

Jirdilka iyo Jahwareerka Dagaalka

Akhbaarta xubnaha qoyska



Haddii xubin qoyskaaga ka mid ah jirdil ama dhaawac ka soo gaaray dagaalkii sokeeye ee Soomaaliya, waxaa laga yaabaa in adiguna dhibkaa aad dareento.

Marka lagaaga sheekeeyo dhacdooyin foolxun, waxaa laga yaabaa in aad dhibkaas u dareento sidii inuu jirkaaga ku dhacay. Waxaa kale oo laga yaabaa inaad isku aragtay dhibaatooyin caafimaad aadan garaneyn waxa sababay. Arrintaas waxaa dhakhaatiirtu ku magacawday

Jahwareer sare (Secondary Traumatization). Jahwareer sare waa xaalad caadi ah, kulligeedna lama joojin karo. Si kastaba ha ahaatee waxaa jira waxyaalo aad samayn karto si aad waxyeelahidada ku yareyso.

Maxaa la socda jahwareerka sare?

Waxaad qabi kartaa madax xanuun, calool xanuun, shuban ama muruqyada oo ku xanuuna. Waxaa laga yaabaa inaad isku aragto jiro joogta ah ama hurdo la'aan habeenkii. Waxaa laga yaabaa inaad dareentid:

- Daal badan
- Murugo badan iyo gooni socod
- Illowsho badan iyo isku dhexyaac.
- Caro (xanaaq)
- In dadku aysan fahmayn dhibkaaga
- Is eedayn maxaa yeelay qof reerkaaga ka mida uu in kaa badan rafaaday.
- Walwal culus oo kaa haya reerkaaga
- Inaadan cidna aamini karin

Calaamadaha kor ku xusan oo idil waa arimaha caadiga ah oo ay keeneen waxyaalihii dhibta ahaa ee dhacay.

Waxaa intaa dheer, haddii jirdil iyo jaha wareer uu ku soo dhacay qof ehelkaaga ah, adiguna horey qaxootinimo u soo martay, waxaa laga yaabaa in dhibkiisu aad kuu saameeyo maxaa yeelay waxaa laga yaabaa in sheekadiisu ku xasuusiso dhib aad doonaysay inaad illowdo.

Arrimahaan soo socda waxay kaa yareyn karaan waxyeelada Jahwareerka sare:

1. Si joogta ah u akhri liiska calaamadaha jahwareerka sare. Adiga ama cid kale ma dareentay isbedel kugu dhacay?
2. Caafimaadkaaga ilaali. Cun cunto kuu roon, jimicsi samee iyo inaad waqti siisid waxyaalaha aad ku raax aysato
3. Waqti sii qoyskaaga, saaxiibadaa, dadka aad wada shaqaysaan iyo dadka aad isku deegaanka tihiin kuwooda ah dhagaystayaal fiican ama warsan sheegga ah.
4. La socodsii dhakhtarka, kalkaaliyaha ama xirfad-layaasha kale ee caafimaadka. Waxaa laga yaabaa inay kaa caawiyaan dhibaataada jahwareerka sare.

Waa wax caadi ah in jahwareer kuu soo gudbo marka qof aad kuugu dhow uu soo maray jirdil ama jahwareer dagaal. Haddii aad u baahantahay in adiga ama xubin ka mid ah qoyskaaga lagu hago xarumaha aad ka heli kartid caawimaad, fadlan waydii qofka jooga meesha warqad-daana lagaa siiyey.