

SOMALI

Kooxda Caafimaadka Dhimirka

Ka Hor iyo Ka-dib Dhalmada ee Bulshada Leeds

 Macluumaadka loogu talagalay bukaannada, daryeelayaasha iyo xubnaha qoyska

Ku Soo Dhawoow Kooxda Caafimaadka

Dhimirka Ka Hor iyo Ka-dib Dhalmada ee Bulshada Leeds

|  |  |
| --- | --- |
| **Yaannu nahay?** Kooxdu waxay daryeel gaar ah siisaa haweenka la kulmaya dhibaatooyinka aadka u daran ee caafimaadka dhimirka ee la xiriira uurka, dhalmada iyo sannadka ugu horreeya ka-dib dhalashada cunugga (sidoo kale loo yaqaanno muddada umusha ka hor, inta lagu guda jiro uurka ama foosha). Waxaan bixin karaa ikhtiyaaro taageero iyo kuwo daaweyn kala duwan oo ku saleysan hab bukaan-socod.**Waa kuma cidda loogu talagalay adeegga?** Dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka ee muddada umusha ka hor, inta lagu guda jiro uurka ama foosha waa kuwo aad u badan, haween badanna waxaa suuragal ah in kuwani uu maareeyo dhakhtarkooda guud (GP), Kalkaaliyeyaasha Caafimaadka ee Soo-booqda ama adeegyada la-talinta ee degaanka. Kooxdeenna waxay daryeeli doontaa haweenka la ildaran dhibaatooyinka aadka u daran ama marka adeegyada kor ku xusan aysan xallin dhibaatooyinkooda.Waxaad ka faa'iidi kartaa in aad kooxdeenna aragto haddii:* Dhakhtarkaaga Guud ama kooxdaada umulinta ay dareemaan in aad hadda la kulmeyso dhibaatooyin xagga caafimaadka dhimirka ah kuwaas oo ka faa'iidi doonnaa caawimaadda takhasuslaha
* Aad leedahay taariikhda dhibaatooyin xagga caafimaadka dhimirka ah oo aad u daran oo aadna qorsheynayso in aad uur-qaado ama aad leedahay
 | * Aad leedahay taariikh qoys ee dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka oo daran sida xannuunka niyad-jabka iyo niyad-kaca ee loo yaqaanna (bipolar disorder) or waalli umulow (postpartum psychosis)\*. Xaaladahan waxay laga yaabaa in ay sii kordhiyaan halista aad ugu jirto in aad xannuunsato xilliga uurka ama dhalmada ka-dib.

**\*Waa maxay waalli umulowga (postpartum psychosis):** Kani waa xannuun naadir ah balse aad u daran kaasi oo ay ku jiri karaan isbeddelo ku yimaada fikirka (dhalanteedka ah ee runta la moodo) ama waayo-aragnimo aan caadi ahayn (maqalka ama aragga waxyaabo), jahwareer, welwel daran, dhaqdhaqaaq badan iyo isbeddelo ku yimaada hab-dhaqanka. Waa mid aad iyo aad loo daaweyn karo laakiinse darnaantiisa darteed cusbitaal dhigis ayaa caadi ahaan loo baahan yahay.**Sideen ku heli karaa adeegga?** Waxaa kooxda kuu soo gudbin kara xirfadle caafimaad oo ay ka mid yihiin dhakhtarkaaga guud (GP), ummuliso, kalkaaliye caafimaad, dhakhtar haweenka umuliya, dhakhtarka cudurrada maskaxda ama kooxda caafimaadka dhimirka ee bulshada. Waan ka xunnahay oo ma aqbali karno isa soo gudbin.**Ilaa intee in le'eg ayaa sugi doonnaa si la ii arko?** Waxaan hiigsaneynaa in aan gudbinta aragno muddo 48 saacadood ah haddii ay tahay mid degdeg ah ama 14 maalmood gudahooda haddii aysan degdeg ahayn. Waxaan aragnaa hooyooyinka si loogu sameeyo qiimeyn inta lagu guda jiro saacadaha xafiiska, Isniin ilaa Jimco.  |
| **Maxaan Filan Karaa?**Xirfadlaha caafimaadka dhimirka ayaa qiimeyn hore kugu sameyn doonna taas oo caadi ahaan ka dhaceysa dhismaha The Mount Annexe oo ah halka uu saldhigeenna yahay. Waxay socon doontaa qiyaastii muddo 90 daqiiqo ah. Booqasho guriga laguugu imaanayo ayaa la qabanqaabin karaa haddii ay kugu adag tahay in aad timaatid ballantaada halkan.Ballamahan waa fursad aad uga munaaqasheyso dhibaatooyin kasta ee hadda jira iyo si aan annagana u helno xoogaa macluumaad raadraac ah si aan u helno faham la wadaago oo ku saabsan waxa kugu caawin kara in aad bogsato.Haddii la dareemo in kooxdeennu aysan ahayn mid adiga kugu habboon, waxaan ka wada munaaqashi doonnaa adeegyada kale ee waxtarka leh ee ku caawin kara.**Cidda ama wax aan la imaan karo?**Waxaa laga yaabaa in aad dooneyso in aad la timaado lammaanahaaga, xigtadaada ama saaxiib. Waxaan kugu dhiirrigelinaynaa in aad ilmahaaga la imaatid ballamahaaga. Inta badan ma habboonna in laga wada hadlo arrimaha adag iyadoo ay meesha carruur waaweyn joogaan waanna in qabanqaabooyin kale oo daryeelka carruurta ah loo sameeyaa carruurta. Haddii aad uur leedahay fadlan soo qaado qoraalladaada hooyonimada ee gacanta lagu qabsado.Lammaanayaasha iyo xubnaha qoyska (oo oggolaanshahaaga haysta) ayaa laha qaybgelin karaa munaaqashooyinka iyo go'aamada ku saabsan daryeelkaaga, qorsheynta daaweynta iyo ka bixinta. | **Maxaa xiga oo dhacaya?**Haddii la go'aamiyey in waxa aanbixinno ay yihiin kuwo adiga kugu habboon, waxaa laguu xilsaari doonno xubin ka tirsan kooxdeenna taas oo kaala shaqeynaysa in aad oggolaato qorshe daryeel oo haqabtiraya baahiydaada. Waxaan bixinnaa ikhtiyaarro taageero kala duwan oo ay ku jiraan:* qiimeyn buuxda oo ay ka mid tahay xiriir lala yeelanayo xirfadlayaasha kale si loogu wargeliyo qorsheynta daryeelka mustaqbalka iyo taageerada
* la-talinta fikradda hore
* qorsheynta daryeelka iyo isuduwidda muddada dhalmada ka hor
* talada takhasuslaha ee ku saabsan halisaha iyo faa'iidooyinka ay leeyihiin daawooyinka xilliga uurka iyo naas-nuujinta
* kulamada kalkaalisada qol carruureedka oo ay ku jiraan u riixriixidda dhallaanka iyo ciyaarta dareenka
* hagidda la-tacaamulka-fiidiyowga - waxqabadka hooyada iyo dhallaanka ee lagu sii wanaajinayo xiriirka jacaylka iyo wada-hadalka
* shaqo kooxeed
* shaqo qoys
* taageerada asaaga
* taageerada lammaanaha
* taageerada daryeelayaasha carruurta, iyo
* daaweeyayaasha nafsaani sida kuwa dadka hadalka ku daaweeya.
 |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Wax walba oo aan sheego miyaa laga dhigayaa kuwo sir ama qarsoodi ah?**Waxaad filan kartaa faahfaahinta qorshe kasta oo qiimeyn iyo daaweyn ah in uu noqdo mid sir ah oo u dhaxeeya adiga, kooxda iyo xirfadlayaasha kale ee ku lugta leh.Haddii aad jeclaan lahayd in aad wax badan ka oggaato ilaalinta sirta iyo macluumaadka la hayo ee adiga kugu saabsan, fadlan eeg xaashida lagu magacaabo ‘Macluumaadkaaga Shakhsiyeed. Sida aan u isticmaalno oo aan sir ama qarsoodi uga dhigno. (Your Personal Information".How we use it and keep it confidential).’Ama booqo mareegtadeenna ka-dibna akhri qaybta Sida loo isticmaalo macluumaadka adiga kugu saabsan.**Oggolaanshaha daaweynta**Waa muhiim in aad fahamto mid kasta halisaha, dheefaha iyo waxyaabaha beddelka ah ka hor inta aadan oggolaan daaweynta. Haddii aad dareento in aadan hubin bixinta oggolaanshahaaga fadlan weyddii wixii macluumaad dheeraad ah xubin ka tirsan hawlwadeennada.**Ka waran haddii aan hayo faallo, soo-jeedin, bogaadin ama cabasho ku saabsan Kooxda Bulshada?**Jawaab-celin kasta, ha ahaato mid wanaagsan ama mid xunba waa la qaddarinayaa si ay nooga caawiyaan in aan sii wanaajinno adeeggeenna. Waxaad sidoo kale xaq u leedahay ra'yi labaad. Waxaad ina siin kartaa jawaab-celin ama codsan kartaa ra'yi labaad adiga oo:* la hadlaya dadka sida tooska ah ugu lugta leh daryeelkaaga
 | * kala soo xiriirraya Adeeggeenna La-talinta Bukaanka iyo Xiriirka (PALS) lambarkan **0800 052 5790** ama iimayl-kan **pals.lypft@nhs.net**

Haddii aad dooneyso in aad soo gudbiso cabasho, fadlan ka wac Waaxdeenna Cabashooyinka 0800 052 5790.**Sida naloo helo oo naloo la soo xiriirro**Cinwaankeennu waa: **Perinatal Mental Health Service**Parkside Lodge16 Stanningley Road ArmleyLeeds LS12 2AETelefoon: **0113 855 5505**Haddii aad baabuur u soo wadato ballantaada fadlan ogow in ay jirto meel baabuurta la dhigto oo aad ciriirri u ah, oo ay ku jiraan meelaha ay baabuurta dhigtaan dadka naafada ah oo laga heli karo qaybta The Mount unit ee ah albaabka nagu xiga. Haddii meelo bannaan la heli waayo waxaa jirta meel noo dhow oo si bilaash ah baabuurta waddada la dhigan karo muddo 2 saacadood ah.Saacadaha ka baxsan waqtiga shaqada (5pm - 9am) iyo xaaladaha degdegga ahba, fadlan kala xiriir Adeegga Qiimeynta Dhibaatada **0800 1831 485**.**Fadlan la xiriir Adeegga Caafimaadka Dhimirka Ka Hor iyo Ka-dib Dhalmada (Perinatal Mental Health Service) haddii aad u baahan tahay warqaddan oo qaab kale ah sida luuqadda dhagoolayaasha ama luuqad kale.** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ma jeclaan lahayd xogtan oo qaab kale ah?**Si aad u hesho tarjumaadda dokumentigan, turjumaan, tarjumaadda luuqadda dhagoolaasha ama nuqul ah* BRAILLE
* Far Waawevn
* Magal
* Akhris Fudud

Fadlan kala xiriir Kooxda Taageerada Tarjumaadda iyo fasiraadda 0113 85 56418/9 ama translation.lypft@nhs.net |