuu kaco.
- Hooyo oo u malaynaydo inay dhumisay danaynta caruurteeda.
- Arday caqli lahaa oo u malaynaayo inuu waxba isu soo uruurin karin.
- Nin caadi ah oo u malaynaayo inuusan waxba tareen sababta oo ah inuu dhumiyay shaqadiisa.

Dadka depress'ka ah waxay qabaan afkaartaan, waqtiyo ka mid ah wax-aay rumaysanyihiin inay sidaasi tahay run. Markii ay sidaan isu bedde-laan afkaarta dadka qaarkood, waxay kale oo ay bilaabayaan inay arkaan isbeddelo kale.

Kuwaan waxay yahiin astaamaha ama waxyaabaha lagu garto haddii aad depression qabtid:

Laab la kacyo ama dareemid - (tik sii haddii aad jeceshahay kan)

- Dareemidda ka xumaansho, dembi geesasho, welwel, dareen la'aan ama rajo-beelid ☐
- Dhuminta daneenta ama ku raaxaysiga waxii shay ah ☐
- Ooyinta badan ama in la awoodin in la ooyo markii uu dhaco wax laga xumaado
- Dareemidda keli ahaan xitaa haddii add haysatid wehel ☐
- Dareemidda carada iyo ka xanaagidda waxii ku saabsan wax aan micno lahayn ☐

Astaamaha jirka ama korka

- Daalid ☐
- Nasasho la'aan ☐
- Dhibaatooyinka hurdada ☐
- In la dareemo xumaan aad ah gaar ahaan waqti gaar ah ee maalintii – inta badan arooryada ☐
- Isbeddelo ku yimaadaan culayska, baahida iyo cunidda ☐

Afkaarta

- Dhuminta kalsoonida qof ahaaneed ☐
- Rajaynta waxa aad u xun iyo in la qabo afkaaro aan fiicnayn ama calool-xumo leh ☐
- In laga fikiro in wax kasto ay yahiin kuwo aan rajo lahayn ☐
- In lagu fikiro inaad is necbaatid ☐
- Xasuusta ama u soo ururinta oo laciifaan ☐

Dhaqanka

- In lagu qabo dhib sida loo gaaro go'aan ☐
- In laga fikiri karin in maalin kasto wax la qabto ☐
- Wax kastoo dib loo dhigto ☐
- Inaadan qaban waxyaabahii aad ku raaxaysan jirtay ☐

Haddii aad tik siiday kuwo badan oo ah sanduuqyadaan markaa waxaa ku haayo niyad-jab ama depression. Markii aad depress tahay waxaad aaminsan tahay inay ku haysato **caawinaad darri** oo aad tahay keligaa; waxaad had iyo jeer **isku eedaynaydaa** waxyaabihii dhammaan aad ku fikiraydid inay kuu qabsoomi waayeen. Halka ugu hoosaydo dhammaan waxaan waxay tahay inaad ka dareensan tahay **wax xun waxii ku saabsan naf ahaantaada**, waxii ku saabsan **adduunka** iyo waxii ku saabsan **mustqabalka**. Sidaasi darted waxaad u jenjeertaa **inaad dhumisid danaynta** waxii ka dhacaayo waxa kugu heeraarsan mana ka helaysid wax aad ku qanacdid waxyaabahaas oo ah waxii aad ku raaxaysan jirtay. Waxay noqon kartaa **culays inaad ka gaartid go'aamo** ama aad qabatid hawlaha yar-yar oo aad markii hore aad dhammaan ku qaban jirtay dhib la'aan.

Soo koobid

Baarista waxay haatan inoo sheegaydaa in fikirka calool-xumada leh ka ciyaaraayo door muhii ah depression'ka. Markii uu qof depress yahay waxaa jiraan isbeddelo ku imaanayaan sida uu wax u dareemaayo – lablacooda, sida uu jirkooda uga hor imaanaayo, waxa ay ku fikirayaan iyo sida ay u dhaqmayaan.

Sidee ayaan u garan karaa daremayaashaan?

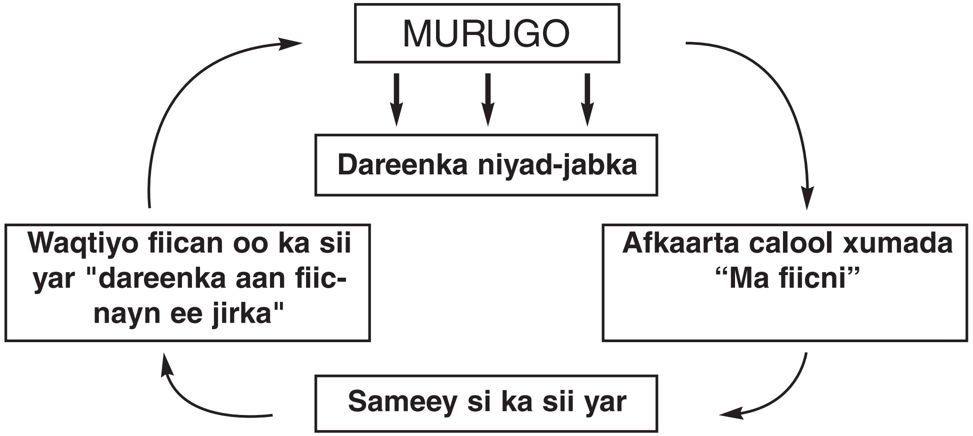
Sida aad u fikiraydid waxay raad ku yeelanayaan sida aad wax u dareemaydid, oo asagana waxuu raad ku yeelanayaa sida aad u dhaqmaydid. Way dhib badan tahay in la beddelo sidaad wax u dareemaydid, laakin waad beddeli kartaa sidaad u fikiraydid.

Markii aad dareensan tahay inaad depress tahay waxaad la imaan kartaa afkaar aan fiicnayn in badan waqtigiiba. Mid kasto oo ah fakir aan fiicnayn dareemidda depression'ka way sii kordhayaan.

Mar-mar afkaarta aan fiicnayn waxay kaa joojin karaan inaad samaysid waxyaabihii aad samayn lahayd markii ay caadi tahay . Waxa ka soo baxaya waxay noqonayaan, inaad la timaadid afkaar qalafsan ee ku saabsan inaad tahay caajis, mas'uuliyad laawe oo kaa si dhigmi karaan inaad xitaa si ka sii xun u dareentid. Haddii si kale loo dhaho, waxaa ku dhici kartaa **iska dabo-wareegid aan dhammaanayn**.

Tusaale:
Maleey inaad ku socotid waddo markaana aad aragtid saaxib u muuqdo inuu gabi ahaanba ku garanayn. Waad la yaabi lahayd sababta saaxibkaa uu liddi kuugu noqday waxaana dareemi kartaa xoogaa yar oo ka xumaansho ah. Markaa ka dib, waxaad u shegaydaa shilka dhacay saaxibkaa, oo ku sheegaayo inuu ahaa mid welwelsan waqtigaas iyo inuu xitaa ku arkin. Caadi ahaan waxaad dareemaydaa inaad ka si fiicnaatay waxaana iska saaraydaa waxii dhacay ee ku jiray maankaada. Laakin haddii aad depress tahay, waxaa dhici karto inaad rumaysatid in saaxibkaa ku diidan yahay. Waxaa dhici karto inaada waydiin xitaa waxii ku saabsanaa shilka, markaana qaladkii waxuu noqonayaa mid aan la saxin. Haddii aad dareensan tahay inaad depress tahay waxaad sii samayn kartaa qaldaad kaani oo kale mar kasto oo soo noqonoqod leh.

Iska dabo-wareegga aan dhammaanayn waxuu u ekaan karaa sidan:



Mayuu kugu dhacay mid u eg wareegga?
Isku day ee sawir

Ma garan karaa afkaartaan calool-xumida leh?

Markii aad dareensan tahay afkaar hoosaydo oo calool-xumi leh waxay noqon kartaa inaad mid la yaqaan iyo mid kugu dhacdo inta badan oo aad caadi ahaan u oggoshahay inay yahiin xaqiiq.

Afkaarta calool-xumida leh waxay inta badan yahiin kuwo ku saabsan naf ahaantaada tusaale ahaan:
"Ma fiicni", "Dadka ima jeclo""bulshaawi ma ihi", "Waan fool xumahay".

Ma lee-dahay afkaar calool-xumo ee ku saabsan naf ahaantaada?
– si dhaqsi leh ugu qor hoos:

Afkaartaan waxay mar mar ku saabsan yahiin waxyaabo kale oo ah sida **adduunka kugu heeraaro** ama mustaqbalka.

Tusaale: "Dadka waa naxariis laawayaal", "adduunka waa meel aad u leh argagax",
"waxba sii fiican uma shaqaynayo".

Ma lee-dahay afkaar kasto oo calool-xumo leh ee ku saabsan waxyaabo kale? – si dhaqsi leh ugu qor hoos:

Maxaan ka sii ogaan karaa afkaartaan xun ee calool-xumida leh?

Waxaan bixinay tusaalooyinka afkaarta xun ay dadka lee-yahiin markii ay depress yahiin. Waa muhiim in la xasuusto inaad yeelan kartid xitaa mar mar noocyo qaarkood oo ah afkaartaan markii aadan depression qabin. Farqiga u dhexeeyo waxuu yahay inaad adiga guud ahaan ka saaraydid maskaxdaada. Markii aad depress tahay, si kastaba ha noqotee, afkaartaan way kugu heeraarsan yahiin waqtiga oo dhan.

Aan u fiirino **si aad u faahafaahsan afkaartaan xun**:

1. Afkaarta xun waxay u jenjeeraan inay noqdaan kuwo ah **automatic**. Ma ku imaanin run ahaantii si ku salaysan garaysi iyo caqli gal ah, caadi ahaan waa iska dhacaan.
2. Inta badan afkaarta waa **kuwo aan la garaysan karin, iyo kuwo xaqiiq ahayn**. Wax ujeeddo leh oo ay keenayaan ma jiro. Waxa ay dhammaan samaynayaan waa inay ku dareensiiyaan xumaan iyo inay ka saaraan waxa run ahaantii aad ka doonaydid nolosha. Haddii aad uga fiirsato si taxadir leh, waxaa laga yaabaa inaad ogaatid inaad ku soo booday soo gabogabaynta oo ah mid aan loo baahnayn. Tusaale, inaad ku fikirtid inuu jiro qof aan ku jeclayn sababta oo ah inuusan ku soo wacin waqti dhow.
3. In kasto oo ay afkaartaan yahiin kuwo aan la garaysan karin waxaa laga yaabaa inay **kuu la ekaadaan kuwo la garaysan karo** iyo inay sax yahiin waqtigaas.
4. Intii aad sii rumaysanaydid aadna oggolaanaydid afkaarta xun, **waa intaasi oo aad si ka sii xun u dareentaa**. Haddii aad u oggolaatid naf ahaantaada inay ku dhacdid afkaartaan, waxaad ogaanaydaa inaad u arkaysid wax kasto si xun.

Markii dadka noqonaayaan kuwo depress ah sida ay u fikirayaan inta badan waa isbeddelaa. Waxay sameeyaan qaar ka mid ah qaladdaadka soo socdaan markii ay sida xun u fikirayaan:

1. **Ka badbadinta waxa xun**
Tan macnaheedu waxa weeyaan inay kuula muuqato in arimuhu siday runtii yahiin ay ka sii xun yihiin. Tusaale, waxaad ku samaynaydaa qalad yar shaqada waxaana ka cabsanaydaa in lagaa eriyo

sababtaasi awgeed. Haddii si kale loo dhaho, waxaad ku boodi kartaa inaad la soo boodid go'aan calool-xumo leh aadna u qaadatid inay sidaasi u dhacdo gabagabayn. Waxaad ku qaadan kartaa waqti dheer ka welwelidda ah inaad xumayday saaxibtaa markaa ka dibna aad ogaatid inaad xitaa aysan xasuusan faallada.

Miyaad abadkaa ka badbadidaa xumaynta?
Dib uga fakir 2dii toddobaad ee ugu dambeeyay ee fadlan liis-gareey:

2. **In wax kasto guud laga dhigo**
Tusaale, haddii hal qof uu kula hayn, waxaad ku fikiri kartaa "inusan qofna ku jeclayn". Haddii hal ka mid ah hawlo maalimeedkaada inuusan dhammaan waxaa fikiri kartaa "Waxba ma aan ka gaarin – **waxba ma la samayn**".
Haddii si kale loo sheego hadii uu kugu dhacay hal wax oo keliya, waxaa gaaraydaa gabogabayn xun oo aad uga wayn oona dabolaayo waxyaabo noocyo badan ah.

Weligaa wax hal ah ma badisay?:
Dib uga fakir 2dii toddobaad ee ugu dambeeyay ee liis-gareey tusaalooyinka:

3. **Iska dhego-tirka waxa fiican**
Dadka depress'ka ah waxay u jenjeeraan inay isha la raacaan fikirkooda ku saabsan dhacdooyinka raadka xun leh ama iska xun waxayn iska indhi-tiraan dhacdooyinka fiican ama wanaagga leh. Waxaad laahan kartay ciyaar ah kubadda cagta waxaana gafi kartay hal goal, laakin si guud ahaan ayaa loo ciyaaray. Ciyaarta ka dib waxaad ku fikirayda in halka riddo oo lala gafay kumaad fekerin se ciyaarta inta ka hartay oo si fiican loo ciyaaray. Waxaad yeelan kartaa saaxibo badan oo aad taqaanid sanooyin laakin waxaad isku soo koobtay kana welwelaydaa midka ku saabsan inuu ku xumeeyay intii aad xasuusan lahayd dhammaan kuwa kale oo dhammaantood ku fiican saxibtinimada.

Miyaad mar mar iska dhigtaa inaadan waxba ka ogayn waxii fiican?:
Si dhaqsi ah hoos ugu qor tusaalooyinka 2dii toddobaad ee ugu dambeeyay:

4. **In loo qaato waxyaabaha si shakhsi ah**
Inta badan markii niyaddeena hoosaydo waxaan ku eedaynaa nafsaddeena wax kasto oo qaldamo, xitaa haddii waxyaabahaas run ahaantii aysan na khusayn. Tusaale, waxaad tegaydaa dukaan ku yaal deegaanka, kaaliyaha ku yaqaanna waa 'gacan maran yahay', fikraddaada automatic- ah waxay tahay "ma I jecla ... ... wax qalad ah miyaan sameeyay?", laakin sababta ugu dhow waxuu yahay inay iyada daalan tahay ama wareersan tahay ama ee u tahay 'maalin xun'. Tusaalahaan adiga ayaa si shakhsi ah usu eedeenaayo.

Miyaad mar marka qaarkood ashyaada shakhsi ahaan u qaadataa in laguu-la jeedo inkastoo laga yaabo inaanay shaqa-ba kugu lahayn? Tusaale-yaal 2dii toddobaad ee ugu danbeeyey ah na sii:

Soo koobid
Markii dadka depress yahiin waxay had iyo jeer qabaan afkaar calool xumo leh ama aan caawinayn naf ahaantooda, adduunka iyo mustaqbal-ka. Waxay samaynayaan oo kale qaldaadyo sida ay u fikirayaan. Way ka badbadinayaan dhacdooyinka xun, waxay ka dhigayaan wax guud ah, waxay iska indho-tiraayaan waxa fiican noloshooda waxayna arrimaha u qaadanayaan si shakhsi ah.
Waa muhiim in daboolka laga qaado afkaarta xun iyo qaldaadka lagu fikiraayo.

Sidde naf ahaanteeyda isu caawini karaa?

Ilaa hada waxaan kasoo hadalay sida waxaan ku fekeraynaa u saameeyaan dareenkeena. Waxaan si gaar ah u fiirinay siyaabaha uu fikirka noogu hogaamin karo si aan depress u noqono. Qaybtaan waxaan ku fiirin doonaan tilaabooyinka wax ku oolka ah si ay noogu caawinaan inaan ka gudubno dareemada iyo afkaarta depression'ka.

TILAABOOYINKA FIICAN

- Liis gareey waxyaabaha la samaynaayo
- Isku dhexdar dadka
- Ka qaybgal waxqabadyada
- Layli sameey
- Sameey waxyaabo aad ku raaxaysatid

1. **Samaynta qorshe maalmeedka**
Markii dadka ay depress yahiin waxay had iyo jeer dareemayaan inaysan waxba qabanayn, dhib ayay ku tahay in go'aan la gaaro waxii la samayn lahaa maalin kasto waxayna dhammaan kartaa in wax yar la sameeyo.

Ku bilaaw inaad ka saartid tan iyada oo la samaynaayo liiska waxyaabaha aad doonaydid inaad samaysid. Ka dib qorsheey **liis gareey waxqab**, ku bilaaw hawsha ugu fudud marka koowaad hana rajayn inaad kor u sii kicisid. Ku shaqeey liiska waxqabadkaada tikna sii waxii aad samayday. Daba yaaqada maalinta waxaa awood u yeelanaydaa inaad dib u fiirisid oo aad aragtid waxii aad gaartay. **Jimicsiga jirka** iyo **waxqabadka** waxay run ahaantii kaa caawini karaan inay kor u qaadaan niyaddaada. Isku day inaad dhistid wax yar maalin kasto. In la dhexgalo saaxibo, qooyska iyo jiiraanka wuu ku caawini karaa.

Liis gareey qaar ka mid ah laylisyada ama waxqabadyada oo aad samayn kartay. Waxuu noqon karaa socod degdeg ah, ama inaad la samaysid halxiraale xubin ka tirsan qooyskaada:

Isku day inaad buuxi-sid qorshahan waxqabad– ku sii wad kuwo la mid ah

	Isniin	Talaado	Arbaco	Khamiis	Jimco
9.00 subax - 11.00 fiidka					
11.00 subax - 1.00 duhurka					
1.00 duhurka - 3.00 galabtii					
3.00 galabtii - 5.00 galabtii					
5.00 galabtii - 7.00 fiidkii					

2. **Guulgaaridda iyo raaxaysi**
Markii ay dadka depress yahiin waxay inta badan iloobaan waxii ay gaareen iyo waxii ay ku raaxaysanaayeen. Inta badan dadka waxay waxyaabo aad u badan oo u soconaayo oo badanaaba ay ogsoonayn. Qorshe maalimeedka ee waxqabadkaada kugu qor dhammaan dhacdooyinka ee maalinta, ku qor **P** halka xigto kuwa ku siiyay raaxaysiga iyo **A** halka xigto kuwa ah waxqabadka halka u malaynaysid inaad wax ka gaartay oo aad si fiican u samaysay.
Isku day inaadan noqon qof xishoonaayo; dadka depress'ka ah waxay u jenjeeraan inaysan siinin aqoonsi waxyaabahooda ay gaareen. Isku day oo dhis xoogaa ah **dhacdooyinka raaxaysiga** maalintaada ee maalin kasto-iskula dhaqan, way ku caawin doontaa

3. **ABC-da dareemada isbeddelaayo**
Inta badan dadka depress'ka ah waxay u malaynayaan inay noloshooda tahay mid xun sidaasi darteedna ay xaq u lee-yahiin inay si xun wax u dareemaan. Run ahaantii dareemayaasheena waxay ka yimaadaan waxa aan ka fikirayno iyo sida aan ugu yeelayno micno waxii nagu soo dhacay.

Isku day inaad ka fikirtid waxa ku saabsan dhacdo dhow ee ku lab kacisay kuna noqotay depress.
Waa inaad awoodid inaad u kala saartid seddax qaybood:

A. Dhacdada.
B. Afkaartaada ku saabsan dhacdada.
C. Dareemadaada ku saabsan dhacdada.

Inta badan dadka waxay garanayaan A iyo C. Aan fiirino hal tusaale.

Ka soo qaad inuu kugu dhaliilo xoogaa yar oo shaqo aad qabatay ah inta la joogay shaqada.

A. Dhacdada - dhaliilidda. Waxaad dareemi kartaa xumaan iyo wax ma la filaan ah.
B. Afkaartaada - "Waxuu u malaynayaa inaan ku fiicnayn shaqadayda, iyo waa ku saxsan yahay waxaan ahay rajo laawe, ma ahayn inaan shaqadaan qabto".
C. Dareemadaada - xumayn, ma la filaan. Laakin maxaad ka fikiraydaa? Waxaad iskugu soo uruurinaydaa fikirkaada sida aad u ogaan lahayd.

Aad by depression u lee-dahay! La yaab ma laha inaad si xun dareemay-did! Nuqdada muhiimka ah waxay tahay inaad isku dayeedid inaad ogaatid seddaxdaan heerar A, B iyo C oo ah inaan beddeli karno waxa aan ka fikirinayno ee ku saabsan dhacdo sidaas darteedna waxaan bed-deli karnaa sida aan u dareemayno waxii ku saabsan.

4. **Miisaamidda**
Farsamada loo isticmaalo waxaa lagu magacaabaa **miisaamid**. Markii uu ku hayo fikrad dhaliil leh oo xun, miisaan adiga oo usu samaynaayo caddayn aad u sii fiican. Tusaale ahaan:

Fikirka: "Ma ku fiicni shaqadayda", waxaa lagu miisaabi kari lahaa: "madaxayga waxuu yiri sida aadka ah uu qiimaynaayo xoogaaga shaqada ah ee aan sameeyay shalay".

5. **Farsamada labada jiitin**
Waxa kale oo aad samayn kartay waxaa tahay inaad ku qortid afkaartaada automatic- ah ee xun hal jiitin - iyo, mid kasto oo ka soo horjeeddo, inaad ku qortid fikirka fiican ee aad u miisaaban. Sidaan oo kale:

Fikirka automatic-ahaan xun	**Fikirka miisaaman**
John ma i soo wacin, Ma i jeclo na	Aad ayuu mashquul u yahay waxuu-U maleeya inaan ka sii fiicanahay sidaa aan ahaay toddobaadkii la soo dhaafay, sidaas darteed ma u baahno inuu iga welwelo

6. **Isku day inaad xasuusatid faahfaahinta**
Baarista waxay inoo sheegaydaa in qofka depress'ka ah uusan xasuusanayn faahfaahinta dhacdooyinka laakin inuu jenjeero inuu ka fikiro caddeemada guud ahaan, sida "waxba waligeey ma ku fiicnaanin". Isku day iskuna tabobar inaad xasuusatid faahfaahinada si aad waqtiyadaadi iyo aragnimadaadii ficnaayeen aad si fudud u soo xasuusatid. Ka fikir waqtiyo gaar ahaa. Xasuus qor maalinle ah waxuu kugu caawini karaa inaad sidaan samaydid. Sameey liisaska waxyaabaha aad haatan gaartay iyo dhinacyadaada fiican ee qof ahaantaada sida "Waxaan mar kasto imaadaa waqtiga", "Waxaan Talaadadii caawinay saaxibkay", "Lamaanahayga waxuu igu hambalyeeyay shaqadayda toddobaadkii la soo dhaafay".

Isku day inaad haysatid xasuuska qorka dhacdooyinka, dareemada iyo afkaarta. Waxay u ekaan karaan xoogaa jadwalka ee bogga 10. Ku istic-maal si aad ugu dhowaatid waxyaabaha lagu qeexay si aad u heshid afkaar aad u miisaaman. Iska fiiri qaldaadka markii aad fikiraydid.

Dhacdo	Dareenka ama Laab-lakaca	Afkaarta maskaxdaada	Kuwo kale oo ah fikrado dheeli tiran oo dheeri ah
Tusaale			
Jaarkayda oo i tixgelin	**Si hoose una ah depress**	**Ma ay i jecla, qofna ma i jeclo**	**Waxaa laga yaabaa inay maskaxdeeda gashatay – waxaan ku boodayaa soo gabogabayn ah inaysan i jeclayn**
Tusaalahaada			

Soo koobid
Isticmaalidda **qorshe maalimeedka, xariif ku noqoshada iyo qoridda waxyaabaha la gaaray** iyo **haysashada xasuus-qorka** ee **afkaarta automatic-ah** iyo **afkaarta aad u miisaaman** waxay kaa caawinayaan inaad la dagaalantid depression'ka iyo afkaarta calool-xumida leh ee la socdaan.

7. **Xalinta dhibaatooyinka culus**
Mar mar waxaan dareemaynaa inuu na-hayo wax aad nooga tan wayn oo ay keenayaan waxyaabaha aad u adag ee aadna u culus oo ah inaan samayno. Halka walxaad oo naga caawinaayo nooca dhibaatadaan waxuu yahay **inaad qorntaan mid kasto oo ah tilaabooyinka** ah inaad qaadaan si aad u dhammaystirtaan shaqada-ka dibna **aad ka saartaan hal tilaab waqtigiiba**.

Dhibaatada xalinta waxay u ekaan kartaa mid aad uga sii culus markii aad dareensan tihiin inaad depress tihiin. Haddii aad qabtaan dhibaato gaar ah oo culus, isku daya ee dibna u fiiriya waqtiyada markii aad guul leh u xaliliseen dhibaatooyinka la midka ahaa iyo inaad isticmaashaan sidii aad wax uga qabateen. Ama waydii saaxibo waxii ay sameeyeen markay la kulmeen xaaladdaasi oo kale. Noqo qof cad-cad. Qor dhammaan doorashooyinkaada suurto galka ah. Isticmaal ''afkaar-badan-kala doorasho ama brainstorming' – waa inaad qortaa xitaa waxii u muuqdo xalin aan fiicnayn. Dooro midka ugu dhow.

Tijaabi naf ahaantaad si aad sidaan ugu xallisid dhibka.

Maxuu yahay dhibka? (Ku qor hoos):

Tijaabi kuwa soo socdo:
Liis gareey dhammaan noocyada xallilaadaha ('afkaar-badan-kala doorasho) Xasuuso sida aad u xallilahayd dhibaatooyinka la midka ah ee la soo dhaafay. Maxay kugula talin lahaayeen asxaabtaa?

Ka dooro kor kan ugu fiican. (ku qor hoos):

Tilaabooyinka looga bixinaayo:
Tilaabta 1:
Tilaabta 2:
Tilaabta 3:
Tilaabta 4:
Tilaabta 5:

8. **Waxyaabaha la aaminsan yahay waqti dheer**
Mar mar dadka wa ay lee-yahiin aragtiyo waqti dheer ay haysteen kuna saabsan nafsadooda oo ah inay is daleeceeyaan - tusaale, "ma ahi qof aqli leh" ama "ma ahi qof la jecel yahay". Aaminaadahaasi waxay yahiin intooda badan wax ka soo baxay waayo-aragnimadeena ee la soo dhaafay mana aha mid ka tarjumaydo runta waqtigaan jirto. Isku day inaad ka hortimaadid is daleecayntaan, jooji inaad hoos isu dhigtid ee fiiri waxyaabaha muujinaayo in aaminaadahaasi ay yahiin kuwo run ah. Maxaad ku dhihi lahayd saaxibadaada fiican haddii ay sidaasi naf ahaantooda aaminsan yahiin?

9. **Waqtiyada sidaa gaarka ah u leh depression'ka**
Dad badan waxay la kulmaan waqti adag noloshooda taasi oo ku xiran dhacdooyin aysan beddeli karin. Tusaale, tacsi, ama dhoowr tacsiyadood oo dhaceen waqti gaaban gudahii, shaqo la'aan, cudur waqti dheer soo jireen ah, dhibaatooyin dhaqaale is daba-joog ah ama keli ahaansho. Mar mar dhoowr ka mid ah dhacdooyinkaan waxay u dhacaan si wadajir ah waxayna keeni karaan depression. Waxaa jirto in waqtigaas, dadka intooda badan ay ka soo laabtaan, laakin waa culus tahay inay sidaani dhacdo caawinaad la'aan.

10. **Caawinaad dheeri ah**
Waxaan rajaynaynaa inaad isticmaashid laylisyadii aan kuugu soo sheegnay buuga yar. Waa inay kugu caawiyaan sidii aad uga guullaysan lahayd depression'kaada iyo sidii ula soo noqon lahayd gacantana ugu dhigi lahayd afkaartaada iyo naftaada.

Haddii aad dareentid inaad samaynaysid horumar yar markaa waxaa jirto caawinaad kale oo la heli karo si uu kaaga caawiyo inaad ka soo baxdid dhibaatadaada.

Takhtarka qooyskaada waa qofka ugu fiican oo aad kala hadli kartid marka koowaad. Waxuu ku tilmaami karaa isku daawaynta hadalka ama qaadashada keniiniga ka hortagga depression'ka ama labadaba. Waxuu tilmaami karaa inaad aragtid hawlwadeenka caafimaadka maskaxda oo kaa siin karo caawinaad khabiirnimo dhibaatooyinkaada. Haddii aad dareensan tahay inaad aad depress u tahay ay afkaartaaduna yahiin inaad adigu wax isgaarsiiso oo aad maskaxda sidaasi ku haysatid markaa waa inaad aragtid takhtarkaada sida ugu degdeg badan ee suurto gal ahee una sheeg sidaad wax u dareemaysid.

Halkee ayaan ka heli karaa caawinaad dheeri ah?

Haddii aad u malaynaydid inaad depress tahay, Takhtarkaada Guud ayaa ah qofka ugu fiican oo kala hadli kartid marka ugu horayso. Waxay hayaan wararka ku saabsan hawlaha deegaanka oo ku caawini karaan. Caawinaad waxaa laga heli karaa kal-kaaliyahaada hawlqabadaka ama booqoshadlaha caafimaadka kaasi oo saldhig ku leh halka oo hawsha ku qabto Takhtarkaada Guud.

Ururada soo socdaan iyo khadadka caawinaadda waxay yahiin kuwo ku anfacaayo:

Association for Post Natal Illness – Loogu talogalay dumarka oo depress taaso sababtey dhalidda cunuggooda -

145 Dawes Road, London, SE6 7EB.

Tel: 0207- 3860868.

CRUSE Bereavement Line – qadka caawinaadda loogu talogalay dadka laga geeriyoobey ama dadka caawiya.

Tel: 0870-1671677.

Mind - Infoline: 08457 660163.

National Debt Line. Caawinaad dadka ku jira deen ama ka walwalsan in ay deen galaan. Tel: 0808 808 4000 (lacag-la'aan).

Relate – Caawinaad dhibatooyinka ka dhexeyaa dadka is guursan -

Tel: 0845 130 4010 (Qaderid isku degmo).

Samaritans,

Linkline (Qaderid isku degmo). Tel: 08457-909090.

Waxii si kalsooni ah u tageera qof walba oo dhibaato qaba.

NHS Direct – Qadka caawinaadka/Warar ku saabsan caafimaadka.

Si kalsooni ah la hadal kalkaaliye caafimaad ama sargaalkaka wararka bixiya. Wacidda waxaa laguugu soo dallacayaa isku degmo o kale: Tel: 0845 4647

Buugaag oo aad soo iibsan kartid ama ka soo qaadan kartid maktabada degankaada:

David Burns (1980). Feeling Good, The New Mood Therapy.

New American Library. New York

Paul Gilbert (1999) Overcoming Depression

Kathy Naime and Gerrilyn Smith (1994).

Dealing with Depression. The Women's Press.

Dorothy Rowe (1993). Depression: The Way Out of Your

Prison. Routledge.

Christine Padesky and Dennis Greenberger (1995)

Mind over Mood Guilford

Waxaa bug-yarahaan qoreen Lorna Cameron iyo Leslie Maunder, waxaana si hormarsan laga soo saaray buugga gacanqabsiga ee Sheila Sharkey iyo Kevin Gibson.