

**QAREEN KU SAABSAN DAR YEELKA BUKAANKA  
MAANKA IYO BULSHO-ADEEGYA HABBOON OO LA DOONAYO  
UMMADA SOOMALIYEED INAY KULA  
DHAQMAAN MACAAMIISHA BUKAANKA IYO XANUUNADA  
MAANKA IYO QOYSASKOODA.**



**A facilitator's guide**



QAREEN KU SAABSAN DAR YEELKA BUKAANKA  
MAANKA IYO BULSHO-ADEEGYA HABBOON OO LA DOONAYO  
UMMADA SOOMALIYEED INAY KULA  
DHAQMAAN MACAAMIISHA BUKAANKA IYO XANUUNADA  
MAANKA IYO QOYSASKOODA.

*Copyright*

*Kani waa buug loo sameeyay in eey u heelanayaasha bulshada kaga faa'ideystaan si eey u caawiyaan shaqsiyaadka qaba bukaanada/xanuunada miyirka*

*Waxaa ogalaansho la siinayaa cid kasta oo dooneysa in eey turjunta ama fasirta buugani si eey ummadda Soomaaliyeed oga faa'ideysato. Laakinse waxaan la ogoleen in buugani laga ganacsada.*

*Fadla wixi war ah ama turjumitaan ah ku soo toosi ciwaankan hoos ku xusan.*

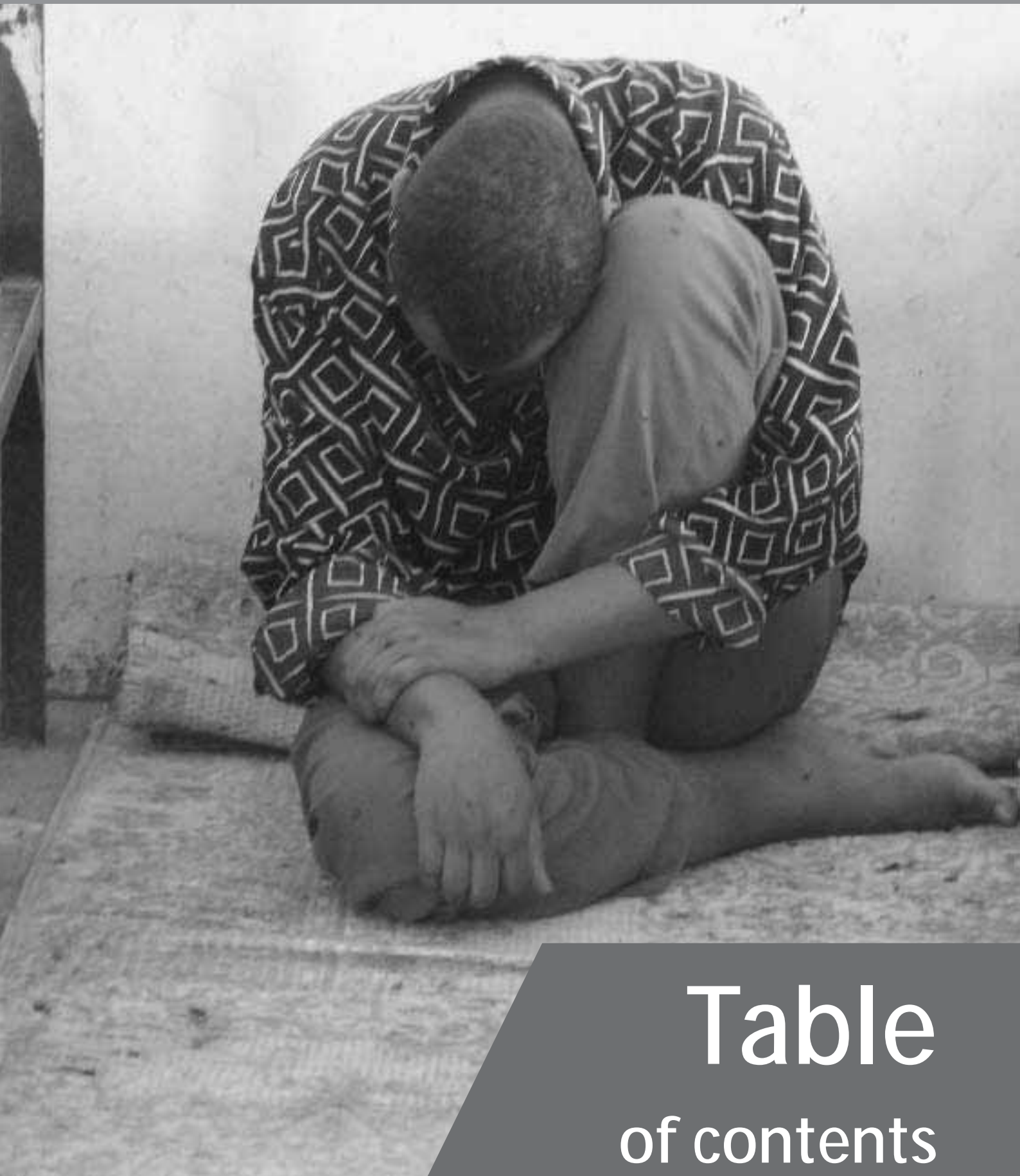
*Grtafrica@yahoo.com*

*mentalhealth@grtitalia.org*

*Cover photo: Valeria Turrisi*







# Table of contents

*Picture by: Massimiliano Reggi*

# Contents

Forward	6
Acknowledgement	7
Ujeeddada Tilmaam Bixiyahan	8
Isticmaalka Tilmaam Bixiyahan	8
<b>QEYBTA 1AAD Bandhiga khidmada talo siinta oo ku saabsan dhibaatooyinka maskaxda</b>	
XUBINTA 1AAD (MODULE 1) Fikrada guud oo aas aasi ah	10
Ujeeddada laga leeyahay barashada xubintan	10
CUTUBKA 1AAD	12
CUTUBKA 2AAD (UNIT 2) Cudur, xanuun iyo jirro	15
CUTUBKA 3AAD. Explanatory models: (Qaab sharraxeed)	18
<b>QEYBTA 2AAD: (MODULE 2) SAHAN DARAASEEDKA CAAFIMAADKA MASKAXDA</b>	22
CUTUBKA 1AAD: CAAFIMAADKA MASKAXD	23
CUTUBKA 3AAD (UNIT 3) Sababaha waa weyn iyo daaweynta cudurada maanka	33
XUBINTA 3AAD- (MODULE 3) TALO SIINTA	35
CUTUBKA 1AAD- (UNIT 1.) Qeexitaanka talo siinta	36
CUTUBKA 2AAD: (UNIT.2) NOOCYADA TALO SIINTA	38
CUTUBKA 3AAD: UNIT. 3 Maxaa talo-siin ah maxaan ahayn?	40
XUBINTA 4AAD: MODULE. 4 Xirfadaha talo siinta	42
CUTUBKA 1AAD: (UNIT 1) SIDA LAGU NOQDA LA TALIYE.	43
CUTUBKA 2AAD: UNIT. 2 XIFRADAHA AAS AASIGA AH EE LA TALINTA HABBOON	44
CUTUBKA 3AAD: (UNIT. 3) Talaabooyinka Talosiinta	49
<b>QEYBTA 2AAD: Bulsha Adeegaha La XiriiraCaafimaadka Maanka</b>	
XUBINTA 1AAD: (MODULE.1) Fahanka Caafimaadka Maanka Ee Dalka Somaliya	51
CUTUBKA 2AAD: (UNIT. 2) Caafimaadka Maanka Iyo Wadanka Soomaaliya: Walwal Guud	53
CUTUBKA 3AAD: (UNIT. 3) Cafimadka Maanka Ee Somaliya: Calaamadooyinka caanka	54
CUTUBKA 4AAD: (UNIT. 4) Maga Cawga Iyo Cadeynta Xanuunada Maanka Ee Laga Helo Soomaaliya.	55
XUBINTA 2AAD: (MODULE. 2) Adeega bulshada oo lagu daryeelo bukaanka maanka	56
CUTUBKA 1 AAD: (UNIT.1) HORDHAC	57
CUTUBKA 2AAD: (UNIT.2) Qorsha Bulsheedka Xanaanada Bukaanka Maanka La Xiriira	58
CUTUBKA 3AAD: (UNIT. 3) Kulanka, wareysiga iyo dhageysiga 1aad oo ku aadan bukaanka & qoysaskooda	60
CUTUBKA 4AAD: (UNIT. 4) Fulinta Qorshaha Daryeel Bulsheed/Nafsiyaadka Iyo Baxnanada Bukaanka Maanka	62
CUTUUBKA 5AAD: (UNIT. 5) Falka Xiritaanka Dadka Waalan	64

<b>QEYBTA 3AAD: Xad-Gudub Jinsiyeedka Iyo Talo Siinta Oo Ku Aadan Beesha Soomaliyeed</b>	
XUBINTA 1AAD: (MODULE.1) Jinsiga & Xoog Maquuniska Jinsiga Laxiriiro	69
CUTUBKA 1AAD: (UNIT.1) Gogol Dhigga Ereyga “ Jinsiga” & Fahanka Guud Ee Ereyga Laga Qaadan Karo	70
CUTUBKA 2AAD : (UNIT.2) Qeexitaanka Xoog-Maquuniska (Xad-Gudub Jinsiyeedka) Iyo Dulmada Jinsiga Ku Dhisn: Sababaha Keeno Iyo Cawaaqibta Ka Dhalata .	71
CUTUBKA 3AAD: (UNIT. 3) Qeexitaanka Ereyada Awooda , Qasabka Iyo Ogolaanshaha.	74
CUTUBKA 4AAD: (UNIT. 4) Gabogabada Qeybtan Tababarka :	76
XUBINTA 2AAD: (MODULE.2) Latalinta Dhinaca Fikradda Iyo Muhiimadeeda	77
CUTUBKA 1AAD: (UNIT.1) Hordhaca latalinta khuseeya xadgudub jinsiyeedka (GBV)	78
CUTUBKA 2AAD: (UNIT.2) Qeexidda Latalinta	82
CUTUBKA 3AAD: (UNIT.3) Wax tarka iyo wax goyska noocyada kala duwwan ee latalinta	84
CUTUBKA 4AAD: (UNIT. 4) Baarashada Micnaha Ereyga “Primary Client”	84
CUTUBKA 5AAD: (UNIT. 5) Darfaha La Talinta ( Xudduudaha La Talinta)	87
Annex I: GRT Inception semi-structured Interview format	89
Annex II: GRT Medical Record	94
Annex III VADO Form	102
Annex IV Agreement on Ground Rules for the Training	107
Annex V Evaluation Form	108
<b>Glossary</b>	<b>109</b>
<b>References</b>	<b>113</b>

## FOREWORD

Twenty-years-old Ahmed Ali, one of over 1.5 million internally displaced Somalis, fled from Mogadishu to save his life a few years ago, following heavy fighting that killed his parents and many of his relatives. Talking about his experience, Ahmed says: 'I believe that every young man from Mogadishu suffers from depression due to lack of hope for improvement in the future and deep sadness.'

My work experience in Somalia and the interactions I had with displaced Somalis convinced me that Ahmed is unfortunately right and that protection agencies should pay more attention to the psychological impact that the war in Somalia has had on the population. But the need for life-saving interventions in Somalia has overshadowed the urgency to provide psycho-social support to the victims of the violence, as over half of the population necessitate urgent humanitarian assistance and international and national agencies struggle to provide assistance to meet the basic needs (access to water, shelter, health care, education and food) of millions of desperate people.

I firmly believe that hope for peace in Somalia completely relies on the ability of young Somalis to fight for a better future and that it is part of our protection work to support traumatized Somali women, men and children.

I am therefore pleased that our partnership with GRT has not only resulted into the support to thousands of traumatized people, who are now psychologically ready to continue with their lives, but also in the development of a very solid tool that will allow many other agencies in Somalia to provide adequate support to the growing number of people in need of psychological support.

**Guillermo Bettocchi**

UNCHR Representative to Somalia

## ACKNOWLEDGMENT

This handbook is the product of an extensive review of the mental health & psychosocial interventions carried out in the past decade in Somalia in response to an increasing need of humanitarian assistance to the most marginalized and vulnerable groups of the population. We would therefore like to acknowledge the valuable inputs and support given to this process, with special mention of all who worked in support of the Somali Population.

This exercise wouldn't have been possible without the precious contribution of all the women and men who have cooperated with GRT in the past 13 years, illuminating exchanges of visions and working practices in the Somali context, always interesting and often innovative.

Francesca Rivelli, Antonietta Romano and Hassan Sheick all of GRT Nairobi office deserve a big mention in the this acknowledgement for their precious effort in the realization of this manual. Ulrike Last conceived the idea itself of translating GRT expertise into a teaching tool, making it possible at the very beginning.

A special mention should be given to GRT/UNA staff in Bosaso, particularly Mohammoud Isse Farah, and all the social workers for their everyday support and help to the victims of the long-aged atrocious conflict in Somalia for whom this manual is dedicated.

Thanks to Prof. Paolo Inghilleri -University of Milan- for the accurate reading and comments on the second draft version. We would also like to thank the staff of our local Somaliland partner organization, GAVO especially Mr. Abdirizak Mohamed Warsame for testing this training material.

We must thank the international consultants Asia Abdulkadir and Massimiliano Reggi for their keen curiosity and tireless enthusiasm in exploring the subject and the Somali context. Finally, we would like to thank Mr. Hassan Mohammed for making this manual accessible to the Somali readers.



## ISTICMAALKA TILMAAM BIXIYAHAN

Tilmaam bixiyahan waxaa loogu talo galay sidii marjic aas aasi ah oo laga qibrad qaato oona laga tixraaco maadaada uu ka koobanyahay.

Tababaraha adeegsashada waxuu xoryahay inuu ka qaato waxuu oga baahdo sidii uu ugu baahdo sida ugu haboon oo uu ugarto inuu aqoonta loo baahanyahay u gaarsiyo kuwa ubaahan.

Waxuu sidoo kale xor uyahay inuu la isticmaalo buugaag kale, waxuu u tarwiijin karaa sidii uu xal u arko, waxuu xor uyahay inuu qeybana ka adeegsado, qeybuhuu doonana iska dhaafo.

Arinta muhiimka ah oo ahmidsiinta weyn mudan waa inuu tababaraha adeegsanaaya tilmaam bixiyaha fahmo xaalaadka adeegeyaasha uu tababaraayo, heerka aqoontooda qibrada ay howsha u leeyihiin iyo dhaqan bulsheedkay ka soo foofeen, tilmaam bixiyahan waxaa loo habeeyey, qaab ahmiyad weyn la saaray argtida guud in lasoo bandhigo. Waxaa loo habeeyey qaabab tusaalooyin ka kooban, sheekooyin laga tixraaco ujeedada guud, ciyaaro qibrad galin loogu talo galay, iyo carbisyo nuxurka taabta.

Adeegsadhaha waxuu xor uyahay inuu tafatir qeybsiisa oodhan tilmaam bixiyaha ula qabsado oo uu ula lug qaado waaqica lagu isticmaalyo.

Adeegsadhaha waxuu sidoo kale xor uyahay inuu dib u habeeyn ku sameysto qaab kasta oo qeybaha buugan kamid ah.

Qadiyaadka iyo sheekooyinka camira tilmaam bixiyahan barkood waxey ku saleysanyihiin waaqic jira,; barkood waxaa laga soo guray quraafaad iyo kutir kutoon caan ku ah dhaqanka soomaalida.

Almuhim waxaa laga doonayaa adeegsadhaha inuu isticmaalo oo u ka nuxur sheego dhamaan waxuu tilmaam bixiyahan xanbaarsanyahay.

## YAA ADEEGSAN KARA TILMAAN BIXIYAHAN?

Dhamaan inta u baahan.; xirfad qabaha caafimaad, bulsho adeegaha, cilmi-baraha iyo dhamaan dadka ku howlan ushaqeynta bulsha.

## UJEEDDADA TILMAAM BIXIYAHAN

Timaam bixiyahan waxaa loogu talo galay inuu noqdo buug gacan qabsi ah oo taakuleeya

(tababar ahaan) xirfad qabayaasha ka dhex shaqeeya beesha soomaliyeed.

Bartilmaamedkiisku wuxuu yahay xaal maskaxeedka bulsho iyo baahida looqabo baxnaanada bukaanka ka sheegta dhibaatooyinka caqliga iyo walacyada la xiriira.

Sidoo kale waxuu tilmaam bixiyahay ku aadan yahay dareenka dadka ay saameysay dhacdooyinka xoog maquunis jinsiyeedka (siiba haweenka iyo ciyaalka) iyo waxyeelada loo geysto wax makastada.

Tilmaam bixiyahan wuxuu ka aas aasmay xeer deegaanno ka soo farcamay barnaamij ay maalgalisay UNHCR (Ururka qaramada midoobay laantiisa uqaabilsan daryeelka qaxootiga) oo loogu talo galay inuu kaalmeeyo shaqaalaha adeegaha isku taxaluujiyo oo ka shaqeeya u gargaarka qaxootiga laga helo dalka soomaliya iyo dibadiisaba.

Heerka ay gaarsiisantahay musiibada haysata dadyowga soo barakacay ayaa ku faradyeeshay bulsho adeegaha ka dhex shaqeeya inuu fahan dheer u yeesho arimaha caafimaadka, dadka la xiriira, kuwaada jirka iyo kuwa maankaba.; nuxurka hadalka waxuu ku koobanyahay bulsho adeegaha inuu aqoon xirafadeed baahsan iyo qabrad shaqeed sare oo baaxad leh u yeesho si uu daryeel aqoon ka fulay ugala tacaalo dhibaanaada caafimaad oo dadka barakacay haysta.

Muraadka barnaamijka waxuu ahaa oo uu u qorsheysnaa in lagu kobciyo fahanka guud iyo ee adeegaha ee beesha uu ka dhex shaqeeyo; ku aadan si uu saameyn baaxad leh ugu yeesho xarakaad baahi tirka beesha gargaarkeeda uu ku howlnayahay.

Waa waajib ah bulsho adeegaha inuu aqoon u yeesho maydaankuu ka shaqeeyo taasoo ka dhigan adeegaha inuu sahay xirfadeed qaato si uu awood ugu yeesho inay saameeyso oo u sameeyo xaalad kala gadisan oo ay macaamiishiisu ku nooshahay.; sida xasilooni darida, iyo dhibaatooyinka caafimaad.

Guuritaankaan koobaad (ee tilmaam bixiyahan) waxuu ka aas aasmay faalo bixin iyo daraasad ka dhashay shaqo bulsheed lala beegsaday oo lagu qaas yeelay arimaha la xiriira dhibaatooyinka maan, oo uu bartilmaameedkeeda ahayd beesha soomalida baaritaankaas oo ay qabteen xirfad qabeyaal wadani ah iyo kuwo caalamid ah labaduba ay faalo bixintan ka dhalatay ( aaraar ku dhisan dhacdooyin waaqici ah iyo natiijooyin ka soo baxay baaritaano lagu qabtay puntland iyo Somaliland).

Maadaama ay khidmada rasmiga ah ee talo siinta aynan isku hagaagsaneyn ama dalka soomaliya ay si baahsan aynan ugu sugneyn ayaa waxaa halka ka cadaatay muhiimada ay uleedahay hab daryeelka bulshiga ah oo aan rasmiga aheyn, bukaanka.

Waxaa la aaminsanyahay daryeel dhan ka ah khidmaadka rasmiga ah ( formal counselling) inuu wax tar weyn ka geysto badbaada bukaanada xanuunada caqliga ee bulshada soomaaliyeed oo ay ku yaryihiin khidmaad rasmiga ah dhexdeeda.

Bulsho ay aad iyo aad ugu yartahay khidmaadka rasmiga ah waxaa bukaanka caawiya la qeybsiga dareemahooda lala qeybsado iyo ku dhexjirkooda bulshada, daneyska ay bulshada daneeyso kuwaas oo ka yareeya dareemaha takoorka taasoo la oran karo waxaa ka curtay nidaam dhismeed daryeel oo aan rasmi ahyn.

Sidaas darteed adeegaha waxaa laga doonayaa inuu si fiican u fahmo khidmaad rasmiga ah iyo nidaam bulsheedka daryeel oo aan rasmiga aheyn si uu natiijo wax ku ool ah u gaaro.



# QEYBTA 1AAD

*Picture by: Valeria Turrisi*

**Bandhiga khidmada talo siinta oo ku saabsan dhibaatooyinka maskaxda**

*Written by: Massimiliano Reggi*

# XUBINTA 1AAD (MODULE 1)

## Fikrada guud oo aas aasi ah

### Ujeedada laga leeyahay barashada xubintan

Ujeedada laga leeyahay daraasada xubintan waxaa ka mid ah: la tababaraha inuu xubintan ka dib uu awood u yeesho inuu

1. fahmo oo uu qeexo macnaheeda jumlada psycho-social ama dhaqan bulsheed maanka la xariira. Sidoo kale waa inuu micneyn karo areyada jumlada;  
" Bio- psycho- social" ama arimaha la xiriira noolal-maalmeedka , fikradda iyo dhaqan-bulsheedka.
2. inuu awood u yeesho inuu lafo guro isku dhismashada xaalada la sheegay iyo isku xirnaanshada adag ay ka sameysantahay isagoo muujinaya wada xiriirka iyo isa saameyn wadaaga ka dhaxeeya canaasirka dhaqan bulsheedka iyo kuwa la xiriira cilmi nafsiga
3. inuu awood u yeesho inuu fahmo oo uu kala sooc awoodo sadexda kooxood ee dhibaataada loo kala saaray " cudur, xanuun iyo jiro" asagoo u eegaya macno deegaameed/ dhaqameed/ bulsheed guud ee erayada isagoo cadeynaya xaalaadka kala duwan ee la xiriira walwalka shaqsiga iyo aragtida guud.
4. inuu fahmo oo uu qeexo waxa lagala jeedo " explanatory model" qaab sharaxaad ama qaab dhismeed wax lagu sharaxo ama wax sharaxa ( oo lagala jeedo macluumaadka tilmaam bixiyaha) isla markaasna uu cabiro tan bukaan iyo tan dadka la xirira.
5. inuu awood u yeesho wajahaada iyo shaqo laqeybsiga dawo yaqaan dhaqameedka sida sancoolayaasha beesha taasoo aan ka baxsaneyn qaab dhismeedka guud ee bulshada.

#### Hab daraasaadka xibinta;

- khudbo jeedin
- munaaqasho
- aqoon is weydaarsi
- su'aalo iyo jawaabo
- shaqo kooxedyo. lwm

#### Qalabyada caashirada loo adeegsan doona;

Waraaqo siminaar (Flip chats), Markers, Qalimo iyo waraaqo, power point presentation, Aqoon yahana (reference persons)

## CUTUBKA 1AAD

**Bio-Psycho-Social Model:** (Nidaam la xiriira daweynta muqaalka, fikradda iyo bulsha-dhaqameedka shaqsiga buka.)

### Qeexitaanka micnaha ereyga ladnaan ama caafimaad

Laylis: Halkan waxaa laga doonayaa tababaruhu, bilow ahaan, asagoo waydiinaayo tababareyaasha, macnaha ereyga ladnaan ayaa tilmaamn iyo amsaal ka bixinaaya

### Qoraal xasuus; loogu talo galay tababaraha

Macnaha ereyga ladnaan, ama caafimaad, sida loogu qeexay dastuurka W.H.O

(ururka caalamiga ee arimaha caafimaadka) waxaa weeyaan sida soosocota:

“ladnaan ma’aha uun maqnaasha cudur’ ama badan aan idleyn. Laakin waa xaalad dhan, sida jir dil , miir dhexe hab nololeedka / bulshada wanagsan.

Ladnaanta maanka, jirka iyo hab nololeedka ayaa lagu tilmaamaa iney yihiin duluc lagama maarmaan nolosha u ah iyo danta ay noloshu asal ahaan ka sameysantahay oo isku laalaabata iskuna baahan. Markii si fiican loo fahmo, xiriirada ka dhexeeya, maanka, jirka iyo hab bulsheed wanaagsan., ayaa waxaa aad u cadaaneysa muhiimada ay ladnaanta maanka u leedahay wanaagsanaata guud ee shaqsiga, beelaha, iyo waddamada.

Dafiiqada yar qaado si aad ula munaaqashooto ka qeyb galayaasha tababarka, oo aad u aruuriso tusaalooyin. Ku qor tusaalooyinka bayaan qoraha la rog rogo

( flipchart) marka ku noq noqo oo aqri qeexitaanka ereyga caafimaad amase sidey umacneyso W.H.O. usharax la tababareyaasha macnaha, oo lafa gur adigoo ku xiraya jawaabaha ay ku siiyaan, macnaha guud oo ay W.H.O bixisay.

### Bandhiga mowduuca.

#### Layliska 2aad.

Waxaa ku qorta bayaan qoraha la rog rogo, ereyada, “ naf, maan iyo bulsho” marka biloow munaaqashada, adigoo su’aalahan soo socda weydiinaya ka qeybqata yaasha tababarka.

Maxaad ku macneyn kartaa ereyada “ bio-psycho-social”?

#### Xusuus qoraal loogu talo galay baraha:

Macneynta ereyada la soo sheegay, tilmaam bixiyahan waxuu ka raad raacayaa fikrada guud ee asaasiga ah oo uu ka dhawaaaji Engel ( 1977) asagoo ahmiyad saaray

Isku baahnaanta ka dhaxeysa jirka qofka, maanka iyo nolol bulsheedka wanaagsan. Si loo helo xaalad ladnaan oo hubaal ah/ ama la hubo.

Waxan si guud ahaan u tixgaliineynayaa macneynta sadexda horgale yaal sida tan.

### Bio-

Waa wax alle waxii muuqda nafleyada sida jirka ama badanka qofka.

## Psycho-

Waa wax kastoo quseeya qofka, sida dareenka, fikirka, aragtida, shacuurta, ama niyada. Waxaana loo fahmaaa wax kasta oo gudaha qofka ku jira oo la xiriira maanka.

## Social-

(Hab noololeedka ama hab bulsheedka), waxaa lagu fasiri karaa xiriir kasta oo dhexmara qofka iyo wax yaalaha ku wareegsan. Siduu ula dhaqmo oo ula tacaamulo reerkiisa, dadka la shaqeeya iyo bulshada guud. Timaam bixiyahaan waxa loo dajiyey hab dhankasta ka eeg ah oo sadex qeybood oo la soo sheegay u qiraya inay saameyn weyn ku leeyihiin ladnaanta guud ee shaqsigu.

Shaqsigu waa noole bulshada aan ka maarmin, waa noole ay saameeyso bey'ada iyo dhaqamada deegaanka uu ku noolyahay sidaas darteed ayey muhiimtahay in la tixgaliyo oo la fahmo xiriirada ka dhaxeeya sadexda heer oo ay nolol shaqsigu ka sameysantahay iyo isa saameyn wadaaga ka dhaxeeya.

Waxaa sidoo kale xasuus sheeg mudan in la fahmo, maanka iyo jirka qofka inay yihiin wax aan kala qeybsameyn

## Leyliska 2aad;

Waxaad flip chartka (waraaqaha la rog roga) ku sawirtaan sedax wareegya oo midba midba kale qeeyb ka dhax gasho, kaddib ku kala qor ereyada "biological, Psychological iyo Social"

Aqri sheekadan soo socota kaddib ka jawaab su'aalada raacsan;

### *Sheeko tusaaleed (Case Study)*

*Sahro waa gabar 28 jir ah oo dhacdooyin dhibaato leh oo badan oo xiliyo kala duwan ku dhacay soo martay kuwaas qalqal niyad kac ah ku abuurtay iyo walaacyo saameeyey dareenkeeda, walbahaar, dareen kalinimo, dareen wax tar la'aan iyo qaloonimo.*

*Waxaa sahra caawin jiray qoyskeeda siiba walaasheed ka weyn sidoo kale waxay ku dhex jiray arimaha qoyskeeda iyo afaaraha jiiraanka.*

*Sahra iyo qoyskeeda waxay ku noolaayeen tuulo yar. Marbuu soo siyaartay sahra dhakhtar, baaritaan kadib dhakhtarkii waxuu aqoonsaday oo ku sheegay sahra niyad jab iyo murugo. Markaas buu waxuu u qoray daawo fudud; kaniin murug baabi'is iyadooy caawiyeen qaraabo dagan dalka UK ayey sahra awooday inay soo iibsato dawadii loo qoray. Rafaadkii haysatay sahra saasbaa lagu xakameeyey.*

*Mudo yar ka hor ayey nabad galyo dari ka dhacday gobolkay daganeyd, ayey sahra iyo reerkeeda u qaxeen gaalkacyo halkaas ooy hadeer ku noolyihiin nolol qaxooti, intaa waxaa usii dheer sahra, walaasheed oo ka weyneyd ayaa lagu dilay weeraradii soo qixiyey qoysaskeeda.*

## Su'aalo

1. Dhibaatooyinka sahra soo gaaray maxaa nafsi ah, kuweena jirka ku saabsan?
2. ma umaleyn dhibaatooyinka nafsiga ee sahra soo gaaray iney yareyn karaan canaasirta kale sida nolol bulsheed ladnaan badaneedka?
3. haday jawaabtu haa tahay sideeh?

## Qoraal Xasuuseed tababaraha

Waxaad u hor kacdaa tababarteyaasha fahanka isu baahnaan iyo isku tiirsanaanta canaasiirta caqliga, hab nooleedka iyo kuwa jirka ee sheekada laga aqoonsaday.

Tusaalooyin bixi oo isku xir canaasiirta, sharaxa oo cadee siday sadexda dabaqo ay si joogta ah isku saameyn karaan.

Waxaad niqaas ka abuurtaa su'aalahaan "siday xanuun u saameyn kartaa hab nolol bulsheedka" (takoorka, ama ka qeyb qaatashada bulshada).

Canaasirta maanka ama caqliga sidee buu qofku oga ficil celiyaa, daweynta ama la tacaalka xanuunka?.

sidee buu qofku u arkaa xanuunka, maxuu ka dareemaa dadka kale, la dhaqankooda, fikirkooda iskaalmadooda ku aadan xaalkiisa?

Cunsur daaweed – wax tarka daawada ma mudey qaadataa mise hal mar ayey wax daweynsaa?

## **Qoraal xasuuseed siyaada ah;**

Aragti ahaan soomaalida niyad jabka ama murugada looma arko cudur ama fowdo maaneed sidey reer galbeedku u arkaan. Waxaa muhiim ah tababaraha inuu fahmo arintaan.

Muraajeceeynta fikradda "psychosocial"

### ***Laylika 3aad***

Markaad kulanka dhameynayso isku day inaad xasuusiso ka qeyb qaata yaasha macnaha ereyada muhiimka ah iyo sida ay sadexda xaaladood ee shaqsiya iskugu xiranyihiin, ay u saameeyaan ladnaanta qofka.

### ***Sheeko tusaaleed (Case Study)***

*Gabar 15 jir ah ayuu macalinkeedu si isdaba joog ah u dhaleeceeyey oo uu ku canbaareeyey natiijadada imtixaanaadka iskoolka oo liidata daraareed. Waxuu ku canaantaa damiinimo iyo dadaal dari markii iskoolka laga dareeray ay asaageeda sidoo kale albaabka iskoolka ku caayeen oo ku canbaareeyeen gabadhii iyagoo ku eedeynaya damiinimo.*

*Waxaad lafo gurta ka qeybqaate yaasha, saameyanta ay dhacdadu ku yeelan karto nolosha gabadhan. Maxay dareem meesha ka qaadi kartaa? Dabci nooc ee ah ayey ku dhaqaaqi doontaa? Maxey najiitada dhacdadu noqon kartaa markii loo eego xiriirka dabaqaadka kala duwan.*

### ***Qoraal Xasuuseed tababaraha***

Ereyga = (psychosocial). Maan bulsheed waxaa dhici karta inuu ku cusbyahay in badan oo ka qeyb qaata yaasha tababarka hadii ay macrifto ula heyn meydaan xirfadeedka la xiriira kuwa kale waxay si sahlan jahwareer ulumin karaan ereyga kale ee (psychology) ama cilmi nafsi.

Tababaraha ama talo siiyaha ka dhex shaqeeya soomaalida lagama doonayo/ lagama sugaayo inuu badalo xaalad bay'ad maxaa yeelay kuwaas lama badali karo ilaa waxa laga doonayo inuu fahansanaado saameynta bay'ada ay ku leedahay shaqadiisa iyo dadka uu ka dhex shaqeeyo.

## CUTUBKA 2AAD (UNIT 2) Cudur, xanuun iyo jirro

Cutubkan iyo cutubyada soo raacaba, waxaan baari doonaa nuxurada kuwa kamid ah, fikrada guud ee ku aadan culuumta aadamaha oo daweynta khuseeya, taasoo siin doonta tababara yaasha aragti ahaan aqoon asaasi ah oo waxtar weyn ka geysta, wanaajinta fahankooda la xiriira aragtiyaal camli ah oo ku saabsan shaqo maan bulsheedka ay u hayaan bukaanka.

### Daweynta oo laga eega xagga hab dhaqameedka.

ka lug qaadka fahankii guud hore e A-kleinmann, sheekadii ku saleysneed daweynta ee jaamacada Harva, waxaan u tixgaliyeynaa daweynta, nooc kastaba ha ahaatee iny tahay hab dhaqameed. Ra'yigaas hadaan raacn, hab dhaqmeed waxuu macnihiisu noqonaya in loo tixgaliyo inuu yahay ra'yigaas oo laraaco, hab dhaqameed waxaan ku macneynayna inay daweynta loo tixgaliyo inay tahay shay summad u ah macaani badan oo oo qaabeeya ama sameeya dhabta sida sida loogu qeexo bukaan socod eegta iyo dhabta sida uu u dareemo bukaanka. Ladnaan, jiro iyo daryeel-sidaas daraadeed waxey yihiin sumad habeed/hab sumadeed ay qaabeysay macaani, qiyam iyo akhlaaqiyaad caadi ah oo xiriir wadaagta beel kasta u qaabeeya dhacdo khibradeedka jirada.

### *Qoraal xasuuseed: tababaraha loogu talo galay*

Fikrad guudeentaas, waxey na kar siin inaan cadeyno macnaha saxda ah ee daweynta ama daryeel, taasoo kaduwan sida inta badan loo fahmo, ama uu caalamku ufahmo , oo ah daweynta ama daryeel in lagu macneeyo uun tan qarbiga ama wax uun ku saabsan farsamada sayniska ee manta aduunka taalo. Sida badan, xaqiiqo ahaan, daweyn ama daryeel waxaa loo fahmaa shay farsamo la xiriira oo aan marsho ku jirin oo clmi ama saynis ku saleysan, taasoy ka dhalaneysa daweyn daweyn ama daryeel in loo arko xirfad cilmiyeed loo adeegsado xaald kastoo ladnaan dari ah.

Markaan u fahano daweyn ama daryeel iney tahay hab dhaqameed, waxey noo fududeyni inaan isku xirno aqoonta daweynta ee ku saleysan sayniska iyo macna dhaqameedka daryeelka ama daweynta. Taaso macnaheedu yahay daweyntu inay un tahay farsamo shay la xiriira bal ay hab nololeedka bulshada iyo maamulaadka siyaasad ay saameyn ku leeyihiin.

Sidoo kale taas waxey nasiini qaab dhismeed guud oo uu qofku yahay ama uu noqoni bartamaha ama saldhiga arinta taasoo dhacdo khibreedka qofka la siinaayo macno iyo muhiimad weyn.

### Cudur xanuun iyo jirro

Markii aan eegno hab qeexitaanka cilmiga dadka ( barashada dadka iyo dhaqamada: Anthropology) qeybihiisa la xiriira daweynta ama caafimaadka, waxaa jira kala saarid lakala saarayo macnaha ereyada, cudur, xanuun iyo jiro oo inta badan caadi ahaan loo aadeegsado sidii kalmadu isku micne ah.

Hab qeexitaankan waxuu ahmiyad saarayaa fahanka dhaco khibradeedka xanuunka qofka oo si qaas ah loo macneeyo oo lagu cadeeyo qaab dhankasta ka eeg ah.

### Cudur (disease)

Markii loo eego cudurka barashada (pathology) cudur waxaa lagu macneeyen karaa xaalad caafimaad dari oo ku saabsan dhaawac shay yaal dabiici ah ay keenaan.

### Xanuun (illness)

Waxaa lagu macneeyn karaa dhacdo khibreed shaqsi ah oo ku saabsan caafimaad daro ama ladnaan la'aan (taasoo loo eego bukaanka aragtiyaal).

Waa xaalad xanuun marid oo uu qof dareemo dhibaato xanuun oo shaqsi ah; dhibaatan macnaawi ah ama rafaad guduha shaqsiga gaara sida walaac iyo dareemo kale ee qofka saxiiriya. Qeexitaanka waxaa aas aas u ah aragtida uu ka qabo qofka xanuunsan taasoo ay hagto inta badan dhaqan beeleeedka qofka.



## Jirro (sickness)

Jirro waxaa lagu macneyn karaa waxay bulsho u aragto dhibaantay, bukaan ama hab socodka bulsheeya cudur iyo xanuun, xaal ka dhasha cudur iyo xanuun.

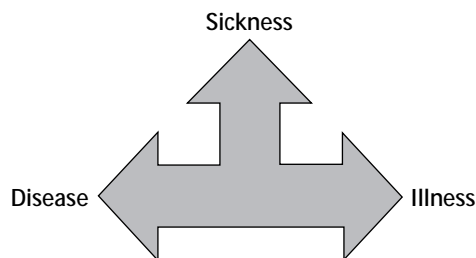
Siduu u qeexay aqoonyahaga A.young. " jirro waa geedi socodka dabeecad murugo keenta iyo astaamo nafleyda lagu arko kuwaasoo inta badan ka dhasha cudur oo ay bulsho walba si u aqoonsato oo ay u macneyso. Dhaqan walba waxuu leeyahay qaanuun oo uu ugu fasirto astaamaha ifafaalooyin ama calamooyin, cudur.

Bulsho kastabo waxey leedahay qaanuun ay ku fasirato astaamo cudur iyo iyo xeer isku xira tafsiir deegaaneedka astaamaha iyo aqoonta hab dhaqameedka bulshada iyo dhex –dhexaadinta labadaas. Iyo markaas la isticmaalo daliilaha ka cadaaday dhexdhexaadintaas si loogu xaqiijiyo fasiraada oo loogu sharciyeeyo natiijada.

Dariiquu qofka raaco, habku qof u fariisto xaalada heysata oo ku aadan miqiyasiga hab fasiraadka bulshada ama fahanka deegaanka ayey jirradiisa ka sameysantahay.

Sidaad tusaalo u bixiso waxaad tixgalisaa arimahan soosocda oo dhinacyo badan markaad ka eegto u qalma in lagu macneeyo jirro;

- Xeerarka dhaqan bulsheedka iyo falalka bulsho ahaan lagu abuuraa, lagu aqoonsadaa, lagu sunto, laguna xaliyo dhibaatooyinka.
- Xiriir bulsheed/ maamuleedka ku saabsan abuuritaanka iyo dib u habeynta qeybinta jirooyinka gudaha beesha.
- Qiritaanka ay beesha ku qirato ladnaan darrida ( taasoo kamid tahay door bulsheedka qofka jirran.)
- Xanuunka shakhsiga waxuu markasta khuseeya bulshada, taasoo ay keenta ku dhex jirkiisa bulshada, asagoo shirk ka ah oo laqeybsado bay'adda muuqata iyo bay'adda nololeedka.
- Beesha way daryeesha (ama ma daryeesho) qofka xanuunsan.



Fikrada guud ee walaaca waxey laxiriirta noocyaal badan oo isku dhisin ( oo isku xir xiran) oo isku qaraabsada heer macneed iyo howl bulsheed kala duwan.

Qof aan ladnaan dareensaneyn, daafar baaray oo u qiray cudur iyo beesha u garatay qof jirran.

Xanuunka waxuu siiyaa qofka bukaanka macnaha walaaciisa. Cudurka waxuu ogoleysiiyaa oo karsiiyaa inuu daryeel caafimaad raadsho. Jirro waxey ku abuurtaa beesha go'aano ka ficil celin xaalada (sida karantiil, shaqo ka jog, dhaleeceyna ama takoorid)

Dabaqaadkan ama heeraka kala duwan waxaa saas oo kale mudan in la tixgaliyo iney xanuun, cudur iyo jirro isku waaqi dhaceynin.

*ka fakir tusaalooyinkan soo socda;*

*cudur iyo jirr, xanuun la'aan ah (sida dhiig kar, iyo kansarada qaarkood.)*

*xanuun, cudur keenin ama jirro laheyn- (sida walaac, murugta)*

## Qoraal xasuuseed – tababaraha.

Tababaraha waxuu go'aansan kara inuu ka khudbeeyo dhamaan mawaadii'da ama inu khudbooyin ku dhafo tusaalooyin iyo munaaqashooyin u dhaxdhigo ka qeybqaate yaasha. Inta waxaa sii dheer, tababaraha inuu adeegsado habka ugu wanaagsan ee uu kula xiriiri karo tababarte yaasha, isagoo ku dadaalaya inuu darsigaan darsigii ka horeeyey ku talo.

Laylisyada soo socda ayuu adeegsan karaa si uu natiijo san u gaaro:

**Layliska 1aad;** Darsigaan dhameedkiisa, ukala qeybi ka qeybqaate yaasha gurubyo yar yar, markaa kadib waxaa siisaa su'aalo inay u qoraan arimaha ka curan kara xaalad kala duwan ee maqnaanshaha ama joogmadda cudur – xanuun – jirro .

*Marka kadib u yeer iskood isu soo bixiyaal guruub yhada ka kala socda oo aqriya liisasa la qoray.*

*La niqaas, marka kadib afkaaraha soo baxo.*

**Layliska 2aad;** Sidaa si ka duwwan, tababaraha waxuu tasmeyn karaa walaac khaas ah, markaas buu abuuri karaa munaaqasho, ay ka qeyb qaataan la tababarayaasha.

## CUTUBKA 3AAD. Explanatory models: (Qaab sharraxeed)

### Layliska 1aad

#### Googol xaarka

Bilowga waxaad weydiisaa ka qeyb qaate yaasha fahankooda ku saabsan jumlada “ qaab sharaxeed”

#### Qoraal xasuuseed-tababaraha

Waxaad qaadataa daqiiqado si aad u niqaasto oo u fududayso adoo carabka ku dhafanaaya, sharaxaada dhinaca khuseeya khudbad aad bixindoonto.

Qaab waadixinta wexey ka dhigantahay sharraxaad shaqsi ah iyo saadaalin khuseysa xanuun gaar ah.

Bukaanka iyo qoyska bukaankaba waxey leeyihiin aqoon ku saabsan waxnuunka. Waxey aqoon uleeyihiin xanuunka, si toos ah iyo si aan rasmi aheynba. Aqoontaasoo si firfircoon inta badan ku saleysan la qabsashadooda, xanuunka dabbaridiisa, geedi socodka dareenka dhibaanka, xal doonka, La tacaalka doorbidka daawo khaas ah iyo natiijada taas ka soo baxda.

Qaab waadixinta waa qariirad ama maab caqliyeed la xiriira niyada kac duugan iyo dareemo wacyi galiya go'aano iyo falal lagu xaliyo dhibaanka. Qaab waadixitaanka sida daraadeed waa go'aano ka qoob qaada arimahan soosocda;

- Aetiology (Cilmi bulsheedka qeexa aas aaska/farcanka sheeyga)
- Bilowga astaamaha
- patho- physiology
- Jirrada geedi socodka
- Daweynta

Dadka Markey soo food saarto arrin caafimaad darro oo ayna dareemaan inay xanuunsanyihiin waxaa dhici karta inay is waydiiyaan su'aalahan soo socoda:

Maxaa dhacay?

Maxey aniga aniga dhibaatan iigu dhacday?

Maxaan sameeyaa? Maxaan ka qaban karaa?

Sidey ii saameyn kartaa arintaan? ( macnaha maxay u dhimi doontaa shaqadeyda, xiriiradeyda barnaamijteeda?

maxey hada iigu dhacday?

maxaa dhici doona?

Yaan ku cararaa?

Sideen u dabarin xanuunka? i.w.m

Qaab sharaxaaddan inta badan waxey leedahay canaasir iska hor imaadsan oo si is dabo joog ah isula lug qaadin oo markasta u baahan in lala doonto oo loo barbardhigo dhacdo khibradeedka fardiga ay ku aadantahay.

Ikhtiyaaradu waa in dib u habeyn lagu sameeyo, waqti ka waqti, iyadoo loo eegayo dhacdo khibreedka shaqsiga lala tacaalayo taasoo marwalba dhinac socota ama loo bar bardhigo dhacdooyin kale ee khuseeya xanuunka ( Klein man 1988).

## Layliska 2aad

Shaqo geli fasalka adigoo u diraaya inay fikrad guudeeyaan waxii hada la baray ayagoo ka fakaraaya shaqo khibradeedkoda, waxaad weydiin kartaa su'aalaha masalan " ma umaleyni inaad abid isticmaashay qaab dhismeedkan shaqo?" ama " abdikaa ma ka fakartay iney macluumaadkan aad baratay inay wax tar ama faaiido u leeyihiin muuqaal aragtimeedkaaga ama kan ku aadan bukaanka" ama " majirtaa waqti inaad ka shaqeyneysay macluumaad kuwaan la mid ah aad heshay?"

### *Qoraal xasuuseed-tababaraha*

Adigoo fasalka dood galinaay, munaaqashana ka dhex abuuraya oo ku hagaayga nigaashka su'aalaha layliska 2aad oo markaas ku caawinaya tusaalooyin iyo tilmaam odhab ah si tar tiib ah ugu gudbi layliska xiga, kaasoo noqon doona gogol dhig kaafi ah ee mowduuca xiga.

Waxaad xasuus naataa faaido ka dhalata doodahan inay ku xirantahay xirfad khibradeedka tababarteyaasha kuwaada aan abid shaqo ahaan ama si toos ka qeyb qaadan la shaqeynta bukaanka iyo qoyskooda, waxaa dhici karta iney ku adkaato fahanka geedi socodkaan iyo wax ay macluumaadka muhiim u yihiin.

## Layliska 3aad

Waxaad tababarta yaasha u kala qaadaa kooxo yar yar markaas kadib waxaad weydiisaa ka qeyb qaate yaasha inay sawirtaan xaalada ay yihiin ama ay ku howlanyihiin kalmada bukaanka ayagoo iska dhigaya xirfad qabe yaal ku howlan baaritaano bukaanka cudurada maanka iyo qoysaskooda sida qaab sharaxeedyada.

Koox waliba ha qorto liis ku saabsan su'aalaha soo bixi kara ee ku aadan shanta arimood ee ka mid ah ictiqaadyada " dadka sidii loogu meel dhigay sharaxaada laga soo gudbay". Waxaad soo xasuus celin kartaa sheeko gacmeedkan adigoo u adeegsanaya sidii qisooyin tilmaam bixis ah oo u fududeeya ka qeyb qaate yaasha inay sawirtaan iyagoo ku sugan xaalad dhab ah.

### *Qoraal xasuuseed-tababaraha*

Niqaash fikradaha ka soo baxa koox kasta oo kooxaha ka mid ah kuna qor afkaarahaas kuwooda asalka ah bayaan qoraaga la rog roga.

Sidaas ayaad uga dhigtaa munaaqashada mid xeel dheer adigoo ku kabaaya tusaalooyin cad cad.

### *Qoraal xasuuseed-tababaraha*

Niqaash fikradaha ka soo baxa koox kasta oo kooxaha ka mid ah kuna qor afkaarahaas kuwooda asalka ah bayaan qoraaga la rog roga.

Sidaas ayaad uga dhigtaa munaaqashada mid xeel dheer adigoo ku kabaaya tusaalooyin waaqici ah oo lataaban karo oo isku xiraaya fikradaha kala duwan ee ka soo bixi kooxaha kala duwan soo bandhig qeybta xigta.

Hadeysan sheegin tababarta yaasha ama ay magacaabi waayaan waxaad adiga ku dari kartaa tusaalooyin sida su'aalahaan soosocda.

Ogaanshada bukaanka/ aragti muuqaaleedka qoyska ( --- su'aaalo tilaam bixis ah )

Sidee/ maxaad ugu yeedhaa dhibaankaada?

Sidee ayuu wax tar u geystaa?

Maxad moodeysaa inuu dhibaanka keenay?

Maxaa wacay inuu bilowdo waqtiguu bilowday?

Maxey kugu haysaa jirrada ku haysa ?

Heerkee ayey darnideeda gaarsiisantahay jirradu?

Ilaa mudadee ayad fili inay jirrandaan ku haynayso?

Maxey ahaayeen astaamaheeda ugu horeeyey?

Maxaa dhacay astaamaha hortood?

Maxaa ka mid ah dhibaatooyinka waa weyn ee ay jirradan kugu qabatay?

Maxaa kuugu cabsiis gelin badan oo xanuunkaaga ku saabsan?

Ma jiraa qof kale oo dhibkaan qaban?

Maxaa ilaa hadadan sameysay sifaad aad u daweyso xanuunkan?

Maxaa ka soo baxay?

Maxay tahay daweynta aad mohaneyso inaad hesho?

Maxaa natiijo muhiim ah ood fileysaa inay ka dhalato daweynta ( aad muhaneyso) ?

Yaa kaloo ku caawin kara?

## Layliska 4aad

Weydii su'aalahan soosocda oo ku shaqo gali ka qeyb qaate yaasha munaashaqo aad abuurtay oo laga niqaashay arintan,

### gogol xaarka

Miyuu dhakhtarka cilmi nafsiga ama sancoole dhaqameedka; adeegsada maclumadka aad ku baratay qaab sharaxaadan

### *Qoraal xasuused- tababaraha.*

Ilaa eegga waxaad ku sii jeeday fahanka, qaab sharraxaad waxay tahay iyo siday u shaqayso, inta badan adigoo ka aruurinayay tusaalooyin aragti muuqaaleedka bukaanka iyo qosykiisa.

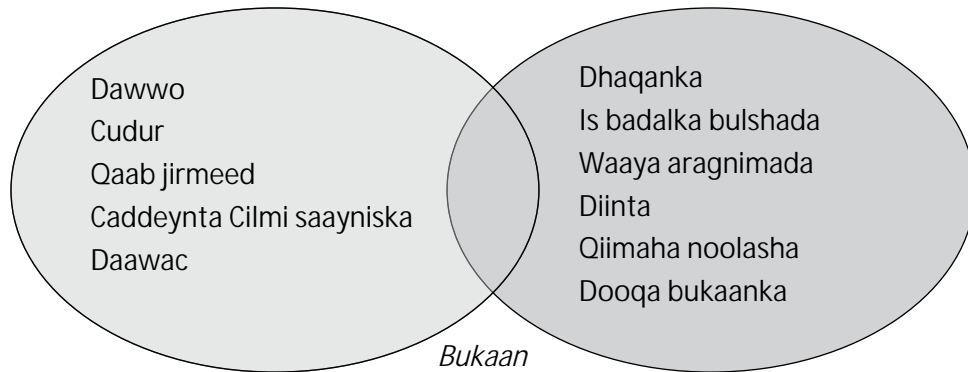
Shaqaaale kasta oo ku lug leh xiriir caawimada waxaa ku dhex jiraa nooc duwan oo qaab sharaxeed ah. Ka qeyb qaate yaasha qaar ayaa si qaldan umaleyn kara inay sharaxaadda un quseyso xirfadle yaasha sida bukaanka iyo qosykiisa.

Tusaalooyinka soosocda waxay cadeynayaan xirfad qabe yaal kala duwan oo ka shaqeeya maydaankan oo lagu isticmaali karo munaaqashadan.

- Qaab sharaxaad dhakhtarka waxay ku saleysantahay adilo cilmiyeed ama sayniseed oo ku aadan cudurka .... Waxay adeegsataa ictiqaadyo iyo cabiraadyo aas aasi ah oo ka kobcay xirfad iyo aqoon meherad shaqo sida cilmiga waaweyneynta, cilmiga fir gudbinta.
- Qaab sharaxaad ku daweyaha Qur'aanka waxay ku saleysantahay adilooyinka quraanka kariima ah waxay adeegsataa arimo ku saabsan awood sare (ALLAH) iyo ictiqaadka diinta iyo iimaanka.
- Qaab sharaxaada sancoole dhaqameedka waxay adeegsataa dhaqan caadeed taasoo mar mar lagu dhafo Qur'aanka mar marna ku saleysan caadooyinkii islaamka ka horeeyey, geed daweed iyo iwm.

Muuqaalkan soosocda waxuu tusayaa garaaf ahaan isku xirnaanshaha iyo wada xiriirka ka dhaxeeya qaab sharxaada daryeelaha caafimaad iyo tan bukaanka. Tusaalahan hoose xirfad qabaha waa dhakhtar caafimaad ilaa waxaan badalkiisa gelin kartaa xirfad kasta oo kale ( arag tusaalooyinka kore).

Intaa waxaa sii dheer tixgelinta inaynan ka badan labo jileyaal, kana qeyb qaadan karaa geedi socodka daryeelka bukaanka hal waqti ama waqtiyo kale duwan tasoo micnaheedu tahay dhab ahaan xaaladu inay ka kala daadsantahay oo ka dhaqdhaqaaq badan tahay siduu muujinaayo muuqaal garaafeedka



*Muuqaal garaafeedka 1 = saydarada qaab sharaxeedka ( dhakhtarka iyo bukaanka)*

## Layliska 5aad

Sii waditaanka iyo gabagabeynta aragtida guud ee qaab sharaxaadka waxaa lagaaga baahanyahay inaad ula timaaddo ka qeyb qaate yaasha munaaqasho aad ugu iftiiminayso muhiimadda qaab sharaxeedyada.

Hoos waxaa ku qoran liiska koobaya ahmiyada dhinacyada badan ee qaab sharaxeedyada taasoo ka soo bixin doonta su'aalaha lagu weydiiyey oo soosocda

“ maxaad oga baahantahay qaab sharaxeedyada?”

Waxay muhiimad uleeyihiin qaab loo eego geedi socodka, taasoo xanuunka lagu shanqar garto, lagu fahmo laguna daweyyo.

Qaab sharaxeedyada waxaa lagu arkaa asbaabta xanuunka waxaa lagu fahmaa micnaha astaamooyinka dabecada cilmiga barashada cudurada, geedi socodka jirrada, iyo daweynta siday ufahmaan daryeelaha iyo bukaankuba.

Qaab sharaxeedyada waxaa un lagu fahmaa kali tixgelin la tixgeliyo micnaha fikirada qaaska ah ( sida fikrad bulsheed, dhaqameed, dhaqaaleed ama siyaasadeed) ee markaa loo adeegsado.

Markuu bukaanka abuurto heer/ heer shaqeed howleed “ shaqsi ah oo dhibaataadiisa ku aadan helaya awood iyo quwad uu ku dabbaro xanuunka”

“ nasiib darro bukaanada si cad uma muujin karaan dareenkooda dhabta ah 75% (boqolkiiba todobaatan iyo shan) fahamka siyaaraadka (soo booqdo) markii dareemadan la baaray waxaa laga helay qanac soo kobcay, taageero iyo natiijo cudureed soobaxay.

Dhakhtarka ( ama bulsho adeegaha caafimaad ) waxaa laga doonayaa inuu abuurto god dhigeyaal hubaar ah iyo xiriir fiican oo uu soo jiito bukaanka iyo qosyskiisa si looga helo inay si fur furan u muujiyaan dareemahooda, aragtidooda, rajadooda, cabsidooda, dhibaatooyinkooda iyo ictiqaadkooda.

## QEYBTA 2AAD: (MODULE 2)

# SAHAN DARAASEEDKA CAAFIMAADKA MASKAXDA

### Ujeedooyinka laga leeyahay barashada qeybtaan

Dhamaadka qeybtan waxaa la filayaa ka qeyb qaate yaasha tababarka inuu:

fahmo waxey tahay ladnaan maskaxeed ama maan caafimaadsan iyo muhiimaday uleedahay wanaaga guud ee dadka.

Inuu yeesho fahan aas aasi ah dhibaatooyinka caanka ah ee maanka asiiba iyo sifooyinkooda.

Inuu aqoonsankaro astaamaha iyo siday ahmiyad ugu leeyihiin fahanka guud ee xanuunada maanka/ maskaxda.

Inuu yeesho aqoon hordhaceed ku saabsan asbaabaha guud ee xanuunada iyo noocyaha caanka ah ee daweynta dhibaatooyinka.

### Qaab daraasaadka

Khudbo

maskax wareer

aqoon wadaag

shaqo kooxeed.

i.w.m

### Qalab daraaseedka

Bayan qore(flip chart)

Qalin iyo waraaqo.

Buugaag cilmiyeed

Bandhiga kombyuutarka(power point presentation)

## CUTUBKA 1AAD: CAAFIMAADKA MASKAXD

### BANDHIGA

#### Layliska 1aad

Waxaad weydiisaa ka qeyb galayaasha fahankooda ku aadan ladnaanta maanka iyo saameeynta eey ku leedahay wanaagga guud ee shaqsiga.

#### *Qoraal Xasuuseed-tababaraha*

Ujeedada qeybtan micnaheedu waxaa weeye in la fahmo waxay tahay ladnaanta maanka iyo waxa laga wado miyir dhimanaanta iyo siday xaaladda maanku ula xiriirto tan badanka iyo tan dhaqan bulsheedka.

Halkaan hagal in munaaqasho faahfaahsan oo aad oga hadasho ataamaha kala duwan ee cudurada maanka taasi waxaa laga niqaashi doonaa goor danbe.

Halkaan waxaa kaliya ee la doonayaa inaad u hagto niyadda ka qeyb qaate yaasha oo aad ku hogaamiso fahan guud oo la fahmo maan ladnaan iyo maan bukaan.

Maan xanuunka waxaa si toos ah loo fahansanyahay inuu yahay xaal la xiriira maskaxda oo halkaas uu saldhigiisu yahay haseyeeshee maanka iyo jirka jiritaan ahaan ma aha wax qeybsama oo kala ahaan kara waa in sidaa loo eego oo loo tixgeliyo haduu midkood xanuun darro qabo, xanuunka midka kalena labadaba wuu saameynayaa.

Qofkii xaalad maan ladnaan ku sugan caadiyan waa inuu si cad oo qeexan u fakarikaraa oo uu si xayi ah u xalin karaa dhibaatooyinka la soo darsa noloshiisa oo uu si raaxo leh ula xiriiri karaa dadka kale oo uu si xamaasad leh xisilooni dareemi karaa.

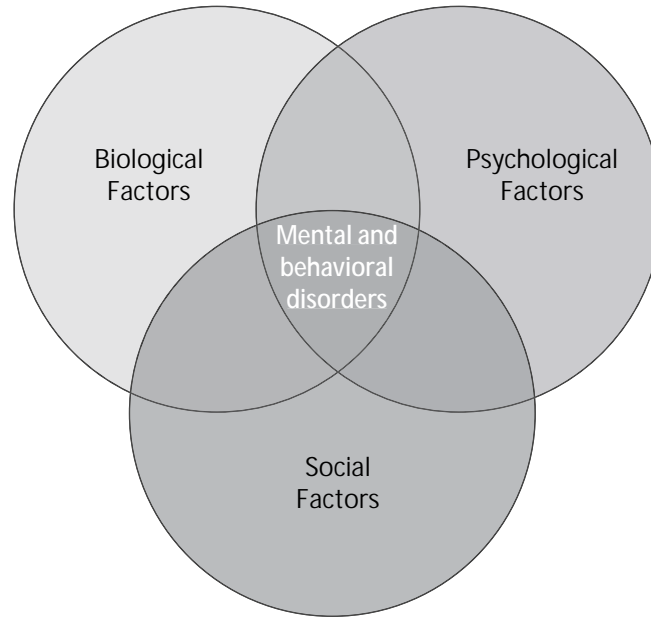
Dhanka kale ( tu taa lid ku ah ) waa qofka ku sugan xaalad miyir xanuun. Maan bukaanka waxaa xanuun saameeya niyadda qofka, afkaarta qofka iyo akhlaaqdiisaba oo uu saameeyo qiirada, afkaarta iyo akhlaaqda ama dabciga qofkaba si ka hor imaadsan ictigaad dhaqameedka iyo dabci shaqsiyeedkiisii hore taaso abuurta natiijo dhiman ama salbi ah, nolosha bukaanka oo si xun usaameysa noloshooda iyo tan qoyskooda ama reerkooda.

Hadana waxaad soo xasuus celisaa qeexitaanka ladnaanshada sidii loogu macneeyey dastuurka ururka caafimaad ee caalamiga ah (W.H.O) taasoo lagu sharaxay qeybtii 1aad ee la soo dhaafay.

Ladnaanshada maskaxada, jirka iyo hab nolol/ dhaqan bulsheedka waa xiriirka muhiimka ah ee isku xira nolosha kuwaasoo isku laa laaban iskuna dhow dhow oo hoos iska taageera iskuna tiir tiirsan intuu kobocsanyahay fahanka la fahmo xiriirka u dhaxeeya sadexda shay; waxaad usii cadeynaysaa ahmiyaadka uu maanku ladan uu leeyahay, wanaaga guud ee shaqsiga, beesha iyo wadanka.

Markay munaaqashadu ku haboonaato in dib loogu noqdo sawiradii ku sawirnaa bayaan qoraha la rog rogo, sadexdii goobo oo is dhexgooneysay ee lagu isticmaalay qeybtii 1aad ee tilmaam bixiyahay; badalkii sawirkaan waa midkan soosocda





*Muuqaalka 1aad: isku dhafmida canaasir jireedka maanka iyo kuwa nolol bulsheedka oo sababa fowdo kuu aadan maanka ama bukaan maskaxeedka.*

*Micnaha ereyada lagu isticmaalay sawirka:*

*"Biological Factors": Sababaha jireedka/badanka*

*"Psychological Factors": Sababaha Maaneedka/Maanka/Maskaxda*

*"Social Factors": Sababaha Bulsheedka/Dhaqameedka*

*"Mental and behavioural Disorders": Bukaanka maskaxda iyo dabeecadda*

Ururka caafimaadka aduunka (WHO) waxey si ku adkeysii leh ugu cel celisaa intii kala qeybsiga aan dabiiciga ahayn oo lakala qeybiya ama lakala saaro saddexda cunsur ee jireedka, maandeedka/ nafsiyeedka ama caaliyeedka iyo kan ku saabsan hab dhaqameed ama bulsheedka ay tahay caqabad weyn oo hor taagan fahanka dhabta ah, ee meer xanuunka iyo fowdo akhlaaqeedka

Dhab ahaan qalaasaha asiibo maskaxda siyaabo badan waxuu u egyahay xanuunada jirka ku dhaca, taasoo sababteeda tahay in labaduba ay yihiin natiijo ka dhalatay isku dhafnaan dhib badan oo aynan isku dhafneyn saddexda cunsur oo aan soo sheegay.

Sanadyo badan ayey culimada sayniska ku doodi jireen ahmiyada hidde wadeyaasha ama fir gudbiyeyaasha iyo bay'ada (genetics) ay ku leeyihiin korinta ama kobcinta qalalaasaha maskaxada iyo akhlaaqda asiiba, hadase waxaa soo baxay cadeymo sayniseed oo farta ku fiiqaya qalalaasaha maanka iyo dabciga asiiba inay yihiin natiijo ka dhalata fir gudbiye yaasha iyo bay'ada. Taasoo micnaheedu yahy; bukaanka maanka inuu ka bar baaro isku dhafmid ay isku dhafmeen canaasir nafley/ jireedka iyo maaneed/ nafsiyeed iyo kuwa nolol bulsheedka

Hada ayaa cilmi ahaan la aqoonsada oo laga jeedistay hanaankii hore oo la rumeysna oo ku saleysan qaab fahanka cunsur nafley daaweynta la xiriira oo loo guuray qaab sharaxaada tilmaanta canaasirta jir nafleyda – nafsi- dhaqan bulsheed ka iney sabab u yihin miyir bukaanka.

Maanta waxaan ognahay inay badi xanuunada, kuwa jirka iyo kuwa maskaxdubo ay keento isku dhafnaan iyo is dhexgelitaan ay is dhexgaleen saddex-daa canaasir ee jirka, maanka iyo hab nololeedka quseeya.

Markii loo eego cilmi nafsigu, canaasir jireedka waxaa kamid ah waxyaabaha nafleyda ku saabsan sida shaqeynta hab dhiska dareen wadeyaasha kuwooda geeska xiga iyo kuwa markaasi ahba markii loo eego, cilmi nafsigu, canaasir jireedka maan xanuunka keeno waxaa ka mid ah wareer ku dhaca xibnaha nafleyda sida shaqeynta (ama shaqo qabka) hab dhiska dareen wadeyaasha kuwooda markasiga ah iyo kuwooda dhinac yaha jiraba. Sidoo kale hidda wadeyaasha.

Qalaal maaneedka, heerkiisa nafsiga ah waxuu ku saabsanyahay axwaal uureedka qofka sida, ( fikirka, niyadda, dareemaha, aragtida)

Heer dhaqan bulsheed xanuunka waxuu ku saabsanyahay dabciga qofka oo ku aadan dadkuu la xiriiro sida afraada qoyska, asaagiisa bulsheed, sidoo kale aragtidiisa ku aadan citiqaad dhaqameedyada (ooy ka mid tahay diinta) ama dhismooyinka beesha rasmi iyo kuwaan rasmi ahaynba, kuwaasoo saameeya nolol maal meedka qofka (qabiilka qoyska, jilibka iwm).

## Ahmiyad Siin Iyo Dareen Sanaanta Ku Saabsan Xanuunnada Maanka

### *Laylika 2aad*

Waxaad la niqaas taa ka qeyb qaata yaasha ahmiyad siinta quseysa xanuunnada iyo qalalaasaha maanka asiiba adigoo tixgelinaayo aragtida guud ey ka qabaan waxaad sidoo kale ka wareysataa dareemahooda ku aadan culaysyada iyo isku shuqlinta la xiriirta xanuunyada maanka.

Baaqyo aad ka bidhaan raacdo munaaqashada

- xanuunyada maanka anagoo idil ayey na saameeyaan waxaa la qiyaasaa boqolkiiba 20-25 oo dadka qaan gaaray inay asiibaan dhibaatooyinka maanka noloshooda.
- Xanuunnada maanka waa celys weyn oo caafimaad; qalalaasaha miyirka waxuu yahay tobankiiaba afar caalamkoo idil qiyaas 450 milyuun caalamiyan.
- xanuunka maanku awoodda dadka ayuu naafeeyaa.
- Adeegyada lagu dareeylo bukaanka maskaxda waa mid aad u hooseeya oo aan howl qabad ku filneyn
- Bulshadu si xowli ah ayey isu badaleysaa.
- Bukaanku maskaxeedku waxuu keenaa takoor iyo dhaleecayn bukaanka la dhaleeceeyo.
- Bukaanku maskaxeedka wa cudur sahlana oo si fudud loo daweynkaro.

### Astaamooyinka

Tababaruhu waa inuu soo bandhigo asagoo ka qeyb galinaaya tababarta yaasha munaaqashada; fikirada guud ee astaamaha iyo ifafaalooyinka iyo ahmiyada ay ku leeyihiin maydaanka daweynta cudurada caqliga.

Ifafaalo waa astaan ahmiyad la xiriirta bukaan adeeg leh markii loo eego qaab baaritaanka la isticmaalo.

Ifafaalada la xiriirta daweynta cudurada nafsiga waxaa si fiican loo fahmi karaa oo loo xalin karaa ( markii loo eego baahida talo siinta daaweynta iyo dareen gar gaarka) haduu xirfad qabuhu tixgeliyo saddexda dhinac oo ay ku saleysantahay oo horay loo soo sheegay.

Xanuunka maanka waxuu muujinayaa calaamooyin ay aqoon san karaa bukaanka, reerka bukaan, iyo adeegaha xirfadeysan. Calaamooyinkaas waxaa loo kala qaadi karaa sidaan soosocota.

**Kuwa muuqda** – calamad badanneed sida xanuun

**Kuwaan muuqan** – calamad dareemeed sida niyad kaca, murugada, walaaca

**Kuwa fikirka la xiriira** – calamad caqliyeed, sida maan wareer iyo ra'yi buubka.

**Kuwa dabciga la xiriira** – calamad akhlaaqi ah sida dagaal ama qaylo.

**Kuwa sawirashada la xiriira** – calamad khiyaaleedka sida muuqaal dhalanteed ah.

## **Layliska 3aad**

Adigoo ka qeyb qaata yaasha lafoguraya dooro mid ka mid ah shanta nooc ee kor lagu soo sheegay oo markaa liis ahaan u qor calaamooyin intaad awoodo markaas ka dib u dir koox walba oo guruubyada ka qeyb qaate yaashe ah inay nooc ka soo shaqeeyaan.

Dhibaatooyinka maankta kuwooda caanka ah

### ***Qoraal Xasuuseed - Tababaraha***

kulanka waxaad ku lafo guri doontaa oo aad baari doontaa dhinacyada ugu muhiimsan kuwa ka mid ah dhibaatooyinka ugu caansan ee maan kuwooda laga dhex helo bulshada soomaaliyeed. ( waaw cad, waali qac ah, murugo mintidnimo, qalalaaso, walaac, muqaadaraad la tilmaamo caqli dhinaanta)

## **Tixraac**

Kulan kaan laga ma rabo inuu noqdo mid si dhamaystiran mowduuca u daraaseeya waxaa un la doonayaa inuu ku filnaando gogol dhig tilmaameed laga tixraaco gudo dheeraynta aqoonta ee uu tababarkan ku howlanyahay.

Xanuun maskaxeedka iyo qalqal akhlaaqeedyada waa geedi socod fowdeed oo ay WHO (ururka caafimaadka aduunka) ku qeexday bayaan lagu magacaabo " xisaab tiro koob qorsheed oo lagu kala soocay cudurada iyo dhibaatooyinka la xiriira caafimaadka ( ICD-10).

Sidoo kale waxaad ku qeexday ( ururka la tacaalka arimaha waalida ee dalka mareykanka (APA; American Psychiatric Association) bayaan magaciisu yahay " tilmaam bixiyaha aqoonsashada iyo xisaab tiro koobka dhibaatooyinka maanka daabacaada afaraad ee la muraajiceeyey (DSM.IV- R).

Bayaankaan kale ee WHO oo lagu magacaabo " ladnaan maaneedka/ maskaxeedka qaxootiga" waxuu eegayaa mowduuca kulankaan waxuu u eegayaa mowduuca kulankaan ama uu ka eegayaa dhanka qaxa iyo xaalaadka la xiriira.

## **Layliska 1aad**

Waxaad weydiisa ka qeyb qaate yaasha inay sharaxaad ka baxshaan fahankooda waxuu yahay " xanuun maskaxeed" iyo inay soo bandhigaan tusaalooyin ku aadan khibrad kulan kooda ey la kulmeen dad nooc dhibaatooyin maskaxda ah ay heysato.

Abuur munaaqasho guud oo looga wada hadlo dhananka is afkaaraha laga qabo dhibaatooyinka maskaxda adigoo isticmaalaya baaqyadan soosocda:

- Inkasto oo astaamaha kala duwanaadaan qalalaasaha maanka ama miyirka dadka eey asiibaan waxay fikrada aan caadiga ahayn, niyad kac, dabeecad siloon iyo si qaloocan ula xiriir dadka kale.
- Hal dhacdo oo loo fasireyn walaacyada dadka ku dhaca dhamaantood ma aha miyir wareer waxaa dhici karta qof iney walaac ku riddo arin shaqsi ah ama bulshada la xiriirta.
- Fakarka kala duwan iyo dabeecad dhaqameedka kala duwan ee caalamka way dhici kartaa inay saameeyaan soo ban baxa waalida, laakiin naf ahaantooda ma noqdo astaan miyir la'aan.
- Sidoo kale, caadooyinka beelaha, ictiqaadyada diimaha iyo kuwa siyaasiga ah looma qaadan karo inay yihiin daliil miyir bukaan/ la'aan
- soocitaan kasta oo lagu sooco dhibaatooyinka maanka waxay soocdaa un calaamooyinka iyo xaalaadka laakiin maku saleysna shaqsiga. Qofka iyo xanuunka waa inaan abid isku mid loo arkin muuqaal iyo maskax ahaanba.

## *Qoraal xasuuseed-Tababaraha*

Dhamaadka kulan kasta oo kulamada soosocda ka mid ah oo lagu sifeynaayo noocyo kala oo dhibaatooyinka maskaxda kuwooda caanka ah; iyo calaamooyinka lagu kala garto waxaad ka dhex abuurtaa ka qeyb qaate yaasha munaaqasho lagu lafaguro ahmiyada dhibaanta kasta markii macnaha guud.

Marwalba waxaad xasuus naantaa inaad ku xirto oo aad fududeyso fahanka dhibaatooyinka, sidoo ay uqeexday bulsho sayniseedka caalamiga ah, sidoo kale ha u deymo darnaanin fahan bulsheedka dagmooyinka aad ka shaqeynayso adigoo taa ku saleynaya ama aas aas oga dhigaya minceynta guud ee caalamiga ah.

Markuu adeegaha isticmaalo qaab xirfadeed cilmiyeysan si uu u fahmo xanuunka bukaanka haysta isagoo ka eegayaaa miqiyaaska bulsho dhaqameed la xiriira soo ban baxa dhibaataada waxuu noqonayaa adeegahaasi rukni abuura geedi socod haboon oo lagu xalin karo dhibaatooyinka mu'asas hab daryeel lagu najaxo

### **1. Miyir wareeryada dabada dheer ( chronic psychosis)**

Hadaan soogaabino, miyir wareerada mudo dheer qaata sida waalida waa nooc aad u daran oo dhibaato maskaxeed ah noocaana inta badan waxuu culeys weyn ku yahay bukaanada iyo qoysaskooda.

Qofkii uu noocaan dhibaato maskaxeed uu ku dhaco waxay Soomaalidu ku tilmaantaa qof waalan.

Sidoo kale noocan waxaa lagu micneeyaa "chronic" oo uu micnaheedu yahay wax dabo dheereeya. Macnaha; xanuunku waxuu bukaanka hayn karaa mudo dheer oo bilooyin ah ama sanadyo ah; taasoo waajib ka dhigaysa daaweynta bukaanka iyo daryeelkooda inay mudo dheer qaadato

miyir wareer dabo dheer qofkii uu ku dhaco waxuu dareemaa dhacdo khibradeedyo qaas ah oo dadka aan xanuunkan qabin ka muuqan sida hadal iyo fakar siloon oo ahmiyad lahayn.

Waxaa kale oo calaamaadkiisa ka mid ah bukaanka oo aan dareen ulahayn xanuunkiisa; bukaanka oo muuqaal dhalanteed ku noolaada iyo citiqaado siloon oo qariib ah oo aan xaqiiqada ku saleysney.

Astaamaha muuqda ee xanuunka

#### **a) Dareemaha jirka ku aadan;**

- sheegashaad siloon oo qeyrul caadi ah; sida qofka oo ku calaacala inuu xayawaan gudahiisa ku jiro

#### **b) Dareemaha maskaxda ku aadan;**

- Dareen la'aan
- Bukaanka oo ay kalunto isku shuqulka iyo rabitaan howlaha nolol maameedkiisa
- Murugo
- Cabsi qeyrul caadi ah, dareen in la waxyeelayn rabo.

#### **c) Dareemaha fikirka ku aadan.**

- Bukaanka oo eey ku adkaato in uu si toos ah ufakaro.
- Fikrado siloon sida dhalanteed ( citiqaadka inay dadka kale wax yeeli rabaan)

#### **d) Dabciga astaamaha akhlaaqda ku aadan**

- Bukaanka oo ka baxa ama ka fariista howsha caadiga ah.
- Xasilooni la'aan
- Dadaal iyo ihtimaam uu naftiisa siinin
- Dabeecado la yaab leh sida qashin aruuris
- Su'aalaha oo uu jawaabyo ka dhan ah/ qaldan looga jawaabo

### e) Astaamaha sawirada ku aadan

- Bukaanka oo sawirta waxyaalo aan jirin, sida codad isaga ka hadlaaya ama la hadlaaya oo uu maqlo
- Bukaanka oo arka muuqaal dhalanteedyada aan jirin

## 2) Miyir wareeryada daran oo muddadoodu gaabantahay (Acute/brief psychosis)

Kanna waa nooc kale oo noocyada dhibaatooyinka maskaxda ama maanka ka mid ah. Xanuunkaan muuqaal ahaan calaamooyinkiisa waxey aad ugu egyihiin, kuwa waalida qacda ah ee aan kor kusoo sheegnay laakinse waxey oga duwan tahay, mudada ay bukaanka heyneyso.

Astaamaha noocan waxaa kamid ah;

- Hadalo aan jirin oo lamaqlo iyo muuqaal dhalanteed badan
- Cabsi iyo citiqaadyo siloon oo aan sal iyo baar lahayn
- Wareer iyo hadal macno darro ah
- Dareen wax aad ka cabsi qabtid mustaqbalka
- Akhlaaqiyaad iyo dabeecado aan macquul ahayn (sida xasilooni darro iyo dagaal badan)
- Xaalad niyad kacaal cabsi laxiriirta ama dareema gadgadisan (sida marna oohin marna qosol)

## 3. Murugo (Depression)

Nuurka hadalka: murugo ama murug waa dhibaato niyadeed oo caadi ah oo micnaheeda marka loo eego cilmiga bukaan adeega (clinically) uu yahay "qalalaaso ama fowdo niyada asiibta".

Murugo waxay laxiriirtaa niyad jab ama niyad kac sida buufiska oo inta badan qofkasta ku dhici ama la arko anay ku dhacdo xilliyada noloshiisa ka mid ah . sida walbahaarka ,dareenka hoos udhac sharaf ama shaqsiyad.

Murugo ilaa xad waxaa la oran karaa waa xaalad "caadi ah" illaa waxay xaalad tix galin caafimaad leh isku rogto markay saamayn mudo dheer socota ay ku yeelato nolosha caadiga ah ee qofka . taas waxaa usii dheer hadii ay astaamooyin dareen leh abuurto sidacuryaamin ama awood ka qaad ay kula kacdo shaqsigu murugaysan , sida daal badan , iyo xoog saarid darro naafaysa camalkiisa yawmiga ah.

Astaamooyinka muuqda ee murugada

### a) dareema jireedka

- daal badan ioyo dareemid oo uu qfku dareemoducfi iyo nugeel.
- xanuun aan muuqan iyo jirkoo qofka wada xanuuna

### b) dareemo caqliyeedka

- walbahaar, walaac iyo qofka oo dareema inuu darxumaysanyahay.
- ahmiyad siin darro iyo xiisayn la, aan oo qofka ku dhacda taasoo ku aadan noloshiisa, arimaha bulshada, shaqada iwm
- dareen danbiilinimo.

### c) dareemo fikriyeedka

- raja xuma/darro: qofka oo ay ku adkaato inuu go, aan ka gaaro xaalaadka noloshiisa.
- adduun/ nolol ka quusasho.
- qofka oo ay ku adkaato inuu xog gaaro ,kafakir arrin soo food saartay.

#### d) dabciiga-dareemaha ku aadan akhlaaqda

- xasilloni darro hurddowaa ama hurdo badan
- rabitaan cunta darro. Qofka oo ay ka suusho muhasada cunada loo mahdo
- kacsi darro . qofka jamaaca ama isutagga umuhan waaya.

### 4) ku falnaan ama waali walaaceed (manaaq)

Tani waa xanuun ka duwan waalida qacda ah marka loo fiirsho siday bukaanka ugu dhacdo. ku falnaanta waa xanuun mudo socod ah; waa dareen kal gal u imaada oo ay dhici karto waqtiyaalka qaar inuu bukaan qof cadi ah uu ahaado.

Kala dhacdaalka xanuunku waxuu u egyahay murugo balse inta badan wuu ka halis sanyahay

Astaamooyinka ku falnaanta

#### a) dareemaha

- qofka oo dareema inuu aduunka ugu sareeyo.
- faraxd- farax badan oo sabab la'aan ah.
- xanaaq fudud ( car itaabo )

#### b) fikradda

- qofka oo citiqaada inuu awood dheeraad ah leeyahay.
- asgoo citiqaada in duulaan lagu yahay oo la wax yeelayn rabo.
- qofka oo inkira xanuunka ama dhibaataada haysata

#### c) dabciyada

- dhakhso loo hadlo hadal. Hadal deg deg loo dhaho.
- masu'uulinimo darro.
- xasilooni darr.
- hurdo yaraan.
- howlo badan oo la isku dayo oo aan midna laga fulin.
- daryeel iyo daweyn diid.

#### d) khayaal

- qofka oo maqla codad ay dadka kale maqlin ( kuwaas oo ku diraaya inuu qof muhiima yahay)

### 5) Walaac/qalalaaso niyeed/ cabsi iyo walbahaar (Anxiety)

*Walaac waa dareen niyad la xiriira khoof, walwal iyo walbahaar aan dabo go' lahayn.*

Inta badan walaac waa xaalad "caadi ah" ilaa waxuu xanuun isku gadiyaa haduu mudo dheeraysto sida ka badan labo usbuuc haduu qofka hayo markaas waxyeelo ayuu u keenaa nolol maalmeedka qofka.

Inta badan dadka waxaa qarqisa dhibaatooyin ka dhasha geedi socodka nolol sida dhaqaalo darro, maal luma, shaqo la'aan, hooy waa, gaajo ama sida qaxootiga qabsata amni darro.

kuwa ka mid ah noocyada walaaca waxay ku dhacaan qofka soo maray masiibooyin jahwareer leh (sida walaaca ka dhasha musiibooyinka).

Astaamaha walaaca

**a) Kuwa jirka saameeya.**

- wadno garaac deg deg ah ama aan caadi ahayn/ aan joogto ahayn
- qofka oo dareema inay neefta ku cabursantahay
- dhamaad dawaq
- gariirid iyo jarceyn
- madax xanuun
- xaxanto, caaro, qofka oo mooda iney dhuuriyo ku dul soconeyso

**b) Dareemaha**

- rajo xumo: qofka oo ictiqaada inay balaayo dhici doonto.
- cabsi badan

**c) fikradaha**

- walbahaar badan oo uu qofku ka walbahaaro caafimaadkisa.
- qofka oo citiqaada inuu dhiman doono mardhow.
- fakir murugaysan oo uu qofku iska kari waayo.

**d) Dabciyadda**

- wahsi iyo kaadsiiyo oo uu qofku wajiga siin waayo xaalaadka soo wajaha
- hurdo yari
- xasilooni darro iyo daal badan

## **6) khalad isticmaalka maan dooriyaaha/muqaadaraadka**

Daawooyinka/muqaadaraadka iyo maan dooriyeyaasha oo aad qalad u isticmaasha waxey keentaa dhibaatooyin saameeya caafimaadka qosyaka, qofka iyo maalkaba.

Qaxootiga waxaa la ixtimaalaa iney cadad badan oo ka mid ah ay bilaabaan isticmaalka maan dooriye yaasha, marka hore inyar inyar ayeey u biloowaan kaddib wexeey gaaraan heer aayan ka ahaan karin dawooyinka.

Musiibooyinka iyo dhacdooyinka xanuunka leh ay inta badan ku kadiya dadyowga soo qaxay inaan maandooriye yaasha isticmaalaan si ay isaga baa bi'yaan murugooyinka haysta.

Sidoo kale qaxootiga waxaa ku soo aada mudo dheer oo ay caadiliinyihiin taasoo u keenta inay bilaabaan habab cusub oo ay waqtiga isku mootiyaan.

Isticmaalka maan dooriye yaasha waxaa lagu tilmaamaa psyoactive substance ama

“ walaxyaasha walaaida laga ixtimaalo” ama filo isticmaalkooda inuu waali keeno.

Shay'yaasha laga filo isticmaalkooda inuu waalli keeno, waxay is badal ku keenaan, dareemada qofka, fikirka qofka, dabeecada qofka, sidoo kale waxay saameeyaan hab dhiska dareen wadeyaasha, xungulada oo ay si badalan u ta'hiiriyaan. Saameyntaas oo aad ka tixraaci karto tusaalooyinka soosocda

**1) Marqaan kiciye yaasha ( stimulating ), sida kookeynta iyo qaadka.**

- waxay kordhiyaan shaqada maskaxda
- qofka oo dareema inuu xoog saa'id ah yeesho

- qofka oo dareema diktoonaan iyo soojeed (markii qiyaas yar laga qaato )
- markii qeyb weyn laga qaato, waxay keenaysaa kacsanaan, qalqal iyo xasilooni la'aan.
- fakarkoo la xakameyn waayo, muuqaal dhalanteed, shaki iyo jahwareer.
- gaajo iyo daal ( markay jirka ka baxdo )

## 2) Maan dajiye yaasha ( sida khamriga, bangiga iyo heeroowinta)

- Shaqeynta maskaxda oo yaraata
- Qiyaas yar marka laga qaato qofku waxuu dareemaa istareex, nasasho iyo daganaan.
- Qiyaas badan hadii laga qaato waxuu dareemaa lulmo, xis kas la'aan qandho, xasilooni darro, jahwareer, yaq-yaqsi iyo lalabo ( oo uu qofku dareemo markay jirka ka baxdo)

## 7) Caqli dhinaan

Nuxur ahaan:

Caqli dhinaanta ma'ahan xanuun maskaxeed hadii si dhab ah loo qaado dhigo.

Caqli dhinaanta ilaa heer sida runta u dhow waa xaalad ee ma'ahan xanuun, xaaladaasoo inta badan ka soo bilaabata ilmo nimada oona ku danbeysa qofka noloshiisa oo idil taas oo ay micnaheedu tahay in ay kobaca maskaxda cunuga ay si aayar ah u kortay ama ay daahday markii loo barbardhigo kobaca maskaxda ciyaalka caadiga ah.

Si aynan xaaladan cey u noqonin waxaa haboon in lagu magacaabo " curyaannimo waxbarasho"

### Astmaaha caqli dhinaanta

- ka daah uu bukaanku ka daaho barashada waxyaalo caadi ah ( sida fariisiga, socodka, hadalka, iwm )
- cunugga oo waxbarashada rasmiga ah ( tan iskoolka ) ku adkaato
- cunugga oo ay ku adkaato la xiriirka dadka
- sancooyinka qaan gaarnimada oo qofka lagu arko dabeecada galmada la xiriira oo aan munaasab ahayn
- qofka oo ay marka uu qaan gaaro ay ku adkaato howl nololeedka caadiga ah

## Sababaha keena caqli dhinaanta

### Labo qaab sharaxaad

Sababaha keena caqli dhinaanta waxaa lagu cadeeyaa labo qaab sharaxaad oo aad ku arki doonto sida soosocota.

#### a) Sababaha la xiriira jirka nafleyda.

Caqli dhintaanta ay sababto dhibaatooyin ku dhaca jirka nafleyda waxaa ka tirsan.

badalnaan ama siloonaan ku dhacda: unugyada jirka oo looyaqaano "chromose" kuwaasoo ah hidde wadeyaalka qaabilsan gudbinta sifaalaha la iska firsado ama la iska dhaxlo (genetics).

Badalnaan ama siloonaan ku dhacda ama saameysa hab dhismeedka dareen wadeyaasha jirka nafleyda.

Ama tu saameysa qaab dhismeedyada kale ee jirka.

Ama duruuf qalafsan oo qabsada ama saameeya hab dhismeedyada jirka ( sida nafaqo xumo, suma jirka gala ama walaacyo hooyeed oo curyaamin ku keenta cunuga ay xanbaarsantahay), qaadida jeermisyada cudurada dhaliya jahwareer ama Qatar gaarta cunuga markuu dhasho ilaa intuu aad u yaryahay (sabanimo).



## b) Sababaha la xiriira dhaqan reeraadka oo keena caqli dhinaanta

Tan oo ku aadan ama ku saleysan taariikhda caqli dhinaanta reerka, dhaqaalo darro, faqiirnimo, xanano darro ilamaha yaraantiisa ku qabsata, cunno xumo, daryeel darro oo ilmuhu ku waayo xanaanada siin jireedka iyo tu niyadeedba iyo kicitaan bulshadeed.

Ka hortagga tababarka iyo daweynta

- 1) isku hagaajinta guud ee cunuga iyo isku toosinta koritaankiisa waa howl gaar u ah ka qeyb qaadashada waalidiinta; dabbaridda heerka is dhinka caqliga; dabciga...
- 2) daaweynta waxaa la doonayaa inay ahaato mid qeybo badan ka kooban khidooyin mideysan oo tixgeliya baahida ilmaha, taasoo loo eegayo xaalad kobacooda shaqsiyeed, qoyska, hab dhismeedka geedi socodka nolosha iyo bulshada guud.
- 3) cilmi siinta xiliga xaamilka iyo baaritaano labaaro hooyada waxaa looga hortagi karaa kuwa ka mid ah noocyada caqli dhinaanta.

Daaweynta oo la xiriirta maan bulsheedka

Cunuga oo fiirlo dheer loo yeesho iyo dadaal ka hortag ah oo waqti hore lala imaado

(khaasatan ilmaha itaal darrada ay haysato)

Ilaalo xeel dheer oo la ilaaliyo ilmaha xiliga waxbarasho geynta ka hor

Tab akhlaaqeedyada ay ka mid tahay qaabeyn, saameyn, waano iyo talo siin tarajud ah iyo xirfad bulsheed tababar ah

Jiheyn ama tilmaam siin qoyska lasiiyo taasoo loogu fududeynayo qoyska la qabsashada ama barashada baahida ilmaha koraya ee caqli dhinaantu haysato.

## CUTUBKA 3AAD (UNIT 3)

### Sababaha waa weyn iyo daaweynta cudurada maanka

Cutubkan ugu danbeeya oo qeybtan waa fiiro guud oo aan dabiici ahayn oo lagu raad raacayo sababaha waa weyn iyo daaweynta xanuunnada maskaxada.

Maadaama uu tilmaan bixiyahan liishaankiisa ahayn inuu dhinacyada kala gadisan ee mowduuca oo uu hoos u quuso macluumaadka cutubkan waxay ahaan doonaan kuwo sadxi ah(kor kor). Laakiin qeybaha kan soo raaca ayad ka heli doontaa fasiraadyo xeel-dheer.

Sababaha waa weyn ee keena xanuunada maskaxda

- 1) walaac ka dhasha dhacdooyinka nolosha ama kadeed dhab ah oo dibadda ka yimaada, oo eey ka mid yihin tusaalooyinkan soosocda.

Geeri ku timaadda afraad la jecelyhay, hoos udhac dhaqaale, waxyaalo jirka ama jinsiga soo gaarta, miyir dooriyo la timlo oo madaxa ku dhaca, shaqo la'aan, rabsho; xoog maquunis ah, jahwareer dhibaatooyin qeys burburiya, barakac, khibrad dhacdaal wax ku luma, sida xoolo, amni darro, duruufo qoyseed qalafsan ( sida xoog maquunis, dayacaadda, daryeelka dareemaadka ilmaha) iska hor imaad nafsi ah oo gudaha saameeya iwm

- 2) Isku dheeli tarnaan darro la xiriirta kiimikadda ama canaasir nololeedka jirka nafleyda

Qofkii qaba maskax kiimikeed oo isku dheeli tirneyn (sida dareen qaade yaasha waxay falalkiisa ahaanayaan silooni maxa yeelay fariimaha jirka si quman looma diraayo si sanne looma fasiraayo.)

Eeg tusaalooyinka soosocda;

- marka eey hoos udhacdo shaqada unugyada fariimaha qaada sida Serotonin, norepinephrineka iyo dopamineka jirku wuu wareerayaa oo qofka waxaa ku dhacaya murugo.
- marka eey shaqada unugyadu kor u kacdana qofku waxuu dareemayaa xasilooni darro

- 3) Sababaha la xiriira hiddo iyo kala dhaxalka (Hereditary)

Xanuunada maskaxda waxay qabaan dhinacyo iska dhaxalka ku gudba, hayeeshee inta badan firka gudba waxaa saameeya bay'adda ilaase kama duwana noocyada sababtan ka timaado, noocyada kale maan xanuunka ah si fudud ayaana lagu daaweynkaraa.

## Daaweynta xanuunnada maskaxda

### a) *daaweynta rasmiga ah oo la xiriirta habka cilmiga ah ee bukaanka lagu baaro laguna daaweeyo.*

- habka kacaan ka hortagida waxaa loo adeegsadaa bukaanada xaaladaha daran ee maskaxda ay haysato sida kuwa ka sheegta muuqaal dhalanteed, malo beeneed, jahwareer, aragti qaldan, hadalka is dhex daadsan, dagaal badan iyo waalida qacda ah.
- hab daaweynta niyad jabka ka hortaga waxaa la siiyaa daawooyin dareenka kiciya (anti-depressant). Astaamaha lagu daweyyana waxaa ka mid ah walaaca, murugada, walbahaarka, nasiib darro dareenka, aduunka ka quusashada, hurdo waaga dulli dareenka, daciifnimada jirka, tabar darrada, geeri umuhashada.
- hab daaweynta niyadda lagu xasiliyo oo loo adeegsado xaaloooyinka mintidnimaad, ku falnaanta, hadal oogida, hurdo waayitaanka, fakir orodka, xanaaq dhawida, iwm
- hab walwal yareynta waxaa loo aadeegsadaa walaaca.

### b) *Daaweynta xanuunnada maanka ee dhaqan bulsheedka ku aadan jiheynta ama tilmaan siinta bukaanada iyo qoysaskooda. Sida;*

- Talo siinta ( ashqaasta, kooxaha )
- Daaweynta dabiiciga ah ee maanka
- Xirfad tababarid
- Dhibaaka ka hortagid
- Kooxo iskood wax uqabsade yaal ah
- Isbitaal geyn
- Wacyi gelin bulsheed
- Laylis raaxeed iwm

Hab daweynta la xiriirta dhaqanka iyo diinta - daweyn dhaqameed – ruuxiyeed sida;

- Qur'aanka
- Daawo soomali/ daawo geedeed
- Saar- mingis i.w.m

# XUBINTA 3AAD- (MODULE 3)

## TALO SIINTA

### HORDHACA TALO SIINTA

Ujeedada barashada xubintan;

Dhamaan xubintan bartaha waxaa laga filayaa inuu:

1. Awood u yeesho inuu fahmo oo uu qeexo ereyga talo siinta waxey tahay.
2. Inuu fahmo ixtimaalada iyo fursadda talo siinta xirfadeysan (oo rasmiga ah)
3. Inuu fahmo farqiga u dhaxeeya talo siinta xirfadeysan ama talo siinta rasmiga ah iyo midaan rasmiga ahayn.
4. Inuu yeesho fahmi guud ee noocyada kala duwan ee talo siinta.

Qaab daraasaadka cashirka

- Khudbo jeedin.
- Su'aalo iyo jawaabo (maskax wareer)
- Dhacdaal daraasaad.
- Munaaqasho
- iyo Shaqo kooxeed.

Qalab diraasaadka cashirka

- Bayaan qoraalo
- Qalimo/ waraaq, calalo
- Maraajici

## CUTUBKA 1AAD- (UNIT 1.) Qeexitaanka talo siinta

### Layliska 1aad.

Waxaad ku qortaa ereyga " Talo siin" bayaan qoreedka. Marka ka dhex abuur ka qeeb qaate yaasha niqaas ereyga ku saleysa..

#### *Qoraal xasuuseed*

Talo siinta ma aha sidey dad badan ku khaldamaan, hadal lala hadlo qofkasta oo la hadal u baahan. Muhiimadda tilmaam bixiyaha halkaan wa in loo sooco talo siinta iney tahay talo siin ka duwan qof la hadalka caadiga ah muhiimadda lakaan waa in la sharaxo noocyada khaaska ah ee talo siinta. Sida "Talo siin xirfadeysan oo ku aadan geedi socodka caafimaadka" iyadoo ahmiyada la saarayo ladnaan la xiriirta maskaxda.

Hab ama qaab ugu haboon oo lagu fahmo loguna fahansiiyowaxay talosiinta tahay, iyo sifooyinka ama sifaadka laga rabo talo siiyaha, kadib markii la daraaseeyo aragti cilmiyeedka, tilmaam bixiyaha; waa tababar qaadasho iyo ufiirsasho loo fiirsado, howl qabadka xirfad qabeyaasha kale oo ficil ahaan uu dabkhi ama ufulin talo siinta

### *Layliska 2aad*

Markaad u sharaxday ka qeeb-qaate yaasha qoraal xasuuseedka kore, usoo jeedo inaad siiso tababarte yaasha kuwa ka mid ah qeexitaanada ama mineenta lagu micneeyo waxay tahay " Talo siinta Xirfadeysan" W.H.O (ururka caafimaadka aduunka) waxay ku micneysan talo siinta "Geedi socod wada hadal iyo isku dhafmid (isdhegalid) la wadaago oo uu muraadkeedu yahay:

Fududayn

Dhibaan xallin (mushkilo dhameyn)

Dhiirrin ama niyad gelin

Go'aan (qaraar)

- Qaramada midoobay laanteeda uqaabilsan santuuqa dad weynaha (oo markii lasoo gaabiyo looyqaan UNFPA) waxey ku qeeda talo siinta; iney tahay caawimaad khaas ah oo khuseysa:

Adeege xirfadeysan iyo mid ama ka badan dad macaamiil ah. (Dad doonaya caawi maad; ereyga macaamil isticmaalkiisa waxuu ku aadan yahay in la daremo la caawiyaha iyo kan caawiya inay siman yihiin)

Ogolaansho, is aqbal la is aqablo iyo wada xiriir haboon

Geedi socod oo ay macaamiisha ku bartaan si ay ku fahmaan naftooda iyo xaalaadkooda xaadirka ah.

Geedi socod lagu kaalmeeyo macaamiisha si ay u dhistaan qorshooyin mustaqbalka ku aadan.

Geedi socod macaamiisha ku abuura oo ku taageera xirfado iyo diirranaan ay ku fushadaan qorshooyinkooda.

Talo siinta waa wada xiriir (is gaarsiineed) ama wada hadal fool ka fool ah oo ku dhisan geedi socod ka kooban is dhexgal nashaadsan, (tamarleh) (oo mudo) dhex mara laba qof ama dad ka badan, taaso (gudaheed) talo siiyaha uu ku caawiyo macaamiisha sifo ay u gaaraan go'aamo khuseeya noloshooda.

Talo siinta waxay ku saleysantahay dhageysi waaci ah, oo la dhageysto dhibaatooyinka dadka, ayagoo loogu raaxeynayo jawi xasilloon ee shucuur taageero lasiiyo macaamiisha sidey xal ooga gaaraan dhibaatooyinka haysto, iyo shaqeyna ama howl qabadyo ku aadan awood siitna macaamiisha.

Talo siinta waa wada xiriir caawimaad oo uu muraadkiisa yahay awoodeynta macaamiisha sifo ay u daraaseeyaan xaalkooda dhibaantaha ee shaqsiyada ah iyo wacyi gelin balaaran ee laga siiyo ikhiyaaryada ay leeyihiin iyadoo la caawinaayo sifo ay oga gaaraan qaraar aqoon ku dhisan, dhibaatooyinka hayst.

Talo siinta waa geedi socod macluumeed la isku dhaafsado iyo dareen wadaa, xiriir bulsheed haboon lagu dhiso.

## **Layliska 3aad**

ka qeyb-qaate yaasha ha niqaasheen waxii aqoon kazoo gaaray, bayaanka kore.

### ***Qoraal xasuuseed tababareed***

Muuji oo hag munaaqashooyinka adigoo ahmiyad saaraya khilaafyada laga ma maarmaanka ah ee ka soo dhalan doona munaaqashooyinka ka qeyb-qaate yaasha. Sidaas daaqada ugu fur mawduuca kuxiga kan.

## CUTUBKA 2AAD: (UNIT.2) NOOCYADA TALO SIINTA

### Layliska 1aad

Adigoo ku xiriirinaya oo ku xiraya munaaqashooyinkii dhacay ee mowduucii hore, soo xasuusi ka qeyb-qaate yaasha aan rasmiga ahayn. Ha laga niqaasho arintaa, adigoo mar walba, sharaxaaya waxii adkaada noocyadan soosocda ee talo siinta mar mar waa lawada adeegsan karaa, ama mdi ba markeedaaya la adeegsan karaa, taasoo ku xiran qorshaha daaweynta ee markaa loo baahanyahay.

#### *1. Talo siinta lagu faragalinaya khal khal ku yimmid shaqsiga*

Noocan waxaa loo adeegsadaa meshay taalo dhibaato deg deg ah, sida kufsiga, xoog muquuniska, rabshooyinka qoyska iwm.

Duruufaha qalafsan ee sida degdega ama la filan waaga udhaca, qofka qalqal maaneed ayey ku ridaan.

Talo siiyaha meeshaas waxaa laga doonaya inuu caawiyo macaamiisha sifo uu oga gudbo qalqalka saameeyay.

Hadafka halka waa u gargaarka qofka rafaadsan muddada uu rafaadku haysto.

Haduu ubaahdo talo siin mar uu xilliga ka ka gudbayna waa lasiinaya.

#### *2. Talo siin ka hortaga ah*

Tan waa nooc talo siin oo ku wajahan ka hortaga dhibaatooyinka intey yan dhicin. Soo koritaan dabciyada halista ah oo la aqoonsado markaasna la hortago.

- a) noocan waxuu fool saaraya, qoonsiga iyo baaritaan dabciyada' halista ah, maqsadku waa in la dhiiri gelio qofka sifo oo uu u baajiyo halista ku soo aadan.
- b) noocan waxuu ahmiyad saaraa joojinta ama yareynta dhibaatooyinka.

#### *3. Talo siin dhibaato xallin ah*

Noocan talo siin waxuu u habeysanyahay qaab ka kooban dhageysi dareen wadaag leh, taaso taageeraysa shaqsiga inuu aqoonsado dhibaataada daraaseeyo oo uu gaaro xalku haboon.

Muraadka noocan waa in la caawiyo macaamilka si uu u aqbalo xaaladuu kujiro, iyo in la yareeyo saameyn maskaxeedka uu dhibaanku ku yeelan karo qofka

#### *4. Talo siin fardi ah*

Tan waa nooc fardi ah, hal macamiil(dhibbana) iyo hal talosiiya.

Noocan waxaa loo adeegsadaa xaalaadda eey dhibaato shaqsi tahay oo uu macmiilka ku adagtahay inuu dareemihiisa dad badan la wadaago.

#### *5. Talo siin qoyseed*

Noocan waa nooc uu saldhigiisu yahay qoyska. Afraada qoyska oo xambaara waajibka xalinta dhibaatooyinka qoyska wada hadal taasna, isfahan afraada ka dhaxeeya iyo wada xiriir isgfaarsiineed la wadaaga ayey waayo rukniyadda noocan talo siin.

#### *6. Talo siin kooxeed*

Noocan waa dhanka kale ee talo-siinta fardiga ah. Koox macamiil ah oo dareemahooda wadaagta ayaga oo uu hagaayo talo siiyey. Noocan waxa lagu tilmaamaa inuu yahay nooca ugu saameyn waa weyn noocyada

talosiinta. Taasoo ey sababteedu tahay, daka badan ee dareemahooda iyo xuluulkooda wadaagay maxaa yeelay caqliga, waa caano idda. Isku geynta ayuu ku faaido badan yahay.

## Layliska 2aad

Waxaad la niqaasta ardada, noocyada talo siineed ee la soo bartay. Waxaad lalafo gurtaa ahmiyaadka isticmaalka noocyada kale duwan. iyo faaidada ay leedahay isku geyntooda ama kala qaadkooda, abuur shaqo kooxeed munaaqashada fududeysa.

### *Qoraal xasuuseed-tababaraha*

In yar in yar aayar guur, ka qeyb qaate yaasha waxey u dagaan dagayaan oo ay u dhawanayaan iney noqdaan talo siiyo yaal iyo fahanka waxey xirfada talo siinta ku saabsantahay. Taa adigoo dareensiinaya, doo dhiirri galinaya awoodooda oo ka bixinaya waxii shaki ah oo ku saabsan qudradood shaqad, u dag xibinta xigta. Waxaadna aad u tixgelisaa xiriirka ka dhexeeya xibinad.



## CUTUBKA 3AAD: UNIT. 3 Maxaa talo-siin ah maxaanan ahayn?

### Qoraal xasuuseed-tababaraha

Intaadan wali ugudbin qeybta xigta, ee soosocota, oon ku falanqeeyn doona latalinta gabi ahaaneed, aan eegna wax aan talo siin ahayn. Maxay tahay talo-siin xirfadeysan maxeyse oga duwantahay tan aan xirfad ku dhisneyn.

Maxey talo-siin oga duwantahay wada hadalka caadiga ah, oo ay dadku dhibaatooyinkooda iskugu sheegaan?

Maxey yihiin astaamaha talo-siinta xirfadeysan maxeyna oga duwanyihiin kuwa tan aan xirfadeysneyn?

Tani waxey ku saabsan tahay waxyaaluhu talosiyaha xirfadeysan sameyn. Talosiyaha xirfadeysan ma aha qof uun talo dad siiya, ama waaniya. Taladiisana ma aha wax uun aqoontiisa shaqsiyeed ka soo foofa.

Waa qof xirfad iyo aqoon uleh shaqadiisa ooy waanadiisa ku dhisantahay cilmi iyo aqoon daraaso xeel dheer iyo baaritaano baaxad leh ka soo baxday.

### Layliska 1aad

Ukala qeybi ka qeyb-qaate yaasha kooxo yar yar (2-4 kooxdiiiba) haka fakaraan hana niqaashaan baaqyada soosocda:

- Talooyinka waxyaalo caan ah, guduha hab dhismo aan rasmi ahayn. Waligaa dad ma wa waanisay, Tan iyo intaad howlaha xirfada la xiriira aad bilowday?
- Maxeynan waana siintu u ahayn muhiim/ shay wax tarleh mudada talo-siinta?
- Waa maxay farqiga u dhaxeeya waano iyo macluumaad gudbin? waa maxayna astaamaha lagu kala garto?.

Koox walba sii 10-15 daqiiqo oo ay ku niqaashto su'aalaha. Koox walbana ha soo bandhigto oo ha usoo ubandhigto fasalka natiijooyinkii ay gaartay.

Waano siin: waa qof oo aad usheegto aragtidaada; oo aad ku waaniso waxay kula tahay inuu sameeyo iyo siduu usameyn lahaa, waa adoo soo bandhigtay dookhaaga shaqsiya ah, taasoo loo fahmi karo inaad arintaa ka leedahay aragti shaqsi ah oo aad soo bandhigayso waxaad xal u aragto.

Waano siinta faa'ido umalaha talo siin xirfadeedka caafimaad sababtoo ah;

- Ma ogaan kartid inaad bixineyso waano quman.
- Waanada khalad bay ahaan kartaa
- Talo siin waxay ku saabsantahay macmiilka ra'yigiisa iyo xukunkiisa, talo siiyaha waxaba kuma laha.
- Talo siin waa geedi socod awoodeeya macaamiisha oo heer go'aan gaar gaarsiiya. Adigaa go'aan kama gaari kartid noloshaada.
- Wada sinaan la sinaado waa qaslad mahiim ah oo talo-siinta. talo siiyaha kama weyna talo la siiyaha, kamana caqli badna,
- Dadku waano siin majecla, waxay u arki karaan inaad iska waynaysiinayso
- Waana siintu waxay ku dhisantahay qiyaamkaada iyo citiqaadkaaga oo adiga un kugu roon
- Qof, qof kale arintii xalin karaa malahan.

Macluumaad la wadaaga (Giving information): waa qofka oo aad wax waaqici ah u sheegto, macluumaad xaqiiqada ku dhisan oo uu adeegsan karo si xal haboon uu ugaaro

Muhiimadda macluumaad la wadaaga;

- Waxey awoodayni oo ay siin qofka awood uu qaraar ku gaaro.
- Waxey cadayni ixtiraamka aad qofka uhayso (aragti diisa iwm)
- Waxey siin qofka mas'uuliyada noloshiisa waajibka ka saaran, naftiisa, inuu qaraar xal doon ah la yimaado
- Qofba cqliigii waxaa dhici karta macluumaadkaad la wadaagto qofka inuu adeegsado si ka fiican sidaad u adeegsan lahayd adigu

## Layliska 2aad

Si aad u soo gabagabeeyso kulanka fool saar arinta ah " macaamiisha ayaa kaaga baahan waano" kala nigaash jumladan, ardada usoo koob natiijooyinka khudbadda.

### *Qoraal xasuuseed- tababaraha*

Guud ahaan dadka aynan u cadeyn muuqaalka talo siiyaha iyo talo-siinta inay xirfad aqoon ku dhisan yihiin, ma fahmikaraan farqiga udhaxeeya talo siinta rasmiga ah iyo midaan rasmiga ahayn. Arintaas aad uga taxadar oo isku day inaad ka qeybqaate yaasha si fiican u fahansiiso.

Hadii ay ku jiraan ka qeybqaate yaasha dad horay usoo shaqeeyay oo xirfad iyo aqoon u leh howsha ka faa'ideyso oo isticmaal khibradahooda si aad ufahansiiso maaddada dadka kale. Markaa soo gabagabee kulanka adigoo adeegsanaya liiskan soosocda.

Talo siinta qaabilsan hab caafimaadeed waxaa ah;

- Wada xiriir isgaarsiineed oo udhaxeeya qof iyo dhibaatooyinkiisa.
- Dhageysi
- Qofka oo la dareensiiyo in lafahmo oo la ixtiraamo.
- Qofka oo la caawiyo si loogu awoodeeyo laqabsiga iyo xal u helida khaladkiisa
- Qofka oo la caawiyo si uu qaraarkiisa ugaaro
- Taageero
- Caawinta qofka sifo uu dhibaataada u wajaho, u daraaseeyo oo uu qaraar ugaaro
- Caawinta qofka sifo uu isagu kalsoonaado

Talo siinta qaabilsan hab caafimaadeed waxaan ahayn;

- Waano siin
- Waxbarid
- Hadal kala go'an hadal tiqsi ku noqosho
- Iska yeel yeel/xiiseyn
- Xukuumin/xukmin
- Su'aal imtixaan- imtixaanid
- Dabci wax ka sheeg
- Eedeyn
- Qof u go'aamis
- Adi iska hadal- shaqsi ka hadal

# XUBINTA 4AAD: MODULE. 4

## Xirfadaha talo siinta

### Ujeedada xubintan laga leeyahay;

Dhamaadka qeybtan ka qeybqaataha waxaa laga filayaa inuu:

- fahamo waxa ay tahay talo siinta xirfada ku dhisan, waxuu yahay talo siiyaha xirfadeysan iyo waxay yihiin aragtida haboon ee laga doonayo talo siiyaha xirfadeysan.
- inuu fahmo oo uu yeesho xirfadaha aas aasiga ah ee talo siinta.
- inuu awood u yeesho inuu curiyo qorshe talo siineed iyo inuu (awood talo siin oo kaamil ahoo uu qabto macaamiil u baahan.)

### Qaab daraaseynta qeybta

- Khudbo jeedis
- Munaaqasho
- Layliskooxeed-shaqo-kooxeed
- Sheeko-tusaaleedyo
- Door Chilid (Role Play)

### Qalab daraaseedka

- Bayaan qore, qalimo, waraaqo, calalo, iyo qalab wax lagu jilo iwm

## CUTUBKA 1AAD: (UNIT 1) SIDA LAGU NOQDA LA TALIYE.

Talo siiye waa xirfad qabe, talo bixiya (counseling).

Qeybtaan waxaan ku sharaxi doonaa sifaadka talo siiyaha wanaagsan ee ay waajib tahay inuu yeesho oo uu ku camal falo mudada uu howsha talo siinta ku dada jiro. Waxaana sidoo kale eegaynaa khudbooyinka lagama maar maanka ah oo kobciya geedi socodka talo siinta.

### *Qoraal-xasuuseed- tababaraha*

Talo siiye waa qof khabiir ah oo maahir ku ah wada hadal, wada xiriirka, taasoo ka yeesha inay ufududaato fulinta iyo dalacsiinta wacyi gelinta shaqsiyeedka macmilka.

Talo siiye waa xirfadle awooda ama karaan u leh caawimaadda iyo gargaarka afraadda iyo kooxaha dhibaateysan si ay u kobcaan furasta iyo ixtimaalkooda ku aadan khibradooda isgaarsiin iyo wada xiriir sida:

- fududeyska fiirada, aqoonsashada, qeexidda dhibaatooyinka macaamiisha iyo u helitaan kaxalka.
- Caawinta macmiilka si uu ugaaro oo uu oga faaiideysto qudraadkiisa gudaha iyo kuwa dibaddaba.
- Soo dhaweyn, gargaar u fidid, dhageysiga dadka ee ay wajahday xaalad nololeed walaac leh iyo caqabooyin
- Dalacsiinta wacyi galinta/ gacan ka geysashada iyo awood wax loogu qabto macaamiisha
- Diyaarinta/ siiska/ bixinta, dhiiri gelinta iyo talo bixinta
- Caawinta dadka in ay la qabasadaan oo u dulqaataan dhibaatooyinka noloshooda
- Caawinta macaamiisha si ay u aqoonsadaan dhibaatooyinka iyo kalmadda si ay ugaaraan xalkooda
- “ fudedeyn halka aad waano bixin lahayd

Talo siiyaha wanaagsan dusha kama saaro go'aanadiisa macmiilka ilaa waxuu isku dayaa inuu camalkiisa ku koobo awoodeynta macmilka si uu go'aano iyo qaraaro naftiisa ka soo fulay xal uu ugu gaaro.

Xubinta aas aasiga ah ee qaab daweynta macmilka ku aadan waa ixtiraam aan shuruud lahayn iyo aqbal aan xad lahayn oo la aqbal lana ixtiraamo dareemada iyo falalka macmilka.

Aragtida (Carl Rogers 1951) oo ku soo jeediyey tilmaam bixiye talo siin oo ku magacawneyd “tilmaam bixiye: talo siinta saldhiga uyahay macmiilka” waxay ahayd: “ qofka baahida qaba sida u fiican oo loo caawiyo ma ahan in loo sheego waxuu sameyn lahaa, balse taa waxaa ka fiican qofka in la kaalmeeyo si uu u fahmo xaalada haysata, si uu markaa umaareeyo oo u dabbaro qalqalyada hasta”

### **Layliska 1aad**

Waxaad kala niqaastaa ka qeybqaate yaasha doorka talo siiyaha, siday oga fahmeen bandhiga.

Xalli wixii shaki soo ban baxa ilaa haday muhiim tahay shakiyada qaarkood u dib dhig mawduucyada soo socda.

## CUTUBKA 2AAD: UNIT. 2

### XIFRADAHA AAS AASIGA AH EE LA TALINTA HABBOON

#### Layliska 1aad

Hadda oo ka qeyb qaate yaasha qabaan fahanka asaasiga ee waxey talo siin tahay, iyo dawiga talo siiyaha, waxaad u horkacdaa fasalka munaaqashada adigoo wydiinaya aragtida ey ka qaban xirfadaha cad cad, iyo sifaadka muuqda ee lagu garto, talosiiyaha xirfada howshiisa uleh.

Liis u qor jawaabaha eey taba qaata yaasha bixiyaan.

#### *Qaraal xasuuseed-tababaraha*

Kuwaan soo socda ayaa ah, xirfadda cad cad iyo aragtida talo siiye wanaagsan lagu yaqaan waxa uu Carl Roger ku tilmaamay " xaalada saldhiga u ah"

#### **1. Dareen wadaag(Empathy):**

Talo siiyaha waa inuu dareemada macmiilkiisa wadaago waa inuu awood u yeesho inuu la xanuun sado dadkuu caawinaayo.

#### **2. Islahaansho:**

Tayada wanaagsan iyo dareen daacad ah, oo uu kula inficaalo macamiisha kuwaas oo ku dhasha ikhlaas, daacadnimo iyo talo siiyaha oo shakhsiguu yahay ah.

#### **3. Ixtiraam aan sharuud la hayn:**

Tan ayaa ah sifada kale oo lagu garto talo siiyaha fiican. Ixtiraamaka uu ixtiraamo, aragtida dareenka iyo falalka macmiilka, asagoon isu arkin qof ka sareeya ama ka fiican.

Sifaadkan uu soo jeediyey Roger, waxaa hoosta looga kabi karaa, kuwaan soosocda:

**Muran dhismeed:** Kan oo lagu dhisaayo xal doonka macmiilk.waa aragti khilaaf oo oo hadafkoodu yahay dhismo. Muran looga hor imaansho dhinacyo ka mid ah dabciga macmiilk, taasoo oy qaloocyadiisa oo looga gudbo caqabooyinka ka hortaagay inuu dhan xal gaar u kobco

**Ku dhawaansho:** Oo dareen ahaan loo dhawaado macmiilka, sifuran oo loo hadlo, nafiiqnimo loola xiriiri iyo saaxiibtinimo lala aduuda macaamiisha. Tan ooy ujeedadeedu tahay, in laga keeno inuu sifuran talasiiyaha ula hadlo oo uu dareemihiisa muujiyo. Sifo gar gaar loo siiyo.

#### *Qoraal xasuuseed-tababaraha*

Hadey fahan muujin waayaan isku taxluuji in aad fahansiiso si aad ah eryada kor lagu soo sheegay.

#### Layliska 1aad

Su'aalo ka sii ardada qeybta laga soo gudbay oo soo kala niqaash ila ay kuu cadaato, bayaanadii hore in si fiican loo fahmy.

#### *Qoraal xasuuseed-tababaraha*

Hoos waxaa ah, liis, dhici karta muxtawaadkeeda qaarkood intii lagu soomaray. Taasoo sababi doonta ka qeyb qaate yaasha inay jawaabo ku aadan sdey horey ugu soo barteen inay kaa siyaan.

Hadey sidaas dhacdo adiga ayeey kuu taala waxii sharax ama faalo dheeraad ah oo loo baahdo.

La niqaash fasalka niqadyadan soo socda:

### **1. Dhageysi:**

waa digtoonaani, feejignaan hadalkoo aad si taxadar leh aad u dhagaysatid oo ad muxtawayaadka ereyada u eegtid.

Dhageysi waa ka qeyb-qaadasho aad ka qeyb qaadatid wada hadal adoo aad u digtoon.

### **2. Ixtiraam:**

Ixtiraamka la ixtiraamo afraada adigoo yaseynin, isla weynin tuseynin, hadalka kala qoyneynin ogalaada afkaartiisa isktood ra'yi ka duwan qabto, aqbalay asaga iyo arimihiisaba.

### **3. Is dareen iyo hoos isku eeg:**

Tan waxay quseysaa, dadaalka joogtada ah kula jira, qasladaha xun ee naftiisa, oo markasta ku howlan kobcinta qasldooyinka wnaagsan qof is yaqaan oo naftiisa xakameeyey ayaa qof kale caawin kar.

“ Isma qaado labo qaawan oo wali gaajeysan”

“ Qof waxuusan haysan mabixiyo”

### **4. Dhiirri Gelin:**

Tan waxay ku saabsantahay dareenka iyo wacyiga shaqsiga ah ee ku gu jinaaya caawiyaha xirfadeysan howsha uu hayo.

Fahanka u fahansanyahay doorka uu ku leeyahay xiriirka caawimaad asagoo iska ilaalinaayo dareemaha qaldoon ee isla weyninka.

### **5. Aqoon:**

Macamulaadka uu talo bixiyaha siiyo macaamiisha waa iney ahaadaan kuwo sugan, oo aan iska hor imaad xambaarsaneyn.

Macluumaadka waxey inta badan ka koobnaadaan saddex dabaqadood. oo kale ah; kuwa fikri ah, oo ku dhisan. “ aqoon ” iyo kuwo camli ah, oo ku dhisan “ aqoon sidii la ahaado” gudaha wada xiriirka ( aqoon nafeed)

### **6. Qarsoodi (sir-ilaalis)**

Tan waxey ku saabsantahay, arimaha ka soobaxa talosiinta oo u dhaxeeya, caawiyaha iyo la caawiyaha oo sir ahaada.

Tani waa in laga cadeeyo bilowga howsha talosiinta oo loo xaqiijiyo macmiilka, inay arimihisa sir qarsoon ahaanaya oo cid kale loo bandhigi doonin

## **Layliska 2aad**

Su'aalo aad ka diyaarisay mawduuca, sii ardada, mid mid ama koox koox sidii markaa kuu fudud,ood natiijo wanaagsan kusoo hoyn karto.

Kala munaaqasho ka qeybqaata yaasha, jawaabtey ka bixiyaan su'aalo.

## **Fiira gaar ah;**

Waxaad markaana ugudubtaa dhinacyada ka mid ah hab daraaseedyada ahmiyad weyn uleh geedi socodyada talosiinta.

Sida aan kusoo aragnay xibin daraasaadyadi la soomaray, waxaa jiraan noocyo kala duwan oo badan oo talosiinta- sidaa ookale waxaa jira qalb badan iyo xirfado ama tabab badan oo la donayo Talo siiyaha inuu kobciya.

Qodob yada soo socda waa kuwa ka mid ah tabab ama xirfada wax tar uleh nooc kasta oo fal tala siin ah;

**Dhageysi facaal ah** – tan waa furaha xiriirka talo siinta. Digtoon, iyo ahmiyad la saaro fariimaha ka soo fow dhaha wada hadalka.

Caawiye wanaagsan inaad noqoto waxaa kaa kaafiya inaad dhageyste digtoon ahaato iyo qof si taxadar leh u eega arimaha la xiriira.

**Wax su'aalid-** Roger waxuu ishaaray oo talo ahaan usoojeediyay, adeegsiga su'aalo macnaha la xiriira sida " Tan maxey macne ahaan kuu tahay adiga?"

Inkasto oo eey fiicneyd in su'aalo badan laweydiiyo macaamilka, hayeeshee waxaa taa kasii muhiimsan taxgelinta nooca su'aalaha aan ujeedineyno macmiilka.

Su'aalaha waa iney ahmiyadooda ku aadanaato waxuu macmiilka u baahanyahay.

**Illin furid-** Talosiye waa inuu u digtoon yahay dareemada macmiilka- waa inuu illinka ufuro, maqalka dareenka macmiilka xilli kasta oo macmiilka doona in uu hadlo. Macmiilka waa in loo hor kacaa dareen ka sheekayska. Waa in illin furan loo dhaafo ka hadalka dareenkiisa oo aan lagu caburin

**Dhiirri gelin fudud-** Mudada wada hadalka, waa inuu talosiyaha u fiiro dheeraado, hadalada fudud oo dhiirri gelin weyn ugu filan macmiilka.

ereygada sida:

"Hubaal" "Hayeh" "koow" "Sax", I.W.M oo uu adeegsado talosiyaha waxey dareen siinayaan la dhageystaha in hadalkiisa dhago u nashaad leh uu ku dhacayo, oo taa waxeyku dhiirri gelin inuu hadalka wado.

### **War Celinta wada hadalka**

Ka war celinta hadalka macmiilka, oo ka bilaabata geeddi socodka dhagaysiga facaalka ah, sida kor lagu soo sheegay, waxey leedahay tabab la daraaseeyey oo haduu adeegsada talosiyaha, dhalineysa hab dhismeed talosiin oo tayo leh.

Tababka haboon ee war celinta

Ka fakarka muxtawayaadka oo hadalka macmiilka xambaarsan yahay:

Tan macnaheeda waa awood, talo siiyaha oo uu aad ugu tirxraaco macaanida hadalka macmiilka; sida afkaarta, aragtida, xaqiiqada iyo mulucmulucda. Taasoo siineysa caawiyaha awood gaarsiisa inuu arimaha ku fiiriyo miqyaas macmiilka.

**Kafakarka dareemaha** – Tan waa isku dayga uu isku dayo caawiyaha inuu fahmo dareenka macmiilka;

**Khulaaseen** – Tan waxey ku saabsan tahay soo koobitaanka, caawiyaha uu isku dayo inuu soo koobo oo uu soo gaabsado hadalki macmiilka.

**Isku dubbarrid-** Tan waa, isku day uu isku dayo talosiyaha inuu isku dabarrido hadalka macmiilka iyo muraaja fahanka uu isku dayo si eey aad ugu cadaato micnaha ereyada iyo dareemaha macmiilka.

Tan waxey awood gaarsiisaa talosiyaha inuu fasiraad baahsan, iyo fahan xeel dheer uyeesho hadalka macmiilka

Taxadar U Dhagaysiga Iyo Ufiirsasho Muhiim Ah Ee Geedi Socodka La Xiriirka Macaamilka.

Waa in uu kobciya xirfada taxadar u dhagaysiga iyo u fiirshadiisa, sifa uu abuurto bay'a u qalmata

Wadahadalka taxadar u shagaysiga wuxuu kusaabsanyahay uruursiska xogta macaamilka si wax tarleh. Sidoo kale in la dareensiyo macaamilka in la danaynayo oo la fahmaaya wuxuu sheegayo.

Taxadar u dhagaysiga macaamilka waa in talo siiyaha uu u so bandhigo macaamilka hab dhaqanka, dareensiyane macaamilka in la danaynaayo oo xaaladiisa ey khuseys talosiyaha saa iney noqoto,

Talosiyaha waa in uu tixgaliyo sadax daan dabaqa oo kala duwan;

### **1. Taxadar U Dhagaysiga La Xiriira Cilmi Nafsiga;**

Tan macnaheeda wuxuu yahay, talosiyaha macaamilka dhagaysanaayo, oo gaar udhiga fikradaha uu ka qabo qofka hadlaayo. Asaga oon hadalkiisa tiqsi ku noqon, asaga oo gaar u dhiga qiyaamka shaqsigah, asaga oo noqdo ama u'ekaado dhaxdhaxaadiya caadil ah taaso ku diirinayso macmiilka in uu niyad wanaagsan ka qaato wadahalka oo darenkiisa si fiican uga xog sheego.

### **2. Taxadar Udhaysiga Macnaha Guud Ee Wadahalka**

Tan oo macneedu yahay wada hadalka oo lagu dhiso qabaal raaxo iyo naxariis ku jirto taas oo loogo ilaaliyo wadahadalka weecin ama hadal tiqsi ku noqoshada dareenku abuuritaanka macmiilka oo ka irdhayn karta xog kawaranka looga baahanyahay si loo fahmo oona loo caawiyo.

### **3. Taxadar U Dhagaysiga Dabciyeed**

Tan macnaheda wuxuu yahay macmiilka dihni digtoon lagu qaabilo oo si furfuran hadal iyo jirbo loo dhagaysto af iyo jir ka hadalbo, talosiyaha waa in uu u dhaqasto macmiilka si u sahasho in uu fur-furto oo siwanaagsan o nashaadka leh ooga waramo dhibaatooyinkiisa oo u xog waramo. Jir ka hadalka wuxuu leeyahay, muddada dhagsiga ah miyada ku wayn afka hadalka sidaa darteed talosiyaha waa in uu wajiga siiyaa macmiilka waa in uu iska ilaaliyo gacmaha in uu is dhaafsado ama kursiga kutiirsado (ficoladaan oo astaan u ah dhageystaha in uu hadalka dananyeen sidoo kale talosiyaha waa in u indhaha siiyo oo uu fool-kafool u eego macmiilka.

## **U fiirsasho digtoon**

*Waa xirfad la xiriirto indhaha oo la isticmaalo si loo uruuriyo macluumaad baaxad leh.*

Talosiyaha waa in uu taxadar u yeesho tacbiirada wajiga macmiilka hadlaayo si uu u fashirto aragtiyada macmiilka oon hadal ahaan la cabirin si uu aruuriyo muuqa ama aragtida wajiga macmiilka ka muuqata oo muujiya shacuurtiisa oo uu oga xog waramin hadal ahaan.

Muuqalada jirka waa xog kawaran ahmiyad wayn u leh dhagaystaha fiirada leh muuqaalka

Wajiga fartag-taaga shacuurta indhaha dhamaan waa waxyaabo looga baahan yahay talosiyaha in uu u fiirsado tusaale ahaan, macmiilka hadii uu muujiyo dhaq-dhaqaaqyo sida can dhuuf laqid badan calaacala isku salaax, labis jiid-jiid, waxay astaan u yihiin walaac. Sidoo kale hadii uu miiska garaaco ama cagaha dhulka la dhoco, waxay astaan u tahay xiiso darni uu u haayo wada hadalka, haduu faraha jiid-jiido ama kuraan-kuraha laab-laabto ama uu feer duu-duubto waxay calaamad u yihiin xanaaq

## **Layliska 3aad**

*Waxaad u dirtaa ka qeyb qaatayaasha iney jilaan dhowr macmiil kooxa kooxa u ka la qaybi, koox walbo haka shaqeyso sheeko tusaaleed lagu muujiyo dhaq dhaqaaqyada jirka iyo shacuurada eey ka war bixiyaan.*

## **Qoraal xasuuseed- tababaraha**

Adeegso majaanilooyin ku dhisan sheeko-tusaalooyin. Sidaa ugu sharax kaqeebqaato yaasha ahmiyaadka talosiyaha iyo macaamiisha. Ka faa'iidayso khibradaha ka qeebqaata yaasha ey u lee yihiin howsha talosiinta



## Sheeko tusaaleed -1

Salaad waa agoon 14tan jir ah. 8 sanno oo lasoo mooday, wuxuu indhihiisa ku arkay

dhacdo xanuun leh, wareer habeeneed qabsaday fuulado reerkooda ku noolaay

taasoo lagu dilay labo kamid ah walaalhiis. Taa kaddib qax baa dhacay qaxaas oo

ku qasbay waalidiintiisa iney asaga iyo gabar la dhalatay loo diro iney la noolaadaan abtigoood oo magaalo kale dagan marka hore nolosha magaalada salaad wey farax galisay hayeeshee mudo yar kadib xaalada wey is badashay abtigiis ayaa bilaaway inuu si aan naxariis laheen u adeejiyo oo shaqooyin adag u dhiibo markey nolosha ku adkaatay, salaad wuxuu goaan saday inuu kacararo guriga abtigiis oo uu waalidkiisa raadiyo cararahii wuu usuura galay nasiib daro ilaa ,salaad waalidkiisa muu helin hada wuxuu ku nool yahay xerada agoonta lagu ilaalsho.

## Sheeko tusaaleed -2

Carmalo ceernimo heysato oo ka walaacsan sidey caruurteeda u korsan laheed oo caawimaad u doontay haayad NGO ah. NGODi oo ku caawisay barnaamij xirfad kororsi ah oo lix bilood ah hayeeshee carmaladii caruurta ka baahneeyd bil kadib wey niyad jabtay oo waxey go'aansatay iney barnaamijkiis iskaga tagto si ey caruurta ugu xamaalato.

### ***Qoraal xasuus- tababaraha***

*In kast oo dhaq-dhaqaaajinta jirka macnooyin cad inta badan leeyihiin waxaad abidkaa xasuusnaataa in aad fiiro u lahaato fikradda guud ee ku saabsan macmiilka iyo fal muujinta maadadeeada. Dhaq dhaqaaajinta oo qofku muujiyo dareenkiisa waxey ku xiran tahay mudada ey dhacdo khibraadka keenay fal muujinta waliba dhaqan dagmeedka qofka talo siiyaha waa in uu aad ugu fiirsado xaalaadka kala duwan intuu fariisanin dhaq dhaqaaqyada jirka macaamiilka*

## Leyliska 4aad

Waxaad u kala qeybisaa ardada kooxa yar yar waliba waxaad u dirtaa iney aqoonsato oo liis ahaan u qorto fal muujinta aan quun hadal ku Imaan iyo macnaha loo fasiran karo la niqaas ardada jawaabaha ey soo gudbiyaan

## CUTUBKA 3AAD: (UNIT. 3) Talaabooyinka Talosiinta

### Qoraal xasuuseed- tababaraha

Tani waa kulankii ugu danbeeyay qeybta talasiinta taas oo ahmiyaad saareyso talaabooyinka waa weyn oo la xariiro talosiinta

### Leyliska 1aad

Sharaxaad kadib waxaad xaqiiqisaa ka qeeb qaatayaasha iney qibrad waaqic ah ka helaan talaabo kasto oo tallaabooyinka ka mid ah halkaan waxaad taba baraha u taashaa inuu diyaariyo asi'lo iyo shaqo kooxeedyo u suura galiya munaaqashooyin u jeedada ka natiijo dhaliya

### Leyliska 2aad

Waxaad u kala qeybisaa ardada ilaa 3- 4 kooxood kadib waxaad abuurtaa majaajilooyin ey ka qeeb qaatayaasha ku jilaan doorar kala duwan taasoo lala beeg sanaayo in mowduuca lagu lafo guro si aad loogu fahmo

### Kalsooni-beeritaan

*Tilmaan bixi yaal qaarkood qodobkaan kalsooni beerka waxaa laga dhigaa qodobka koowaad ama labaad oo tallaabooyinka talo siinta iyadoo ahmiyada qodobka aad iyo aad u cadahay oo talo siin bilaawin karin la'aantiis, hasa yeeshee waxaa fiican kalsooni beerka inuu ahaado ficil bilaawda ka hor geedi socodka talasiinta ahado camal si joogto u socdo muddada ey socoto talasiinta .*

## Talaabooyinka Xal Abuurka Talasiinta

### 1. Xiriir Abuur

Talasiyaha waa inuu xiriir haboon oo kalsooni ku dhisan abuura oo uula gaaro macaamiilka dhaqeysi digtoon, dareen wadaag naaxriis iyo cudur daar ayaa ah canaasirta tallaabadaan lagu gaaro

### 2. Aqoonsiga Dhibaata

*Tan wa tallaabada labaad. Talo siiyaha waa inuu aqoonsadaa dhibka heysta macaamiilka markaa kadib uu caawiya macaamiilka*

### 3. Hadaf Sameyn/ Qeeynuun Dajin

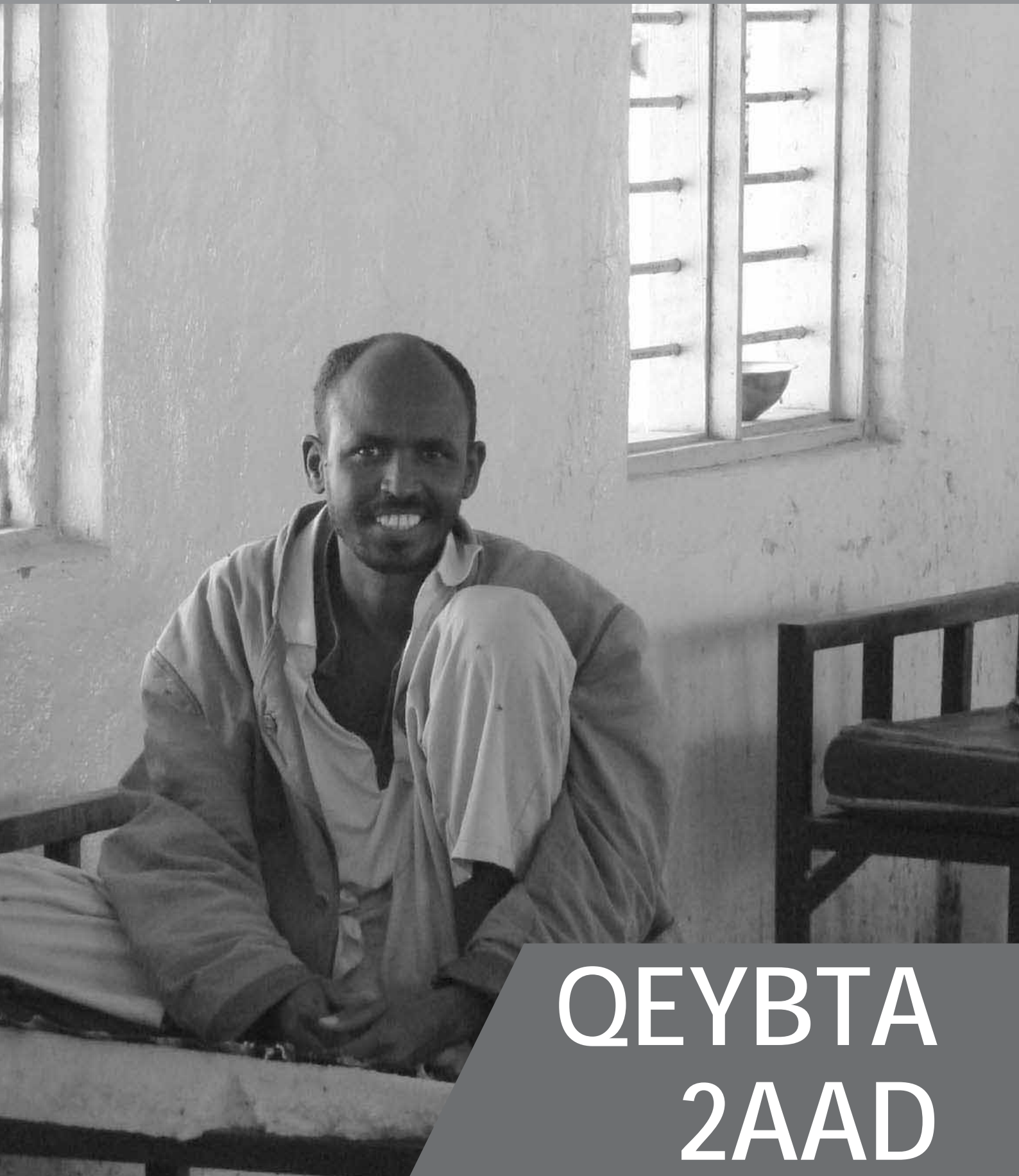
*Tallaabadan macaamiilka waxaa lagu hagi karaa in uu go'aansado hadaf la gaari karo oo mustaqbalka ku aadan .*

### 4. Xal Gaar Iyo Gar Gaar Qaado Lagu Fuliyo Qorshaha Iyo Daba Gal Lagu Ilaaliyo Geedi Socodka

Tala siiyaha waa in uu nidaam dajjisan uu ku socda muddada la talinta waana in uu marwaliba eega wax tarka talaabooyinkiisa iyo natijadooda.

### 5. Dhameyn Lagu Afjaro Xiriirka

Macmiilka waa in la ogeysiyo bilaawga howsha inuu xiriirka ku egyahay dhamaadka xaalada talosiinta daryeelka wuxuu dhamaanaayaa markuu xanuunka dhamaado



*Picture by: Massimiliano Reggi*

# QEYBTA 2AAD

Bulsha Adeegaha La  
XiriiraCaafimaadka Maanka  
*Written by: Massimiliano Reggi*

# XUBINTA 1AAD: (MODULE.1)

## Fahanka Caafimaadka Maanka Ee Dalka Somaliya

Ujeedada barashada cutubkaan

Dhamaadka cutubkaan ka qeeb qaataha waxaa laga filayaa inuu:

1. Awood u yeesho qiimeynta iyo xal ka gaarka sucuubaadka ka dhasha bey'adda iyo saameeyntey ku leedahay xaalaadka caafimaadka maanka shaqsiga
2. Baaro oo ka fikiro canaasirta degaanka oo sameyso caafimadka maanka heerka bulshada
3. In uu awood u yeesho inuu naqdiyo ama uu dhaliil ka jeediyo qaab dhismeedyada shaqo oo ka shaqo galo meydaanka taasoo ka imaado fahanka hawl qabadkooda deegaaneed

### Qaab Daraaseedka

1. Munaaqasho
2. Su'aalo iyo jawaab (maskax wareer)

### Hordhac

Cutubkaan waxaaan kasoo bandhigaynaa qaar ka mid ah baaraan dag yaal fikradeed oo

Khuseeyaan caafimaadka maanka ee somalida kuwaasoo laga rabo iney noqdaan saldhiga

Niqaashka cinwaano khaas ah iy iney ku mashquuliyaan tabarar taha baaritaano baahsan oo ku saabsan xiriirka ka dhexeeya maanka iyo dhaqameedka /bulsheedka .

Darsigan waxaa loo habeeyay si uu u fududeeyo tallaabooyinka lagu fahmo oo lagu dagmeeyo macluumaadka cilmiga ah ee ka dhsha adilada sayniska

Cafimaadka Maanka iyo Saboolnimada

Markii loo eego war bixinta "WHO" ee sanadka 2001, dad lagu qiyaasay 450 malyan aduunka ku nool in eey heysato dhibaatooyinka maanka.

Nasiib darro meela badan oo caalamka dhibaatooyinka maanka inaan ahmiyad loo siinin sida ahmiyad loo siiyo xanuunyada jirka taaso xaalada ka darey gaarsiiyay markii war bixinta loo fiirsho wax tarka adeegyada caafimaadka maanka waa arin xasaasi ah aduunka soo koraayo

Aduunka hor maray boqolkiiba 8% ilaa 15% ee dad weynaha ayaa dhibaatooyin ka sheegta

### Leeyliska 1aad

Adigoo raad raacaya war bixinta WHO ee kor lagu xusay, su'aal ka qeeyb qaatayaasha in eey jirta in uu xiiir ka dhexeeya xanuunada miyirka iyo saboolnimada. War bixintooda ha ku saleeysnaato be'adda Soomalida iyo noolashooda.

Waxaad tusi saa sawirkan hoos ku yaala marki hoowshan laga doodaya;

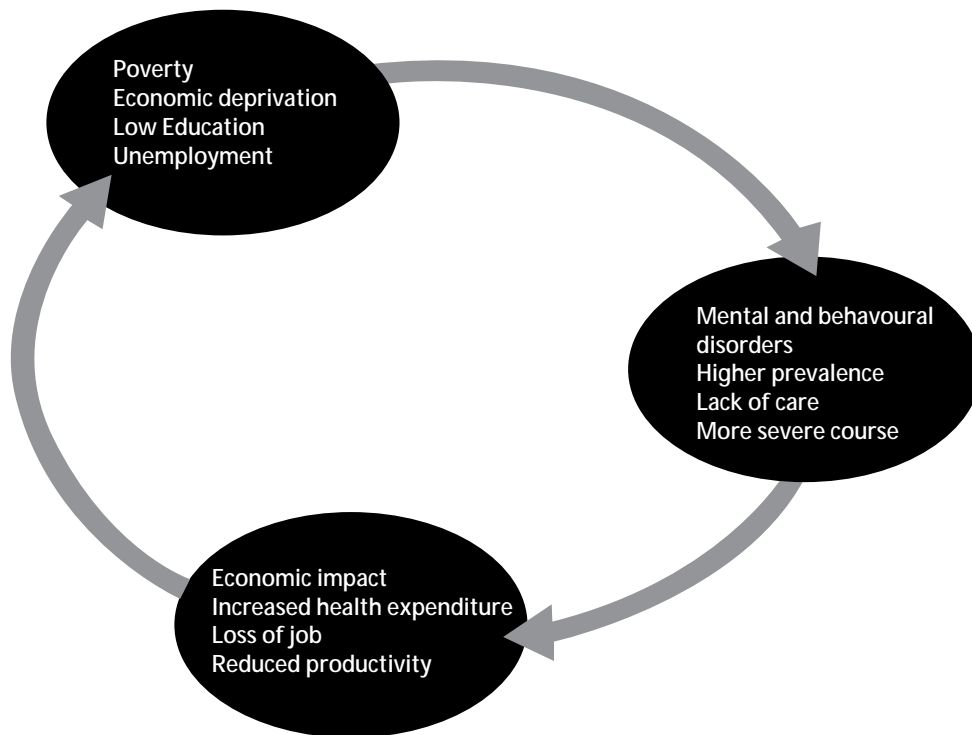


Figure 2. Vicious cycle of Poverty and Mental Health (WHO, 2001)

## CUTUBKA 2AAD: (UNIT. 2)

### Caafimaadka Maanka Iyo Wadanka Soomaaliya: Walwal Guud

Waxaa lagu faahfaahin doonaa cutubkan dhinacyada nolol bulsheedka oo u muuqda in eey noqoan karaan sababaha koritaanka dhibaatooyinka maanka oo lagu micneyn karo walaac guud oo haysto beesha somaliyeed

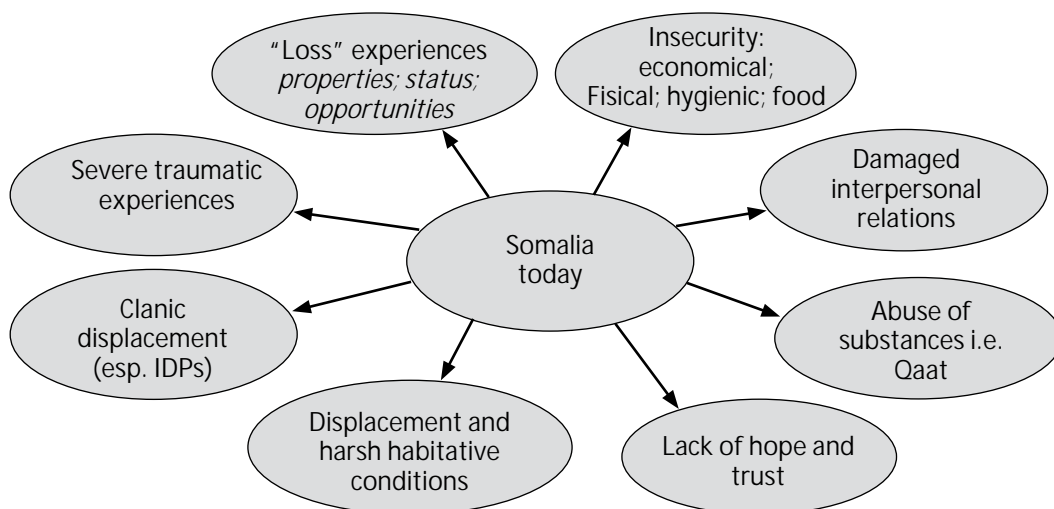
#### Leyliska 1aad

Waxaad warsataa ka qeeb qaata yaasha suaalahan soo socdo;

- Maxaad u maleyni iney yihiin canaasir bulsheed ?
- Cudurada maanka horseeda gudaha soomaaliya?

La niqaaash jawaabaha ardayda

Sawirkan soo socda wuxuu tusinayaa hawlaha ama dhibabka saa meeya bulshada Soomaaliyeed. Aragtidan waxaa lagasoo qaaday magaalooyinka Puntland oo eey ka mid tahay Bosaaso 2003-2005



## CUTUBKA 3AAD: (UNIT. 3)

### Cafimadka Maanka Ee Somaliya: Calaamadooyinka caanka

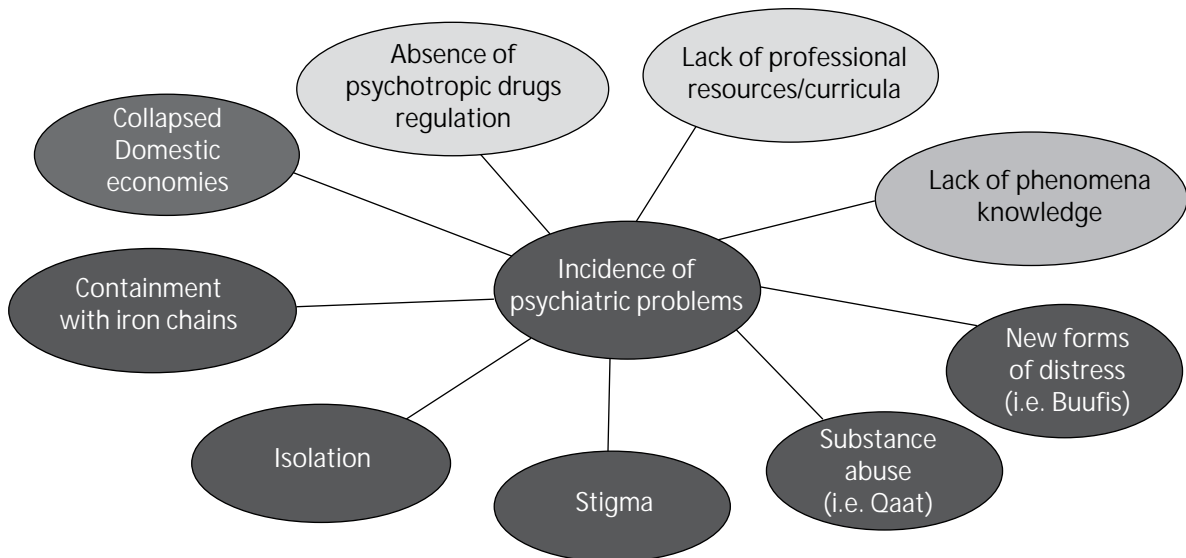
Astaamaha caanka ah;

Halkaan waxaa ku cadeysaa calaamooyinka xaaliga ah ee bey'ada maan caafimaad la xiriirta ee somaliya iyo dhibaatooyinka wajaha bukaanka heer bulsheed iyo canaasirta la xiriirta la'aanta adeegyada loogu daryeelo bukaanka

#### Leyliska 1aad

Su'aal maxaad u maleyni iney yihiin muuqyada caanka ah ee curiya koritaanka xanuunada maanka bulshadeed ku dhex nooshahay

Sawirkan soo socda wuxuu tu sinayaa calaamadooyinka caanka ah oo lagu arki kara meel walba oo Bulshada Soomaaliyeed eey kku noolyihiin. Aragtidan waxaa laga soo qaaday Bosaso, xiligi 2003-2005.



## CUTUBKA 4AAD: (UNIT. 4)

### Maga Cawga Iyo Cadeynta Xanuunada Maanka Ee Laga Helo Soomaaliya.

Waxaad ahmiyada saarta xanuunyada maanka ee ka jira soomaalia adiga oo adeegsanaayo qab dhismeedka degmo iyo qaab sharaxeedyada lagu fahmo caafimadka maanka.

Magacow oo cadee xanuunyada maanka ee caanka ah ee laga helo dalka soomaaliya.

Geedi socodka howshaan magaceeynta haka qoob qaado calaamooyinka adigoo dhaqanka iyo canaasirta cilmi u deymi darnaanin.

Magacyada caanka ah waxaa ka mid ah;

- i) Waali
- ii) Qac
- iii) Buufis
- iv) Kha khayir
- v) Niyad jab
- vi) Qalbi jab
- vii) Murugeysan
- viii) hanjab



## XUBINTA 2AAD: (MODULE. 2)

### Adeega bulshada oo lagu daryeelo bukaanka maanka

Ujeedada laga leeyahay xubintan;

1. Dhamaadka cutubkan ka qeebqaataha waa inuu;
2. Fahmo waxay tahay qorshaha bulsho adeega oo la xiriiro xanaanada bukaanka maskaxda.
3. Barto sida loo qiimeyo oo loo qiyaaso xaalada macmiilka oo loojeediyo , loo fuliyo, loona gabagabeeyo qorshaha bulsho adeeg eeku aadan xanaanada bukaanka maskaxda.
4. Fahan cad uyeesho dhaliilyada, nusqaanka lagu dhaliili karo qorshaha xanaano.
5. Awood u yeesho ilxariisan oo uu layeesho bukaanka iyo qoyskiisa, iyo inuu awood uyeesho uruurinta maduumad xasaasi ah gudaha xaalada qalafsan.
6. Uu fahmo ahmiyada iyo tamarka siyaarada bukaanka iyo bulsha u adeega.
7. Inuu awood uyeesho qiimeynta karaanka, culaysyada, iyo tayyada bukaanka iyo qorsheynta ujeedoyinka muddada gaaban iyo muddada dheer ee xanaanada bukaanka.

#### qaab daraaseed

- daruur
- su'aalo iyo jawaabo
- sheeko tusaalo
- majaajillooyin
- munaaqasho.

#### qalab daraaseed

- bayaan qore
- qalimo
- qardaaso
- calalo
- maraajic & tilmaan bixiyayaal

## CUTUBKA 1 AAD: (UNIT.1) HORDHAC

Xunbinti hore waxaa laga hadlay dhinacyada baxnaanada ee laxiira bulshada iyo dareenmaaneedka cafimaad cutubka wuxuu ku saabsan yahay xaalaadka caadiga ah oo laga heli karo somalida taasoo ku dhisan qibrada culumada cilmu nafsiga iyo bulsho adeegaha meydaanka ka shaqeeya tan waxay u habaysantahay qabaal xal keen ah oo hagi doonta tabartaha oona siin doonta tusalooyin cad cad ee howl maalmeedka daryeelka bukaanka maskaxda.

Bulsho adeega la xiriira daryeelka bukaanka maanka waa howl u baahan xirfad iyo aqoon loo yeesha bukaanka iyo dhibaankiisa saameeya iyadoo loo eegayo asbaabaha, astaamaha, iyo canaasiirta kala gadisan ee quseysa ama sameysa xaalaadkiisa sidii hore loogu soo sheegay tala siinta la xiriirta daryeelka bukaanka maanka waa mid kamid ah tababka tamarka u leh caawinaada walaacyada maanka si loo gaaro awood shakiyeed xaqiijisa qofka inuu gaaro ladnaan maaneed daryeel ka dhalatay.

## CUTUBKA 2AAD: (UNIT.2)

### Qorsha Bulsheedka Xanaanada Bukaanka Maanka La Xiriira

#### Leyliska 1aad

Intaad moowduuca u guda galin weydi ardada fahankooda guud eek u aadan ciwaanka ooo munaaqasho ku dhex abuur.

#### *Qoraal xasuuseed-Tababaraha*

*Xanaanada la xiriirta daryeel bulsheedka bukaanada maanka waa jumlo xanbaarsan koox micneed howlo badan ka kooban sida xirfad kobcinta tababarka aqoon bulsheedka, barbaarinta fahanka qoyska abuurka shaqsi ismaamulka mucaawanada asaagyada, xirfadaha ku aadan laqabsashada tababarka nafta, iwm.*

Qorshaha baxnaanada waxay ahmiyadisu ku aadan tahay fududeynta kobac xirfada bukaanka (sharicaga) ee bey'a nololeedka, kobcinta awooda qofka, awoodaaso gaarsiisa qaraar gaarida la xiirara is daryeelka maamulka shaqsiyeedka ee calaamoyinka iyo daweynta.

Qorshaha baxnaanada, waa qiimeynta iyo furitaanka howlaha daryeelka iyo daweynta taaso muraadkeedu tahay gaaritaan la gaaro maan ladnaan shaqsiga iyo qoyskaba quseeya.

Bulsho adeegaha halkaan waxa uga bilaaban kara fahanka meesha uu ka heli karo tayo iyo wax tar u leh baxnaanada macmiilka dadaal wayn waa inu saara heerarka wada xiriirka taaso oo u adeegsado sidii tayo lagu awoodeeyo dadka.

#### Leyliska 2aad

Waxaad fasalka u aqrisaa sheeko-tusaaleedka soo socda marka kadib weydi ka qeyb qaatayaasha meeshey ka bilaabi lahaayeen qorshaha baxnaanada bukaanka lagu magacaabo maxamuud.

#### *sheeko tusaaleed daraaseed.*

Maxamuud waa nin 25 jir ah oo gurigooda waali dartood ugu xiran waalidkiisa xeerooyin daryeel cafimaad badan ayay geeyeen wax natiijo fiican ah lagama gaarin maxmuud wuu dagaal badan yahay taaso sababtay inii la xiro daldalan aan micno lahayn waa lagu sheegay dhowr jeer ayuu ku kacay inuu isku dayo inuu reerka ka cararo wuxuu ka sheegta dhar la'aan iyo iney jiraan dad wax yeelo iney u geystaan maaggan.

Wuxuu sheeganayaa in uu madaxweynaha soomaaliya dil la maagan yahay aabihiisna uu dhowr jeer isku dayay inuu sun siiyo.

#### **qoraal xasuuseed-Tababaraha**

Tallaabooyinka qorshaha dayactirka shaqsiyaadka ka bukka maanka.

- Aqoonsiga dhibaanka iyo tayo daweynta qeexitaan qorsho muddo dheer ah oo haboon
- Fulitaanka qorshaha (howl bulsheedka)
- Ilaalo taxano ah
- Dib u habaynta qorshaha (hadi loo baahdo)
- Dhameynta dhex galka
- Habeynta ujeedoyinka looga hortago dib u garashadeeda
- Qiimeynta soo dhexgalka daryeel

Talaabooyinka waa geedi socod wareegta ah oo an lahayn sabab iyo natiijo sijoogta ah isu daba kaca adeegaha waa inu diyaar u ahaado inu qiimeeyo uu niqaasho xili kasta oo uu habka badalo hadi loo baahdo.

Geedi socodka talaabooyinka waa geedi socod wax ku ool ah oo dhankasta wax ka eega, sida shaqsigu qoyskiisa hoose iyo bulshada guud.

Hadii somalida loo eego majirto meel bukaanka /macaamilka la takooro oo laga gooya bey'a dhaqameedka bulsheedka.

## CUTUBKA 3AAD: (UNIT. 3)

# Kulanka, wareysiga iyo dhageysiga 1aad oo ku aadan bukaanka & qoysaskooda

### *Qoraal xasuuseed-Tababaraha*

Xubinta waxay ku aadan tahay tix raaca tallaabooyinka hore ee shaqa bulsheedka daryeelka maanka oo la lug qaad ah, qeexitaan tallaabooyinka bulsho adeega baxnaanada maanka oo ku saabsan qiimeynta xaalka.

### **Aqoonsiga dhibanka iyo awood daryeelka**

Talaabada hore ee xiriir caawimaad waa mudada la kulanka ugu horeeya ee la la yeesha bukaanka iyo qoyskiisa xiriir daryeel waliba waa in lagu dhiso kalsooni la abuur xliga geedi socodka.

Waan kazoo hadalnay dhinacya badan oo ku saabsan sidii wada xiriir haboon loo dhiso hadda waxaan ka niqaashi doona sida loo majaho dhinacyada dhibaatooyinka ka dhasha wada xiriirka iyo aruurinta macluumeedka.

### **Leyliska 1aad**

Ardada kooxa yar yar u kala qeybi.

Soo xasuuso sheeko-tusaaleedki darsigi kor lagu soo tilmaamay oo idil iney sawiraad ka bixiyaan xaalada kulan wareysi ugu horeeya.

Waxaad cindidaa in lagu keenay Maxamuud adiga oo goobta shaqada joogta. Darin ayaad maxamuud iyo aabihii kula fadhidaa adiga oo eey kaa dalbayaan latalin habboon, kadib si su'aalahaan soo socda koox walba oo ka tirsan ka qeyb qaatayaasha.

La kulanka maxamuud iyo abihis maxaad u horeyn sameyn laheyd.?

Sided kulan wareysiga u bilaabi lahayd.....?

Sided aad u xog aruurin lahayd .? habke u xog aruurin lahayd.?

Si koox walbaba loo siiyo 15 daqiiqo si ay uga shaqeyso su'aalaha markaa kadib la niqaash fasalka natiijoyinka ay soo gudbiyaan.

### *Qoraal xasuuseed-Tababaraha*

Istacriifi horta shaqsi ahaan iyo dowl shaqeedkaaga.

Yaad tahay , takhtar, ? kalkaaliye, cafimaad.? Bulshada u adeega.? Waxaa tahay cadeey , oo ahmiyad saar iney u qeexo bukaanka dowlka aad ka qaadan karto ladnaantiisa waxaa kaso baxa kulanka hore waa iney noqta bukaanka iyo reerkiisa oo ku barta, aqoonsada dowlkaaga, iyo waxaad u qaban karto.

### **gundhig iyo baaritaan ugu horeeya**

Meel haboon oo aad ku kulantaan iyo gundhig u qalma oo ku bilowda baaritaanka ugu horeeya dayaarso.

Bilowga wareysiga – kulan wareysiga ugu horeeya waxaa haboon in loo adeegsado uruurinta xogta bukaanka sida caadiga ah halka waxaa ka aruursata macluumaad xoonsan sida soo socota.

Xog shaqsiyeedka (bukaanka iyo qoyskiisa)

Taariikh shaqsiyeed bukaanka

Taariiqda xanuunka

Shey isticmalka bukaanka

Taariiq daryeelka, dawooyinka uu qaatay

Rajooyinka bukaanka iyo qoyskiisa

Diyaar u ahoow lama filaanka:

waxaad diyaar u ahaata wax kasta ka bixi karo kulanka

Macluumadka muhiimka ah gaar u aruuriskooda iyo kazoocitaankooda waxaan muhiim ahayn.

Aragtida bukaanka uu ka qabo xanuunkisa (qorida riijeeto), soo xiritaanka kulanka iyo diyaarinta riijeetada waxaad sii saa bukaanka riijeeto ama qoraal daweyn aad astaan ooga dhigeysa bilawga daryeeted ee xaldoonka ah. Hoos waa tusaalooyin shaqooyin aad u diri karto bukaanka inu fuliyo.

Leylis jireed uu sameeyo

Cunto qaadasho nidaamsan

Dabeecada aad ka reebto

Diris aad u dirto ama aad u tilmaanto

Xirfad qabe qaas ah iwm

## CUTUBKA 4AAD: (UNIT. 4)

# Fulinta Qorshaha Daryeel Bulsheed/Nafsiyaadka Iyo Baxnanada Bukaanka Maanka

### *Qoraal Xasuuseed-tababaraha*

Cutubkan waxaa lagu gurayaa dhinacya kamid ah qaab dhismeedka bukaanka maanka iyadoo loo tixraacayo sida soo socata :

1. Cadeynta qorshaha muddo-dheeraha ah ee haboon
2. Fulinta qorshaha. (howl bulsheedka)

### Leyliska 1aad

Ku noqo aqriska sheekadi maxamuud adigoo eegaya dhibaatooyinka qabtay intuu waalan horteed.

Maxamuud walaalki ismaaciil afar sano ka hor ayay burcad dishay.

Walaalki kale oo ka yar waa qoodaadi noloshiisa gabay.

Maxamuud & ismaaciil waxay isla wadeen ganacsi burburay kadib marki ismaciil la dilay.

Maxamuud iyo qoyskiisa waxay ka dhasheen qabiil laan gab ah oo la quursado.

Maxamuud dhibaatooyinka kale oo uu la kulmay waxaa ka mid ah, qaxar iyo qaxootinimo oo isaga iyo reerkisa kutageen ooy waali kunooladeen xerooyin qaxootiga ee Kenya. Kadib waxay usoo noqdeen bosaaso, halkas o maxamuud daraasadiisi iskuulka dhexe uu ku dhameystay.

Sadex sano ayuu hadda waalan yahay oo uu geed ku xiran yahay.

Reerkiisa tacaal badan ayay lamareen, quraan lasaaro ama ama dhaqtar Sweden ka imaado dawo uqoro naqutaabo.

Dawooyinka dhaqtarka uu u qoray wuu ku yara reysta oo ey saboolinimo darted reerkiisa ugu heli waayeen iyado ay jirin si gaar ah oo loo cadeeya loona habeeyo qorshaha baxnaaninta bukaanka maanka.

Waxaa jiraan habab kale duwan oo lagu gaaro hadafka lagoonayo, hayeeshe waxaa jiraan xeerar caam ah oona an sax ah oo lagu so koobi karo sida soo socota.

- a. Aruurinta macluumaadka muhiimka ah.
- b. Ixtiraamka bukaanka iyo tixgalinta xaaladiisa.
- c. Ahmiyad saarka xaalada bukaanka.
- d. Bukaanka oo la xukumin ama aan fikrada xun laga qaadanin.
- e. Ka fikirka awood ka qaadka mansabka bukaanka.
- f. Bukaanka oon la takoorin ama aan la yasin.
- g. La xiriirka ama ka qeyb galinta xirfad qabayaalk ku takhasusay xaalka bukaanka.
- h. Qeexitaanka ahdaaqa cad cad awaliyat ama ahmiyad qaraaro ku aadan qorshaha bukaanka.
- i. Qorshaha oo lala wadaago dadka bukaanka iyo cadeynta doorarka iyo xuduudada. Tabdiic lala yeesho.

- j. Heshiis sameyn-taan waxaa lagu micneeya, rajo wadaaga, citiqaadyada, araada, iyo waajibowga aan rasmiga ahayn ee u dhexeeya loo shaqeeyaha iyo shaqaalaha wada xiriirkooda, iyo qaab dhismeedka dhaqdhaqaaqyada wada xiriirka iyo cadeynta, waaqicinimada hawsha laqabanaayo oo faahfaahsan.

## Qiimeynta Awooda/Wax Tarka & Qeexitaan Ujeedooyinka

Waajibka muhiimka ah ee bulsho shaqeeyaha/ la adeegaha waa awood qiimeynta hawl daryeelka maamulka iyo qeexitan ujeedada howsha si loo fududeeyo qiimeynta, qaabab kala duwan ayuu isticmaali kara adeeguhu. Taxanaha sadexad waad ka heli doonta mid kamid ah qaababka macqulka oo ah mid ee soomalida kaso qaadatay vado-oo ila taliyaan ahwaa sida soo socota

- 1) Aqoonsiga tayyada & fursata xalkeenka sida hab dhismeedka shaqo ee qoyska dhaqaalaha qoyska, iwm
- 2) Aqoonsiga astaamaha hore ee khalkhalka.
- 3) Wadaaga masruuca daaweynta.
- 4) Ujeedada muddada ku dhisan.
- 5) Ujeeddada muddada dheer loo qabay

## Siyaarada Guriga Bukaanka & Bulsho Ka Dhex Shaqeynta

Siyaarada u adeegaha siyaarto bukaanka la baxnaaneynaayo waa arin muhiim ah sidoo kale ka dhex shaqeynta bulshada waxay usoo dhaweysa adeegaha oo ay aad u ogeysiisa xaalaadka bukaanka u daryeelo.

Siyaarada waa dadaal aad loogu baahan yahay oo wax tar wayn u leh xaalad fara badan kuwan soo socda ayaa kamid ah.

Marku macmiilka curyaansan yahay sakaraad ama qof xiran uu yahay .

Xaalaadka uu adeegaha u fiirsasho dhima qoyseedka uu la xiriiro.

Markii baaritaan dheer loo baahnaado.

Markii lafulinaayo dhinacya khaas ah ee qorshaha daryeelka.

## Muhiimadda Siyaarada

Siyaarada bukaanka waxay susoo bandhigtaa adeegaha xaalaadka dhabta ah ee macmiilkiisa ku wareegsan.

Taaso awoodeysa inuu aqoon xog ogaan hawshiisa ku dhiso.



## CUTUUBKA 5AAD: (UNIT. 5)

### Falka Xiritaanka Dadka Waalan

#### *Qoraal Xasuuseed: Tababaraha*

Xiritaanka dadka maskaxda ka bukka (sililadeeynta) si loo xakameeya dadkaasi waa fal aan wanaag saneeyn waxaana nasiib darra ah in umadda Soomaaliyeed uu ku badanyahay falkani.

Xaladan inta eey saameenaynteeda gaarsiisantahay aad loo ma garanaya waayo haayadaha ka shaqeeya howshani ma badna. Hasayeeshee GRT oo ah haayad caalami ah oo iyada in badan ku heelaneed arimaha caafimaadka maskaxda ee Soomaaliya isla markaane ka furtay keeymo arintaasi loogu talagalay magaaloyinka Bosaaso iyo Berbera ayaa wexeey soo bandhigtay macluumaadkan ku sabsan sililadeeynta dadka walaan ee ku nool magaalada Bosaaso;

Xiligii u dhexeeyay 08/06/03 iyo 26/06/04: Bukaana la keenay cisbataalka guud ee Bosaso qeeybtiisa caafimaadka maskaxda iyaga oo sililad ku xir-xiran wexeey ahaayeen 28.4%

Xiligii u dhexeeyay 01/07/04 iyo 26/03/05: Bukaana la keenay cisbataalka guud ee Bosaso qeeybtiisa caafimaadka maskaxda iyaga oo sililad ku xir-xiran wexeey ahaayeen 12.2%

Dhaatadan kor ku xusan waxeey mujineysaa oo kiliyaa bukaana cisbataalka la keenay balse waxaa hubaal ah in kuwa badan eey guryohooda ku xir-xiranyihiin.

Dhaatada labaad wexeey ku saabsantahay wixi dhacay hal sano kaddib marki GRT eey howsheeda bilowday waxaana muuqata in tirada dadka la xiro eey nusqaantay sababtoo ah haayyadda ayaa ka sheeysay howlahaasi.

Sidoo kale howl-baaritaan caalami ah oo laga qaaday cisbataalada Soomaaliya ayaa isna wuxuu tusinayaa bukaankada cisbataalada tagay muddadi u dhexeysay 2003-2005 oo sheegay in la xiray noolashooda eey yihiin 29.5%.

Waxaa la sheegay in sedaxdi qof oo waalatayba mid la xiray noolashiisa. Muddada xirtaanka wexeey u dheysaa waqti gaaban ilaa iyo sanadooyin badan. GRT muddadi ugu dhayreed oo eey aragtay wexeey ahayd sedax ihyo toban sano taas oo ka dhacday Bosaaso.

Waxaa cadaneysa in falalkan xiritaanka bukaanka maskaxda uu yahay fal caadi ah bulshada Soomaaliyeed gudaheeda in kasta oo eysan ahayn hoowl wanaagsan.

#### **Leeyliska 1aad**

Waxaad su'aashaa ka qeeyb qaatayaasha in eey arkeen qof xanuunada maskaxda aawadood loo xiray kaddib qaba dooddan soo socota;

- Maxaa loo xiraa dadka qaba bukaana maanka?
- Maxeey yihiin sameeynta xirniinka uu ku yeelan kara dadka buka?
- Ma u maleeyneysaa in xirniinka dadka bukka uu wax-tar u leeyahay dadkaasi?

#### *Qoraal Xasuuseed-Tababaraha;*

Qaabka bukaana loo xira waxeey ka koobantahay qofka oo qasab lagu qabta kaddib sililad looga xira lugta inta ka hooseysa dhudhunka lugu lana xira quful ama wax la mid ah.

Shaqiga la xira wuxuu noqdaa macduur aan socon karin mararka qaarkoodna waxaaba loo diidaa xitaa in uu musqusha aada. Mar xalladani shaqiga wexeey ku abuurta kalsooni dari iyo murug waayo qofka wuxuu in badan dareemayaa cidla iyo jaceyl la'aan.

Waddamada qaar kood falalkan foosha xun waa ka mamnuuq laakinse kuwa qaar sida kuwa soo korayya wexeey u tahay fal caadi ah.

Sababaha ku qasba ehelada in eey falalkan sameeyaan lama garanaya weeyna kala duwwan yihiin hasayeeshee kuwaan hoos ku xussan ayaa badanaa la sheegaa siiba Soomaalida dhexdeeda;

- Cabsi laga qabo in uu shaqsiga bukka uu naftiisa dhib u geeysta
- Cabsi laga qaba in shaqsi bukka dadka la nool uu dhib u geeysta.
- Waayo dadka waalan weey kacsanyihiin ismana celin karaan.
- Cabsi laga qabo in uu shaqsiga waalan uu heerka ka cararo.
- Si uu shaqsiga u helo nasashiina.
- Si looga ilaaliyo in uu is qaabsho/maryaha iska xooro.

Sida ka muuqata sababooyinka kor ku magac caaban, xirniinka dadka waalan ku ma saleeysna daaweeyn nooceeey ahaataba balse waxaa un looga danleyahay in lagu xakameeya shaqsiga taas oo ku keeni karta shaqsiga buka dhibaato horle.

## Qaab-bulsheedka lagu daweeya dadka waalan-Soomaaliya

Waxaa muuqata in inta aan qofka bukka cisbatala la keenin lagu dayya qaab-bulsheedya kale oo loogala jeedo in lagu daweeya qofka.

Hoos waxaa lagu muujinayaa hab-daweeynta kala duwwan oo ummadda Soomaaliyeed ku daweeysa bukaanada maskaxda;

Qaabka	Tirada	Sambalka	%
Dawo-Somali	136	793	17%
Qur'aanka	577	793	73%
Saar-Mingis	81	793	10%
Dhaqtarka Maanka	40	793	5%
Dhaqtarka Neerfaha	301	793	38%
Siyaaba kale	156	793	20%

Bukaanada la xiray badidood waxaa loo xiray sababahan soo aawadood;

1. Ayagoo waxba loo qabn waayay
2. Saboolnimo ka jirta heerkooda

Sidaa kor ku xusan xirniinka waxaa un loo isticmaala xifrad ama awood dari jirta aawadeed.

Haddi xirniinka laga qeexo dhinaca wax tarka waxaa muuqato in waxba uusan caawineeyn balse uuba qofka kaga daraya oo uu farabixinaya sababtoo ah shaqsiga wuxuu isku arka qof la necebyahay tane wexeey u darantahay dayactirka qofka mustaqbalka.

## Fasiraadda sawirka kor ku xussan

Bukaanka wuxuu ku jiraa marxallad xanuun-maskaxeed oo aad u sareeysa > Wax xal ah oo caawiya bukaanka looma helin> Bukaanka ayaa la xiray> Xiritaanki oo bukaanka si takoortay > Takoortaanki oo bukaanka xaaladiisa sii xumeeysay > Xaaladda bukaanka oo sii xumaatay oo keentay in eey bulshada sii takooraan bukaanka> Takoorkitaanka oo bukaanka ku sii beerta kali noqosha iyo wax la mid ah.....

### Qaabilitaanka dadka xir-xiran:

Waxaa in badan dhacda in u heelanayaasha bulshada ka dhaxshaqeeya eey la kulmaan arrinkan xirniinka dadka waalan. Waxaa muhiim ah in eey had iyo jeer u heelanayaasha ku hayaan niyadooda danta dhibanaha.

Arrrinta xarig (silsilad)-kafuritaanka dadka walan waa hawl wax yaala badan xambaarsan oo u saameeyneeya dhibanaha iyo eheladaba qaab fikradeed ama maaneed. Sidoo kale bukaanka oo silsiladda lagafura wax micna ah oo eey leedahay ma lahan hadii ee san ehelada bukaanka sidaasi xal u arkin marka waxaa muhiim ah in eheladaasi laga dhaadhiciya arintaa muhiimadeeda.

Bukaanka oo silsiladda laga fura faa'idooyin badan ayeey abuurta ogu horeeynti. Kuwaasi waxa ka mid ah;

Wexeey tusi saa ehelada in bukaanka silsiladda laga furi kara ayadoon wax dhib ah ka imaan.

Wexeey abuurtaa wada xaajood fiican oo dhax mara bukaanka iyo eheladood taas oo dayactirka bukaanka ka qeeyb qaadata.

Wexeey ku beertaa bukaanka dareen ah in la jecelyahay oo loo daneeynaaya.

Wexeey abuurtaa in ehelada iyo bukaanka eey noqdaan dad simman oo wada xaajoon kara.

Haddii eey dhacda in ehelada eey ka hor jeedaan arinta ah in bukaanka xarigga laga fura waxaad ka dhaadhicisaa in eey dhib tahay in wada hadal lala yeesha bukaanka asaga oo xir-xiran.

Silsiladda ama xarigga waa in uu furaa waalidka/ehelka ama u weel hayyaha bukaanka kaas oo marki hore asaga bukaanka gacantiisa ku xiray. Laakiinse haddii eey dhacda in uu shaqsi kala waa in eheladaasi idin la weeydiista.

Silsilad/xarig furka waa in uu ehelka sameeya sida lasoo xusay hasa ahaatee marka uu kuyimaado wada xaajood dhax maray ehelkaasi iyo shaqaala-bulsheed, waa in ehelka/waalidka balan qaad loo sameeya oo badaan noqda dawwo bukaanka loo keena balse aan ahayn wax gunna ah.

Dawooyinkaas wexeey ahaan karaan kuwwa bukaanka dajiyya sida benzodiazepines iyo neuroleptics oo ah kuwwa Soomaaliya aad looga isticmaalo.

Laakinse waxaa mudan in la xusa in bukaan walba uu san u baahneen dawwo dajissa marka shaqaala-bulsheedyada waa in eey xaalad walba si gaar ahaaneed u xukmiyaan.

Hadda waxaan ka hadleeynaa qodobki ogu dambeeyay xirniinka bukaanka oo ah xasilooni darida uu bukaanka ka qaada xariga;

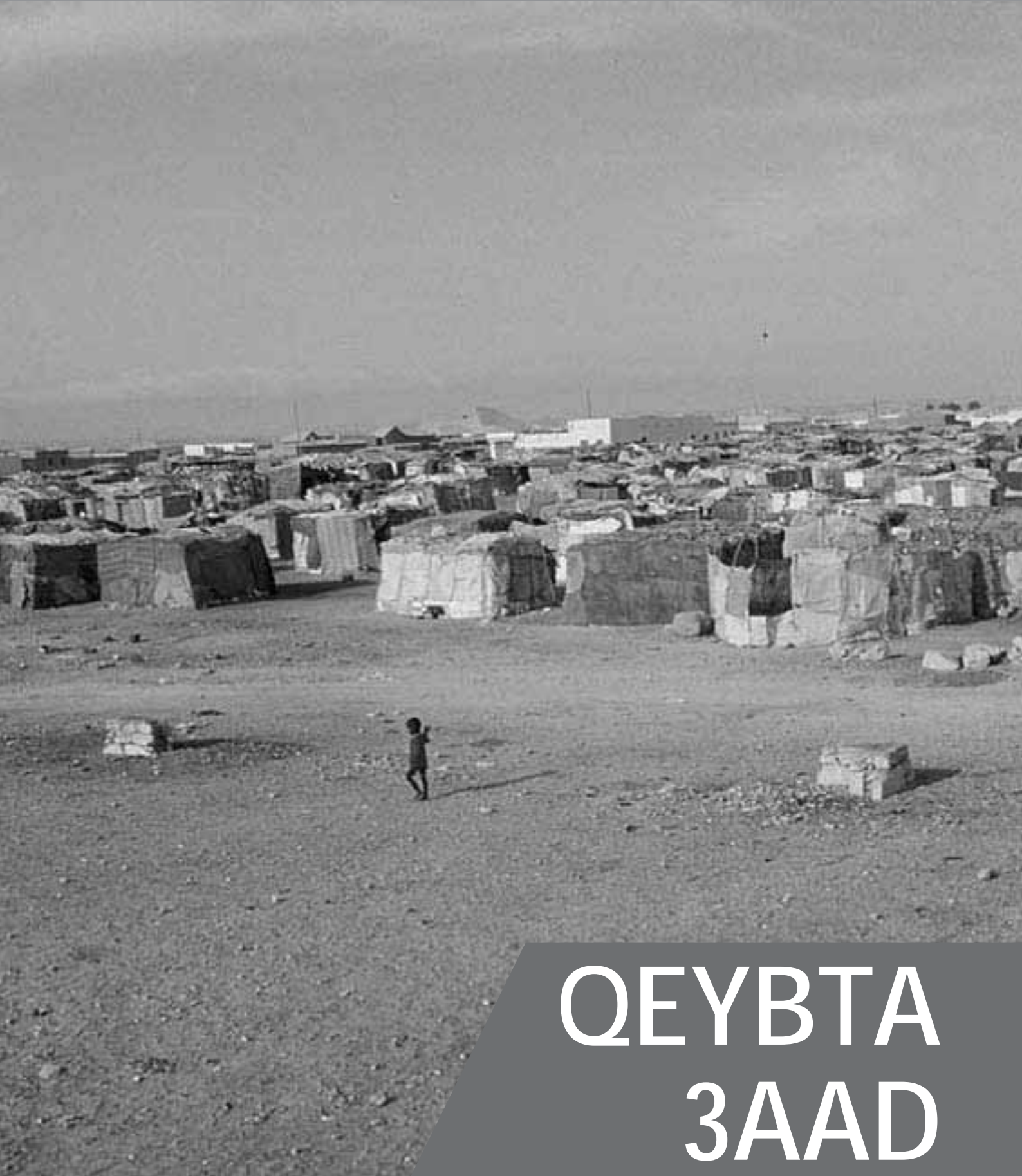
Waalid walba oo aad weeydiisa waxa uu uxiray bukaankiisa wuxuu kuu sheegayaa in uu raba in uu xaka meeya laakinse xakameeyntaasi wexeey badana bukaanka ku keenta cadaawad, utuna iyo in uu jeclada in uu qof walba la digaala waayoo wuxuu dareemaa in aan la jecleen lana daneeyneeyn.

Hasha qaab oo lagu bixin kara xasilooni darrida lagu beeray bukaanka wexeey tahay oo kaliyya in xarigga/silsiladda laga fura bukaankaasi.

## Gogoldhig:

Kani waa bayaan loogu tala galay kobcinta wacyiga, aqoonta xirfad bulsheedka cafimaadka la xiriira.

Xoog muquuniska jinsiga waa muqaal si cadaan ah ooga muuqda reeraha iyo nolol bulsheedka soomalida, in kasta ooy beesha dooratay iney ka amusnaato xoog muquuniska haweenka iyo ciyaalka laga geysto wuxuu u dhacaa siyaaboyin badan oo kala gadisan oo sameeyo cadad badan oo haweenka somaliyed xiliya kala duwan ee dhabaqaadka noloshooda.



# QEYBTA 3AAD

Xad-Gudub Jinsiyeedka Iyo Talo Siinta  
Oo Ku Aadan Beesha Soomaliyeed

*Written by: Asia Abdulkadir*

# XUBINTA 1AAD: (MODULE.1)

## Jinsiga & Xoog Maquuniska Jinsiga Laxiriiro

### Ujeedooyinka Xubinta

In la kor dhiyo aqoonta ka qeeb qaatayaasha iyo fahankooda ku salaysan farqiga u dhexeeya jinsiga iyo xoog muquuniska jinsiga la xiriiro.

In la aqoonsado noocyada badan ee kala duwan ee xoog muquuniska.

In la fahmo asbaabaha iyo cawaaqibta xoog muquuniska jinsiga laxirii

### Qaab Daraaseedka (20 Daqiiqo)

Gogoldhiga gadaashi ka qeebqadata waliba inuu laba kaar, mid ku qoro wuxuu filaayo/rajeynaayo midna ku qoro midna ku qoro waxyaalahu kabaqaayo.

Munaaqasho lagu taciifiyo mawduuca su;aalaha iyo jawaabo lagu tix baaro, oo lagu fududeeyo macaanida adage e luuqada mawduuca.

### Qalab Daraasaadka

Bayaan qore (felip chart)

Qalimaan

Sheeko daraaseed.

## CUTUBKA 1AAD: (UNIT.1)

# Gogol Dhigga Ereyga “Jinsiga” & Fahanka Guud Ee Ereyga Laga Qaadan Karo

Ujeedada: waa in la fahmo farqiga u dhexeeya jaadka (uu yahay qofka) & jinsiga.

### Leylis 1aad

Waxaad waydiisa ka qeebqaata yaasha, farqiga u dhexeeya jaaka iyo jinsiga.

Marka kadib si fudud ugu sharaxo, tusaalo ahaan: jinsiga waa aragti loo adeegsado aqoonsiga aadamaha iney yihiin lab ama dhidig. Intabadan waxaa laoo isticmaalaa in lagu iftiimiyo dhabqaad bulsheedka kala qaada raga iyo hawenka. Matalan mansabka iyo martabaadka ee kala joogan iyo dowladka ee kala ciyaaran martaba bulshoodkooda iwm.

Waxaad fasalka u kala qeybisaa kooxo yar yar markaa kadib u qeybi gacan bixisyo (hand out) oo jinsiga ku saabsan.

Kadib waxaad weydiisa iney u aqriyaan qoraalada mid mid ayagoo baaraya, qoraal kasta inuu ka hadlaya jaad ama jinsi. Ha ku qoraan xarafka “J” jumladey ku arkaan iney jinsi kusaabsantaha, xarafka “N” jumleyey filayaan iney nooca ama jaad ku saabsantahay hadey soo baxdo iska horimaad iyo qilaaf kooxaha u dhexeeya xasuus qoraal halagu xifdiyo.

Marka kadib aari jawaabyada kooxaha kala duwan lana niqaash fasalka oo idil.

Jumlooyinka Gacan Bixiyada (Hand-Out) Ku Qoran

- i. Naagaha way dhalaan raggase madhalaan.
- ii. Gabdhaha yar yar way jiljilicsan yihiin.
- iii. Wiilashase way dhaqan qalafsan yihin.
- iv. Dhaqanka soomalida ragga masuuliyada saran waa masruufka iyo amni siinta reerka meeshey hawenka masuuliyadoodu tahay dhaqaalaha hoose ee reerka.
- v. Hablaha waxay awood u lee yihiin naas nuujinta caruurta ragga se taa ma awoodaan

### Qoraal xasuuseed oo muhiim ah;

Farqiga u dhexeeya jinsi iyo jaad waxaa lagu soo koobi karaa “jaad wuxuu quseeya qaslada alla keenka ah ee qofka, meesha jinsi loo isticmaalo doorarka abuuritaanka ka baxsan ee ragga iyo dumarka eek u lee yihin gudaha bulshada micneyntaan & acmaasha leyliska lagu soo dhiiba ayaa la rabaa iney gundhig u noqdaan fahanka ka qeyb qaata yaasha ee mowduuca.

## CUTUBKA 2AAD : (UNIT.2)

# Qeexitaanka Xoog-Maquuniska (Xad-Gudub Jinsiyeedka) Iyo Dulmada Jinsiga Ku Dhisan: Sababaha Keeno Iyo Cawaaqibta Ka Dhalata .

Ujeedoyinka Xubintan;

- 1) Aqoonsiga noocyaha kala gadisan ee xoog muquuniska la xiiriira jinsiga.
- 2) Fahanka sababaha iyo cawaaqibta rabshada xoog maquuniska
- 3) Fahanka farqiga u dhexeeya sababaha اساسiga ah iyo canaasirta keenta
- 4) In lag waacsado, sinnaan la'aanta la xiriirta jinsiga (sinnaan la'aan la xiriirta ragga iyo dumarka) iney tahay asalka koowad ee xoog muqunis jinsiyeedka.

### Talaabada 1aad

Noocyada Xad-Gudub Jinsiyeedka

Waxaad waydiisa ka qeyb qaatayaasha waxay tahay mincha jumlada " xoog maquunis jinsiyeed/Xad-gudub jinsiyeed"

#### *Qoraal Xasuuseed –Tababaraha*

N/B: Waxaad u sharaxdaa fasalka rabshada jinsiga la xiriirta in laga wado : waxyeelo loo geysto jirka maanka ama nolool bulsheedka qofka, waxyeeladaas oo lagu sameeyo qofka sababteeduna tahay qofkajaadkiisa ama dowl jingisiisa gudaha beesha ama dhaqanka.

Waxaad waydiisa ardayda iney aqoon muujiyaan noocyaha xoog maquunis jinsiyeedka.

Marka kadib iney kala saran ama kala socaan sababaha اساسiga & kuwa farciga ah ee xoog maquuniska.

N/B: Waxaad boorrisa , ra'iyada iyo tusaaalooyinka ardeyda kazoo baxa taas oo kuu xaqii jineysa iney nooc noocyada maquuniska ka mid ah uu kaa baxsanin.

Waxaa muhiima ah in la ogaado ragga iyo ilamahaba in wax yeelo jaadka la xiiriira lagu sameyn karo lakiin haweenka iyo gabdhaha ayay arintaan aad iyo aad u saameysaa.

### Noocyada Xoog Maquuniska Ee Loo Baahan Yahay In Lacadeeyo:

Xoog maquuniska jirka la gaarsiiyo noocan wuxuu ku saabsan yahay wax yeelada jinsiga la xiiriira oo loo geysto badanka qofka sida jirdilka, qaraaca, jirgadeedka, dhibaanka la dhibo qofka diidada qofka loo diido ama laga hor istaago fursadda dawaynta , wax barashada, gabdha duuga, gudmada fircooniga ah iwm.

Muquuniska ku salaysnaa galmada sida guurka qasabka ah, guurka ciyaalka, isku guuriska qasbiyada ah, da'a yarta oo lagu qasbo dhilonimada, kufsiga, kasineysiga, faraxumeyn galmada la xiriirta iwm.

### Xoog Ku Muquuniska Maanka, Niyadda & Dareenka

*Kan wuxuu ku saabsan yahay wax yeelada nafta qofka loo geysto sida, cuno udiidka, ama xayirka qofka laga xiyaro wax yaalaha la xiiriira baahida asaasiga sida wax barashada laxiriirka jaceelka iwm, sidoo kale ceyda carabada , canaanta, cabsiinta canuga laga cabsi galiyo xabiska dhaqdhaqaaqisa iwm.*

### Noocyada Kale Ee Xoog Muquuniska

Howlo la xiiriira xeer dhaqameedka bulshada sida dilmo xurmeedka afduubyada iyo gumeysiga casriga ah iwm



## Gabagabada Mowduuca

Hadalka ku adkeey inkastooy rabshooyin siyaalo badan u dhacaan sababta asaasiga waa sinnaan la'aanta ragga iyo dumarka.

Inkasto ooy dhaqamada baneysan karaan ku xadgudubka haweenka dhabka kama guurto in xornimada shakhsiga ay tahay xuquuq aasaasi ah oo aduunka uu kasiman yahay.

Waxaa sidoo kale cadeysa goodiga iyo qasbiyada iney yihiin noocyo xoog muquuniska katirsan.

Xoog Muquunis Jinsiyeedka Ka Jira Bulshada Soomaaliyeed

Hadii loo fiiriyo war bixinta UNICEF ay ka bixisay Soomoalia sanadki 1998 .

Gudniinka fircooniga ah ee gabdhaha loo geysto waa dhibaato ku fidsan Soomaaliya oo idil waxaa la qiyaasay 95-98% ee gabdhaha somaliyeed ini laguday.

Xoog muquuniska la xiriira galmada waa arin jiritaankeda uu caadi yahay kufsi iyo guur qasab badan ayaa xerooyinka qaxootiga laga so sheegay.

Warbixinta waxay kaloo sheegtay 86% oo dumarka ah iney wax qori Karin waxna aqrineyn taaso fasireysa wax barasho la'aanta lagu qasbay.

## Tallaabada 2aad

### Caqabooyinka

Sharaxaadda caqabooyinka xoog muqunis/xad-gudub jinsiyeedka waxaa loo kala qaadi karaa afar qeybood oo caam ah.

- a) Cafimaadk.
- b) Dareen bulsheed ama maanned/caaliyeed.
- c) Sharciga / xeer cadaaleedka.
- d) Beesha iyo amni guud iyo nabada.

N/B: Waxaad u kala saarta ka qeebqaatayaasha afar kooxood, iyadoo koox waliba mataleyso qeyb afarta qeybood ee sharaxaada waxaadna waydiisa afraada kooxaha iney: a) dib u hubiyan noocyada kala gadisan ee xoog maquuniska jinsiga la xiriira b) liis qoran ayna niqaashan dhamman caqabooyinka xoog muquunis jinsiyeedka c) diyaariyaan bayaan qoraal caqabaadka lagu kobo d) koox waliba ha aqriso liiska ay qortay iyadoo u tababaraha ku qoraayo tusaalooyinka bayaan qorayaasha .

### *Qoraal Xasuused-Tababaraha*

Kuwa Kamid Ah Caqabobyinka Xoog Muquunis Jinsiyeedka

Caqabooyinka Cafimaadka La Xiriira

- i. Kuwaan waxaa u tusaale ah:
- ii. Dhaawac,
- iii. curyaanimo
- iv. Dhimasho,
- v. Cudarada galmada kafaaf,
- vi. Dhaawaca qeybaha dhaliinka iwm

Dhibaatooyinka waxay ciriiri ku keenan adeegyada bukaan iyo bulshada oo dhan.

Caqabooyinka Muquuniska La Xiriira Ama Saameeya Dareenka Ama Maanka.

- i. Dhaawac dareemeed sida xanaaq,
- ii. Cabsi/khoof,
- iii. Naceeb dadka ama naftiisa uu qof naco.
- iv. Ceeb dareen,
- v. Dareen amni la'aan,
- vi. Isku kalsooni la'aan
- vii. Howl gab
- viii. Istakoorid, Iwm.

Caqaboyinka(X.M.J) Ee Saameeyo Sharciga Iyo & Qaabdhismeedka Cadaalada

- i. Noocan wuxuu keena :
- ii. Adeegsi laanta cadaalada ,
- iii. Aqoonis la'aan loo qabto sharciga
- iv. Jahwareer laga jahwareero xeerarka casriga iyo kuwa dhaqan kaba.
- v. Dulmane aan ashtakoonin.
- vi. Ixsaas la'aan ku aadan xuquuqda sharciga ah iwm.

### **Caqaboyinkaku Aaddan Amniga iyo Jawigga Bulshada**

Dulmanaha oo amni daro dareemo, qofka dulman oo hanjabaad dareemo, iyo cabsi taaso bulshada u keenta haweenka iney ka qeyb qaadan waayan howl dhismeedka bulshada .

### **Tallaabada 3Aad**

Sababaha Asaasiga Ah Ee X.M.J & Canasirta Tabaruca Kordhiya

Muxuu yahay farqiga u dhexeeya sababaha aasaasiga iyo canaasiir tabarucaadka x.m.j?

Canasiirta kordhiya asal ahaan ma keenan x.m.j ilaa asbaabta ay buunbuuniyaan.?

### **Tusaalooyinka Canaasiirta**

Qaadka, Qamriga, & wixii kale oo maan dooriye ah.

Dagaalada iyo qaxxa.

Saboolnimada iwm.

## CUTUBKA 3AAD: (UNIT. 3)

### Qeexitaanka Ereyada Awooda , Qasabka Iyo Ogolaanshaha.

Ujeedooyinka;

- i. In la fahmo xiriirka ka dhexeeya awood sixun u adeegsiga iyo X.M.J .
- ii. In la fahmo ereyga "rabsho" iyadoo loo eegayo x.m.j oo logu micneyn karo qasabka
- iii. In la fahmo micnaha "ogolaasho aqoon ku dhisan" iyo xiriirka ee la leedahay x.m.j

#### Niqaash Asaasi Ah:

Waxaad curisaa munaaqasha, aad ku cadeysid sidey falalka xoog maquuniska u yihiin ku xad gudub xuquuqda aadanaha.

#### Awood/Xoog/Quwad

Danbiilaha wuxuu aaminsan yahay adoow inuu le yahay xaq usiisa inu dulmi sameeyo.

Tilmaamahan soosocda waa tusaalooyin awood ama dadka awooda leh awood bulsheedka kadaba xiriira asaga ama madax bulsheedka barayaasha waalidiinta iwm.

Dhaqaalaha maal qabeenka, nidaamka ah siyaasada i.w.m.

#### Xoog Maquunis –Xooga Adeegsi

Qasabka oo la isticmaalo xooga jirka, dareenka, mansab bulsheedka & tayadda dhaqaalaha. waxay ku saabsan tahay adeegsiga awooda jirka ama qasab & hanjabaad ama qofka oo wuxuu u baahan yahay la siiyo sifo looga fa'ideysto.

#### Ogolaashada Waa Laba Nooc;

Ogolashada jahliga ku dhisan

Ogolaashada aqoonta ka foofa

#### Leylis:

Waxaa ka qeyb qaatayaasha u kala qeybisaa laba kooxood ogane sheekee daraasaadkaan soo socota.

#### Sheeko Tusaaleed

*Nimco waa gabar 18 jir ah abaheed ayaa u qorsheyey in lagu daro nin aad uga da'a wayn oo maal qabeen ah kana soo jeeda qoys sharaf lagu sheego. Nimco in kasto ay waligeed ninkaas arkin waalidkeed lameysan doodin maadama uu xeerka somalida oo u ogleyn gabar yar iney abaheed ku hadal celiso.*

#### Su'aalo Sheekada Raacsan;

Ka qeeyb qaata yaasha u bandhig su'aalaha;

Imisa xaaladood oo noocan ah ayaa somalida ka dhexdhacdo.?

Nimco ma ogolaasho aqoon ku dhisan ayay guurka ku yeeshay.?

Qasab maku tilmaami karta xaalada Nimco.?

Yaa awood / amarka sare leh halkaan Nimco/ aabaha.?

Maxay tahay Nimco awoodeeda meeshan.?

Nimco hooyadeed hadal ma kuleedahay arintaan quseysa Nimco.?

Awooda sey ula xiriirta dooroshada/iqtiyaaarka markaad eegto sheeko-tusaaleedkan.?

### ***Qoraal Xasuuseed- Tababaraha***

Waxaad la niqaashta fasalka micnaha “ogolaashada aqoonta ku dhisan marki loo eego saameynta ay ku leedahay X.M.J.

### **Leyliska2Aad**

Waxaad u qeeybisaa ka qeeyb qaatayasha sheeko tusalooyinkan soo socdaan ayagoo u fadhiyo kooxa aan ka badneeyn midkiba seddax qof. Kaddib ha ka jawaabeena su'aalada.

Qisa ku saabsan xad-gudub jinsiyeed lagu sameeyay gabar yar. (Waqtiga: 30 Daqiiqa)

Waalid ayaa keenay gabadhooda oo labo sano jir ah cisbataalka Hargeysa. Gabadha waxaa soo kufsaday nin 45 sano jir ah. Wax yar kaddib marki gabadhi cisbataalka la keenay waa eey dhimatay dhiig-bax aawadeed. Aabaha gabadha ma uu raba in uu sheeg sheega qisada asagoo ka baqaya in lagu ceebiya.

### **Qisa ku saabsan haweeney la kufsaday (30 Daqiiqo)**

Ifrax waxaa la keenay cisbataalka ayadoo eey wehlisa dumaashideed. Ifrax wexeey ka sheeganeysay calool-xanuun iyo hurdayari sabab u ah jir xanuunka hayya. Ifrax weey diiday in lagu hor baara dumaashideed laakinse caloosheeda weey kuusneed heer u qof walba arki kara. Dhaqtaradi ayaa weey diisay in eey uur leedahay. Dumaashideed weey ku qososhay su'aashaa wexeeyna tiri “Maya, uur malaha ninkeeda laba sano ayuu Itoobiya ku sii maqanyahay sidaa aawadeed uur ma yeelan karta”

Kaalkaalisadi ayaa ka codsatay Ifrax in eey dhaqtarka baaritaan u aadda, Ifrax dumaashideed ayeey markaas kaddib u sheegtay in la kufsaday oo eey uur leedahay. In yar kaddib Ifrax ayaa wexeey ku tiri dumaashideed “in yar i sug, musqusha ayaan aadayaaye” Musqushi ayeey ku dhax umushay canuggine musqusha ku falashtay kuna dhintay. Dumaashideed arinti markeey ogaatay, wax eey sameeysa ayeey garan weeyday heerkine weey ka baqday in eey u sheegta.

### **Su'aala koo xeed**

1. Muxuu dareenkaada yahay markaad qisan maqasha?
2. Ma ku maqashay sheeko noocan oo kala ah bulshadaada? Mexeey dadka kaaga sheegeen hoowlaha ku saabsan xad-gudub jinsiyeedka?
3. Ma u maleeyneysaa in xad-gudub jinsiyeedka in eey dhib weeyn tahay gudaha bulshada Soomaaliyeed? Dhibka yaa keena dadka qalaad mise qaraabada?
4. Mexeey dhib ugu tahay dumarka la kufsada in eey ka sheekeeyaan hoowlaha soo gaara? Waa maxay dhibka?
5. Mexeey arimaha galmada aan sharciga ahayn saa loogu qariyaa bulshada Soomaaliyeed? Maxaa looga xishooda in la shegsheega?
6. Siduu yahay dareenka gabdhaha la kufsada ku aaddan arrintan

## CUTUBKA 4AAD: (UNIT. 4)

### Gabogabada Qeybtan Tababarka :

#### Qoraal xasuused Tababaraha Loogu Tala Galay;

Ugu danbeynti soo gabagabee qeybtan tababarka adigoo curinaya munaaqishada soo socota

Inkastoo oo xoog muquunis- jinsiyeedka uu noocya badan ku yimaado , asalkoodu waa sinnaan la'aan ragga iyo dumarka.

In kasta oo uu dhaqanka inta badan isku dayo in uu sabab fiican u yeelo xoog muquniska dumarka lagu wax yeelo , xoriyada shaqsiga waa xuquuq asaasi ah oo aadamo dhan lee yahay.

Hanjabaada iyo jujuubka wa nooc xoog muquuniska kamid ah .

Xoog muquunis- jinsiyadeedka, waxaa ka mid ah,wax yeelada jirka dareenka iyo wax kasto oo shaqsiga saameeya .

Caqabadda x.m.j waa dhibaato, xeel dheer oo rafaad u geysata qofka dulman waa muhiim in go'aan wax ku ool ah laga gaaro dhibkaan beesha dhaawacaya. ....

## XUBINTA 2AAD: (MODULE.2)

### Latalinta Dhinaca Fikradda Iyo Muhiimadeeda

Bugga qeeybtiisan waxaa loogu talagalay in lagu xoojiya cilmiga iyo xifradda kuwa kadhaxshaqeeya bulshada, goobaha caafimaadka siiba caafimaadka maskaxda, iyo kuwa u dhuundulleella marxalladda shaqsiyaadka lagu xadgudbay, sababtoo ah iyaga ayaa fursad qaali ah u leh in eey wax kaqabtaan daweeynta bukaanka maaskaxda maadaama eey bulshada xiriir taagan la leeyihiin siiba kuwa liita sida dumarka.

## CUTUBKA 1AAD: (UNIT.1)

### Hordhaca latalinta khuseeysa xadgudub jinsiyeedka (GBV)

#### *Farriin muhiim u ah taababaraha*

Hadii eey jiraan kaqeebygalayaal aan cashiradii hore kaqeebyqaadan, kacodsa kaaqeeyb galaayaasha in eey sameeyaan magac isweeydaarsi.

#### **Gunaanudka Cutubka 1aad Ee Tababarka**

Ogu horeeynta cashirkan tababarayaasha ha weeydiyeena kaqeebygalayaasha tababarka in eey muraajeceeyaan iyagoo soo koobaya cashirradi lasoo dhaafay oo kusaabsanaa xadgub jinsiyeedka (GBV) dabadeedna tababarayaasha laftirkooda ha bixiyaana cashir gaaban oo eey ku koobayaan muhiimadda cashirradi lasoo dhaafay sidan soo socota;

Xadgudub jinsiyeedka noocuu noqdooba ma aha dambiga qofka lagu xadgudbay inkastoo laguxadgudbaha uu mar mar dareemikara in uu dhibkaasi asaga lug kuleeyahay.

Dumarka badanaa weey qariyaan xadgudub jinsiyeedka loogeesta. Taasi sababteeda ma aha in eey ku qanacsanyihiin amaba falkaasi uu wanaagsanyahay balse wexeey muujineeysa qeeynuunka bulshada dhaxdeeda kajira oo kahor istaagaya in eeysan sheegaan dhibkaasi.

Dumarku waxaa looga baahanyahay geesinimo iyo ad adeeg marki loogeesta xadgudub jinsiyeed sida kufsiga iyo dilka waayo haweeneyda sheegta xadgudubka loo geesta wexeey khatar u tahay in eey dhib kala oo badan bulshada kalakulanta sida xadhig ama dil.

Xadgudub jinsiyeedka dumarka loo geesta kuma xirna shaqsiyadda, da'ada, dhaqaalaha ama heerkaa tacliinta qofka balse dumarkoo dhan khatar beey ogu jiraan.

Soomaalida wexeey aaminsantaahay hadii gabadha eey kadhalatay heer lacag leh in eey ka badbaadi karto xadgudub jinsiyeedka. Taasi sax ma aha!

#### **U Heelanayaasha Caawiya Shaqsiyaadka Lagu Xaadgudbay Jinsiyaddooda**

Ayadoo shaqsiyaadka lagu xadgudbay jinsiyaddooda eey caawimaad dagdag ah u baahanyihiin hadane taasi madhacda waayo shaqsiyaadkaasi dhibkooda uma sheegan karaan dadka eey la nool yihiin sababahan soosocda aaawadood;

- Wexeey dhibaato kala kulmi karaan dambiilayaashi dibka eegi hore u gestay.
- Waxeey kabbaqayaan in dadka eey lanoolyihiin rumeeyan
- Waxeey kabbaqayaan in falka ku yimid lagu ceebiya ama lagu eeda.
- Waxeey u baqayaan ciyaalkooda iyo eheladooda (in dhib loo geesta)

Sidaa aawadeed shaqsiyaadkaa wexeey u baahanyihiin lataliyayaal si khaas ah u tababaran oo xifrad u leh dareenkooda iyo baahidooda.

#### *Farriin muhiim u ah tababaraha*

Xiisaddan wexeey kusabsantahay noocyada u heelanayaasha kala duwwan oo ku takhasusay latalinta dadka jinsiyaddooda lagu xadgudbay.

## Ujeeddada Xiisadda.

- i. In labarta noocyada kala duwwan ee u heelanayaasha kadhaxshaqeeya bulshada oo ku takhasusay latalinta shaqsiyaadka jinsiyadooda lagu xadgudbay
- ii. In la ogaada in shaqsiyaadka lagu xadgudbay jinsiyadooda eey u baahanyihiin latalin kusaleeysan tacliin iyo takhasus gooni ah.
- iii. In lagafikira lagana baaraandaga tacluumaadka looga baahanyahay lataliyayaasha si dadka lagu xadgudbay caawinaad habboon u helaan.

## Leylis

Weeydii kaqeebygalayaasha tabarka inta nooc ee u heelanayaasha ku takhasusay latalinta shaqsiyaadka jinsiyadooda lagu xadgudbay oo eey garanaayaan.

### *Farriin muhiim u ah Tababaraha*

Sida lagusoo xusay cashiradii kala duwwanaa ee hore, tabarayaasha waxaa laxasuusinayaa in eey cashiradooda u gudbiyaan sida ugu haboon oo waafaaqsan dookha iyo marxaladda ka qeebgalayaashaa iyo in tabaraha uu xiriir waxbaraasha lasameysta ardaydiisa.

Warbixin ku saabsan u heelanayaasha kala duwwan oo kutakhasusay wax kaqabatka xadgudubka jinsiyadeed (GBV)

**Social work and community work:** Waa fikrada ku cusub bulshada Soomaaliyeed. Waxaa lagu macneen karaa howlqabadya kusaleeysan takhasus oo lagu doonaya in lagu difaaca/dhimo dhibaatooyinka kadhax taagan bulshada.

Shaqsiyaadka kashaqeeya howlahaas waxaa badanaa loo yaqaanaa "Social workers" ama "community workers" ama "counsellors". Shaqsiyaadkan wexeey ahaan karaan kuwa si khaas ah u tababaran iyo kuwa aan tababarneyn oon loo ogoleen in eey kashaqeeyaan howlaha xifradda gaar ka ah u baahan sida caafimaadka maskaxda iyo ilaalinta xaquuqda ilmaha.

## Farqiga u dhexeeya "Social workers" iyo "community workers"

**Social workers:** Qeybtan wexeey kashaqeeyaan gooba magac caaban sida hayadaha, cisbatalada iyo gooba deegaan. Wexeey lashaqeeyaan dhibanayaasha kuxiran goobaha lasoo magac caabay. waa ineey caawiyaan dhibanayaashaa ilaashanne xog tooda. Wexeey sidoo kale awood sharciyeed u leeyihiin in qof la dulmay xaqiisa uso celiyaan sida ilmo uu waalidkii jir dil badan kusameeya ama qof maskaxda ka jirran oo goob gaar ah lageeya sida loogu xanaaneeya.

**Community workers:** Qeeybtan waxeey kashaqeeyaan gooba aan magac caabneen sida bulsha Weynta. Wexeey caawiyaan bulshada gabi ahaan ama shaqsi ahaan, shaqadoodane wexeey kuxirantahay bahida eey bulshada u qabta. Badanaa wexeey bulshada ka caawiyaan dhinaca boqashada bukaanka, baraarujinta, wacyi galinta, fulinta barnaamijyada horumarka bulshada, i.w.m

Qeybtan wexeey ka koobnaan karaan kuwa si khaas ah u tababaran iyo kuwa aan tababarneyn. Kuwa aan tababarneyn maqabaan awood sharciyeed oo eey dadka dulman xaquuqdooda kusoo dhiciyaan.

Kuwa kashaqeeya wadamada soo koraaya waxaa looyaqaanaa magacya kala duwwan oo laga abuuray bulshadooda dhaxdeeda sida "family mediators", "community activists", "youth workers", "volunteers", "mobilizers", iyo ereyo kale oo saas lamid ah.

Bulshada Soomaaliyeed dhexdeeda waxaa badanaa la adeegsadaa ereyga "shaqaala bulsho" inkastoo badanaa kuwa eey soomaalida ugu yeeraan magacaa eeysan wax tababar ah u qabin howlaha eey qabtaan.

Waxaa in laxusa mudan in eey muhiim tahay in u heelanayaasha arimaha bulshada lasiiya tababar tayaleh sababtoo ah shaqadooda wexeey u baahantahay xifrad iyo cilmi khaas ah.



## Micnaha ereyada “psychologist”, “psychiatrist”, “psychotherapist”, iyo “counsellor”.

Dad badan oo ka badbaada xadgubyada jinsiyadda iyo kuwa badan oo bulshada katirsanba ayaa waxaa dhacda in uu ku yimaada xanuun dinaca maskaxda ah taasoo u baahan latalin sare oo eeysan awoodin shaqaalaha bulshada. Latalintaa waxaa ku takhasusay aqoonyahanada soo socda;

**A psychologist:** Waa shaqsi ku takhasusay cilmiga bukaanka maskaxda illaa iyo heer jaamacadeed kana dhax shaqeeya dadka bukaanka maskaxda qaba. Shaqsigan wuxuu badanaa ku takhasusay qaabya kala duwwan oo lagu daweeya xanuunka maskaxda wuxuuna ka diiwaan gashanyahay urur caalima ah oo ka shaqeeya bukaanka maskaxda.

**A psychiatrist:** Waa dhaqtar caafimaad oo takhasus gaar ah u leh baaritaanada iyo daweynta bukaanka maskaxda. Maadaama uu shaqsigan yahay dhaqtar caafimaad, wuxuu ujenjeena dhinaca daweynta caadiga (daawo siinta) ah ee xanuunada maskaxda sidaa aawadeedna xanuunada sida murugta iyo walwalka oo u baahan latalin khaas ah iyo u naseexeen wuxuu u arkaa xanuun u baahan dawweeyn cafimaad. Shaqsigan ma aha lataliye tababarkaane ma laha.

**A psychotherapist:** Waa lataliye si gaar ah u tababaran qibrad aad u dheerne u leh bukaanada maskaxda. Wuxuu ku takhasusay qaabab badan oo lagu daweeya xanuunada maskaxda. Shaqsigan wuxuu leeyahay qibrad dhaafsan latalin kiliye wuxuuna kudaweyn karaa bukaanka maskaxda, dabeecadda iyo darenkaba qaabab kala duwwan oo u xifrad khaas ah u leeyahay.

**A counsellor:** Wuxuu dibanayaasha ku caawiyaa in eey ogaadaan dhibka hayya kuxaliyaane xal iyaga kayimid. Latalinta waxaa lagu bixiyaa goob qarsoodi ah oo dhibanaha dhibkiisa uu ku sheegankara la taliyahane ku ogaan kara dhibaataada, murugta iyo walwalka hayya dhibanaha. Latalintan waxaa codsada dhibanaha waayo laguma qasbi kara.

Aqoonyahanada ku takhasusay latalinta waxaa kamid noqon kara kalkaaliyaashaa caafimaadka, shaqaalaha bulshada, iyo u heelanayaasha caafimaadka maskaxda.

## Leylis:

iswaafaji dhibaatooyinka iyo aqoonyahanada ku takhasusa

Waqtiga: 30 daqiiqa

Leyligan waxaa loo wajihi karaa laba siyaaba;

Faafaahin ka bixi qodobyada muhiimka ah oo laguugu siiyay hordhaca kaddib kajawaab su'aalada ama su'aalada kabilaaw oo qodobyada hordaca ku qoron isticmaal.

Ka qeybgalayaasha ha iswaafajiyaan dhibaatooyinka iyo aqoonyahanada ku takhasusa- mararka qaar dhibaatooyinka wexeey u baahnaanyaan laabo ama kabadan aqoonyahana.

Nimaamka la doonaaya in tababarayaasha eey leyligan u qaban qaabiyaan

Ku qor aqoonyahanada waraaqa midabya kala duwwan leh. Aqoon

Yahanadan wexeey kala yihiin; social worker, community worker, psychologist, psychiatrist, psychotherapist, counsellor, I.W.M dabadeedna gidaarka kudhaji.

Kaddib ku aaddi adigoo aqoonyahan walba ku hoos qorayya marxaladooyinka kala duwwan ee saameeya caafimaadka maskaxda. Marxaladooyinkan wexeey yihiin sidan soo socota;

Islaan ayaa la murugsan isfahaan la'aan dhaxtaala ayada iyo ninkeeda.

Wadaadda ayaa ku waaninayya gabadh in eey san lasheeyn hay'adaha samafalka.

Islaan ayaa neerfoos ah.

Gabadh ayaa naxdin kutimid kaddib markeey aragtay qarax dhacay

Nin ayaa wuxuu ku fikirayaa in uu is dila

Naag qaxooti ah ayaa waxaa laga takooray ninkeeda iyo carruurteeda.

Islaan ayaa sas ku dhacay kaddib markii eey cidla ku qabsadeen rag hubeeyan.

Gabdha aan qaan gaaarrin oo la guursada ayyaa wexeey ku batteen bulsha dhaxdeed.

Nin ayaa aaminsan in uu jin ku dhacay.

Weeydii kaqeeyb galayaasha in eey jaawaabahooda sharraxaan.

## CUTUBKA 2AAD: (UNIT.2)

### Qeexidda Latalinta

Maxaan laga wadaa ereyga "latalin"?

Qeeybtan wexeey lagaga hadli doonaa cashirra horay loo soo bartay.

#### U jeedada cashirkan.

In si fiican loo fahma micnaha ereyga "counselling"

In lagu siyaadiyaa aqoonta ka qeeyb galayaasha tababarka farqiga u dhexeeya latalinta hore iyo tan caasriga ah

#### Muhiim u ah tababaraha:

Tababarow waxaaad bixisaa micnaha soo socda;

"Counselling" waa ficil caawiyaha(counsellor) uu u muujinaya dhibbanaha nahariis iyo danneeyn taasoo lagala jeeda in laga abuura lataliyaha iyo dhibanaha dhexdooda kalsooni si uu dhibanaha uu u ban dhiga lataliyaha dhibkiisa oo dhan.

#### Leylis:

Weeydii ka qeeyb galayaasha inta nooc ee "Latalin" oo eey garanayaaan

Latalinta(counseling) waxaa loo kala saaraa laba nooc;

#### *1. Traditional Counselling*

Waa marka dhibanayaasha eey xal kaa dalbaan cashiiradooda ama saaxibadood si eey tala o ga siiyaan marxaladaha eey ku jiraan. Noocan wuxuu badanaa ku saleeysanyahay waana iyo ra'ayi celin.

#### *2. Professional Counsellig*

Waa latalin uu bixiyyo shaqsi tababar gaar ah u leh latalinta. Lataliyaha wuxuu ku caawiyaa dhibanaha in uu ogaada dhibka hayya si uu xal ugu hela dhibaaataadiisa. Lataliyah wuxuu noqon karaa kaalkaaliya caafimaaad, shaqaala bulsha, i.w.m.

### Calaamadooyinka labada nooc ee latalinta

#### *1. Traditional counselling*

Caawiya yaasha waxaa noqda; waalidka, walaalaha,abtiyada, adeerada, habar yarooyinka, awoowada, duqeeyda, wadaaddada, i.w.m

Dhibaatooyinka qaabkan lagu xalliyya waxaa ka mid ah; isfahan waaga qooska, khalaafka reerka, dhaxasha, i.w.m

Wuxuu ku saleeysanyahay waana iyo ra'yyi celin iyadoo markaa dhibanaha loo sheegaya wuxuu sameeyn lahaa.

Wuxuu aad u tix galiyaa dhaqanka iyo xeerka bulshada.

#### *2. Professional Counselling*

Latalintan waxaa sameeya shaqsiyaad tababar khaas ah leh sida kalkaaliya caafimaaad ama shaqaalaha bulshada.

Dhibanaha ayaa waxaa la siiyaa fursad uu asaga xal kula yimaada

Waa hoowl ka dhexeeya lataliyaha iyo dhibbanaha kaliya oo u baahan qarsoodi iyo aamminaad.

## **Qaabka loo sameeya “professional Counselling”**

Tababaraha waa in uu;

- U suurta galiya dhibbanaha in uu dhibkiisa u sheegta si xor ah.
- U ogalaada in dhibbanaha sharraxa dhibaatadiisa
- U cadeeya dhibbanaha sababta uu u yimid, mathalan; “waxaan doonayaa in aan ku caawiyya” i.w.m
- Ogaada farxaddiisa iyo walwalkiisa
- Ogaada baahida ugu muhiimsan ee dhibbanaha
- Ogaada waxaa sababay dhibaatada uu xallinaya
- Fahma sida eey lug ugu leeyihiin cashiirada dhibbanaha

## **Muhiim u ah tababaraha:**

Waxaad u sheegta ka qeyb galayaasha tababarka in lataliyaha lagadoonaya in uu dhibbanaha ola dhaqma sida soo socota;

- Su'aal dhibbanaha waxa uu u maleeynayaa in lagu xallin kara dhibkiisa
- Weeydi tilaabooyinka uu dhibbanaha qaaday in uu ku xalliya dhibkiisa
- Weeydi dhibbanaha waxa uu rajeeynaya mustaqbalka
- Iska dhigin in uu ka sareeya dhibbanaha
- Iska ilaaliya in uu waaniya dhibbanaha
- Ilaaliya qarsoonida iyo xogta dhibbanaha
- Aammina in dhibbanaha uu dhibkiisa xallin kara

## CUTUBKA 3AAD: (UNIT.3)

### Wax tarka iyo wax goyska noocyada kala duwwan ee latalinta

#### 1. Wax tarka iyo wax goyska “traditional counselling”

Fiira gaar ah:

- Weeyddii ka qeyb galayaasha fikradda eey kaqabaan cashirkan
- Sammaanta latalinta “traditional counselling”
- Lataliyaha aqoon ayuu u leeyahay dhibbanaha
- Wax goyska latalinta “traditional counselling”
- Dhibbanaha wuxuu sameeyn lahaa ayaa la faraa balse lalama taliyya
- Lataliyaha wuxuu isku arkaa in uu ka sareeya dhibbanaha
- Wuxuu u badan yahay waana iyo waciid

Leeylis dhageysi ah: Kor u aqri ereyadan kaddib kaqeyb galayaasha ha ka jawaabeena

	<i>Waa la dhageestay</i>	<i>Lamma dhageysan</i>
<i>Hadalka ayaad igu xirtay waxaadna biloowday in aad arigtidaada ii sheegta</i>		
<i>Waxaad dooneeysaa in aad dhibkeeyga ii xallisa</i>		
<i>Waxaad ii ogashahay in aan ku eedeeya adigoon is difaaceeyn</i>		
<i>Dannayn buuxda ayaad isiisay</i>		
<i>Waxaad igu xukumeeysaa ereyadeeyda iyo lahjaddeyda</i>		
<i>Waxaad igu aamintay in aan dhibkayga xallintiisa</i>		
<i>Waxaad ii ogoshahay waqti aan ku fikira oo aan jawwaab kugu siiya</i>		
<i>Si habboon ayaad wax ii weeydisaa</i>		
<i>Eeggaan hadlayya ima eegtid</i>		
<i>Waxaad ii muujisaa in aragtideeyda eey muhiim tahay</i>		
<i>Waxaad ku mashquulsantahay saacaddada</i>		

Sammaanta iyo cilladaha latalinta ku saleysan qibradda

#### Faa'idooyinka

- Dhibbanaha ayaa waxaa la siiyaa waqti badan oo ku haadla
- Xalka dhibka waxaa laga dalbaa dhibbanaha naftirkiisa
- Dhibbanaha iyo laataliyaha wexeey u wada hadlaan si xishmad leh
- Dhibbanaha ayaa waxaa la tusaa in aragtidiisa eey muhiim tahay

## Cilladaha

- Waqti badan ayeey u baahantahay
- Su'aallada badan wexeey ka careen karaan dhibbanaha
- Wexeey u baahantahay goob qarsoodi ah
- Xalka waxaa u kuxiranyahay aragtida dhibbanaha

## Fiira gaar ah:

Eeggaad sammaanta iyo cilladaha latalinta kala duwwan eeey leeyihiin u bandhigta kaqeeyb galayaasha waxaad su'aashaa latalinta eey door bidayaan

### *Sheeko-Tusaaled*

## Xaas aan farxad ku wada joogin

Faadumo sidi eey ninkeeda Ismaaciil ah u gursatay habeeb farxad kumeeysan seexan. Waxaa lagu qasbaay ninkeeda oo ahna ina adeerkeed oon wax badan ka weeyneen. Ninkeeda waa uu dabeecad fiicanyahay, suurad wanaagsanyahay, dhaqaala fiicanne wuu haystaa. Wax kala oo dhib ahne kuma hayya Faadumo laakiinse Faadumo wexeey dooneeysaa in uu fura kaliye waayo in uu taabta marrabto sababtoo ah maa jeclo ninkeeda. Mar walbo waa eey murugeeysantahay.

Tababaraha waxaa la ogeysiinayaa in uu qaado tillaabooyinkan;

Xasuusi ka qeybgalayaasha qisada kor lagu soo xusay ee ku saabsan Faadumo iyo ninkeeda Ismaaciil. Labo qof ka doora kaa qeeyb galayaasha kuwaasoo matalaya doorka Faadumo iyo lataliye. U jeedada wexeey tahay in Faadumo tala lasiiyo.

Ka qeeyb galayaasha kale oo dhan ha daawadeena la talinta

Weeydi ka qeeyb galayaasha sida eey latalinta u dhacday iyo wax qalad ah hadduu dhacay.

## CUTUBKA 4RAAD: (UNIT. 4)

### Baarashada Micnaha Ereyga “Primary Client”

#### *Ujeedada cashirka:*

*In la fahma micnaha ereyga “Primary Client”*

#### **Fiira gaar ah:**

Tababarow, weeydi ka qeeyb galayaasha in eey garanayaan micnaha ereyga.

Guud ahaan ereyga “Client” waxaa la yiraahdaa qof dhibban oo doonaya caawimaad ama xal.

*Waxaa xussid mudan in dhibbanaha uu yahay qofka dhibbeeysan kiliyya oo aan waalidkiis ama saaxibadiis micnaaha lagu dari karin.*

Intaan latalinta dhibbanaha la bilaawin waxaa muhiim ah in heshiis lala gala dhibbanaha kaasoo ku saabsan waqtiga latalinta eey socon doonta, xiligga kulanka, dhibka la rabo in laxaliya, i.w.m.

Dhibbanaha haduu san qaan gaarin (da'a diisa eey ka yartahay siddeed iyo toban sano (18 sano) ama lix iyo toban sano sida uu sharciga Soomaaliya qorayya) waxaa larabaa in heshiiska lala gala waalidkii ama awoodda sharciiyan u xilsaaran qofkaasi.

## CUTUBKA 5AAD: (UNIT. 5)

### Darfaha La Talinta (Xudduudaha La Talinta)

In kasta oo la taliyaha uu dhibbanayaasha muhiim u yahay haddane wax qabadkiisa wuxuu ku egyahay dhibab kooban sida murugta, shakiga, xanuunada maskaxda, i.w.m. balse waxba kamma qaban karo dhibabka sida faqriga ama lacag li'ida, buufiska, i.w.m.

Sidaa aawadeed la taliyaha waxaa laga doonayaa in uu ogaada waxa uu xallin karo oo uu san galin balanqaadya aan macquul aheeyn sida kuwa kor lagu soo xusay. Waxaa loo baahanyahay in uu la taliyaha u cadeeya dhibbanaha in uu san xal u heli karin dhibabkaasi.

#### Fiira gaar ah:

Ka qeeyb galayaasha ha ku qoreena codsiyada kala duwwan oo dhibbanayaasha eey ka cawdaan.

Kaddib ka codsa in eey calaamadeeyaan codsiyada aan laga caawin karin.

Xilliyada Eey Latalinta Munaasab Aheeyn

Waxaa jiraan marxaladooyin amma xiliyoye eey latalinta xal noqoneeynin. Waxaa laga yaabaa in dhibbanaha uu san xiskiisa joogin amma uu aad iskugu dhax yaac sanyahay.

Marxaladooyinkaas waxaa kamid ah kuwan soo socda;

- Marka uu qofka miyyir kiisa luma sida qofka waalan amma kan doqonka ah. Dhibbanahaasi wuxuu u baahanyahay caawimaadya kale laakinse latalin uma bisla.
- Qofka in badan isku dayyay in uu is dila amma qatar ugu jira in uu naftiisa gooya. Qofkani uma baahno latalin isla marxaladaas in kasto oo uu xilli dambe uu baahnaan doona. Dhibbanahaasi waxa uu u baahanyahay waa in laga caawiya waxa uu tabanaya.
- Marki eey latalinta dhib dheeraad ah u keeni karto dhibbanaha sida qoysaska aan rabin in gabdhahooda eey cawimaad ka helaan shaqsi qalaad.
- Marki uu dhibbanaha sarqansanyahay ama dhib u keeni kara la taliyaha.

*Farqiga u dhexeeya "emergency" iyo "crisis"*

#### Muhiimadda cashirkan

- In la ogaada farqiga u dhexeeya emergency iyo crisis si loo badbadiyo marxaladahaasi
- In la barto waxa crisis uu yahay iyo saameeyta uu ku yeelan karo shaqsi.

#### Fiira gaar ah:

Tababarow, ka qeeyb galayaasha u sheeg micnaha ereyada kor lagu soo xusay

#### Tusaala ahaan:

Crisis: waa marxalad aan dagdag aheeyn inkasta oo uu dhibbanaha u arki karo dagdag.

Emergency: waa wax-geeysyo soo wajahay shaqsi taasoo u muuqato in eey saameeyn culus u geeysan karto shaqsiyaasi isla markaane u baahan xal dagdag ah.

U qeeybi ka qeeyb galayaasha leeyligan soo socda ka dib ha ka jawabaan su'aalada.



## Sheeko tusaaled (Case Study):

### *Baahi dag dag ah.*

*Sacdiyo wexeey dhashay shan ciyaal ah oo u dhexeey 7-15 sanadood. Wexeey ka soo carartay qoyskeeda oo deggan Hargeysa wexeeyna kuugu timmid xafiiskaaga Bosaaso sedaxda galabnimo. Wexeey kuu sheegtay in ninkeeda uu in badan ku xadgudbay sidaa aawadeedna eeysan la noo laan karin. Ninkeeda uma ogola in eey meel aaddo ama eey lacag isticmaasho. Aad ayuu u ilaaliyaa. Heerkoodane (Sacdiyo) khalaaf dhuleed ayuu laqabaa sidaa aawadeedna marrabo in eey u takto. Ayadoo cabsaneeyso ayeey aroorti soo goosatay waayoo hadduu ogaado wuu dilayaa. Ina adeerteed ayaa lacag soo siisay kana balan qaaday in eeysan cidna u sheegeeyn.*

### Leeyli:

#### *Iskaashi kooxeed*

- Tusaalaha kor ku xussan ma crisis baa mise waa emergency?
- Muxuu yahay dhibka Sacdiyo ku iman karo hadeey ninkeeda ku laabato
- Maxaa war bixin kale ah oo aad u baahantahay si aad u caawisa Sacdiyo? Xagee baad ka heli kartaa war bixintaa?
- Sheeg tilaabooyinka kula gudboon eegga.
- Sheeg cidda kale oo laga qeeyb galin kara xallinta dhibka Sacdiyo. Sheeg sababta looga qeeyb galinaya ciddaasi.

## KOOBIDDA (CONCLUSION)

Lataliyaha waa in uu ixtirramo shaqsiyadda iyyo dooqa dhibbanaha, waa in uu sidoo kale isku dayya in uu dhibbanaha ka qeeyb galiya xal u raadinta dhibkiisa. Farqiga u dhexeeya latalinta wanaagsan iyo waanada guud waxaa weeyaan ixtiraanka dhibbanaha.

Dumarka iyo Gabdhaha Soomaaliyeed fursad eey ku tashadaan ama ku sameeyaan waxa eey doonaan lama siyaa bulshada dhexdeeda sidaa aawadeed la taliyaha waa in uu ka feejignaado in marxaladdas oo kale eeysan dhicin.

# Annex I: GRT Inception semi-structured Interview format

## MENTAL HEALTH ASSESSMENT

### # PSYCHOSOCIAL ASPECTS #

#### 1. A. GENERAL DATA

Serial No of interview.....

Date.....

Location of settlement .....

Type of settlement: .....IDP camp .....Concrete house .....Other .....

#### 1. B. INTERVIEW

##### *Biography*

Full Name ..... Age (or date of birth) ..... Sex .....

Marital status.....

Current Occupation ..... School attendance .....

Previous Occupation(s) .....

Nomadic/settled .....

Parents still alive .....

Family/Caregivers (collect information) .....

.....

.....

Where s/he her/his family comes from?.....

Why they left their previous town?.....

.....

.....

### *Treatments*

Has s/he never been for ... :

Dawo-Somali treatment ..... Koranic treatment .....

Saar-Mingis treatment..... Psychiatric unit (abroad?).....

Other .....

When (specify for each treatment) .....

.....

Where (same, as above) .....

.....

How many times ((same, as above) .....

.....

How long (same, as above) .....

.....

Why (ask about the choice) .....

.....

.....

Expectation about treatment (before treatment) .....

.....

.....

Results (after treatment) .....

.....

.....

*Use of substances*

Use of Khat ..... alcohol .....

hashish ..... other .....

Remarks about use/abuse .....

.....

.....

*Chains*

Currently Chained? ..... For how long has s/he been chained (this time)? .....

Has s/he been chained in the past? ..... How many times and where? .....

.....

For how long has s/he been chained in the past (write about every time)? .....

.....

Why is s/he chained? (patient opinion) .....

.....

Relatives' opinion .....

.....





## Annex II: GRT Medical Record (See, in particular, the *social section*)

### BENDER QAASIM GENERAL HOSPITAL MENTAL HEALTH WARD MEDICAL & SOCIAL FORM

Serial No .....

Date.....

#### BIOGRAPHY

Full Name.....Age (or date of birth)..... Sex: M  F

Mother's name.....

Responsible (name, address, phone).....

Marital status: single  married  divorced  widow/er  abandoned

School attendance: none  primary  koranic  intermediate  secondary   
university

Occupation [Current].....

Occupation(s) [Previous].....

Family: total members.....residents: M.....F.....workers with income: M ..... F.....

Family income (US\$/month):.....Remittances (US\$/month):.....

Nomadic  Current Area.....

Settled  IDP camp  Concrete house  Current residence.....

Originally from.....

Reason of movement: Civil war  Economic  Temporary (visit)  Other.....

#### TREATMENTS

Dawo-Somali  When.....Where.....How many times.....Cost.....





.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Current Level of burden on the family: Mild  Moderate  Severe

Current Level of Disability due to illness: Mild  Moderate  Severe

What does the family attribute the patient problem to: Jin  Magic  Injury/Accident   
Stressful event  Other

Specify:.....  
.....  
.....

Compiled by: .....

**MEDICAL INVESTIGATION**

**Familiar Medical History** (psychiatric/medical history of parents and close family members) .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ANAMNESIS**

**Previous medical illness** .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Previous and Present psychiatric illness** (Specify Onset, Diagnosis and previous psychotropic drugs if any)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## MENTAL STATUS EXAMINATION

### General description

Appearance .....

.....

.....

Behavior and psychomotor activity.....

.....

.....

Attitude toward the examiner .....

.....

.....

### Speech

*Rate* (e.g. rapid, slow, halting).....

*Amount* (e.g. taciturn, lacking spontaneity, grandiose).....

*Tone* (e.g. monotone, singsong, slurred).....

*Speech impairment*.....

**Thought process** (Loose associations, Tangential thinking, Blocking, Perseveration, , Flight of ideas).....

.....

.....

.....

**Contents of thought** (Delusion, Obsessions).....

.....

.....

.....

**Mood and Affect, Appropriateness** (e.g. Depression, Elation, Irritability, Sadness, Anxiety)

.....

.....

.....

**Perceptual disturbance** (Illusion, Hallucination).....

.....

.....

**Sensorium and Cognition** (alertness and level of consciousness, orientation, memory, concentration, abstract thinking, intelligence).....

.....  
.....  
.....

**Impulse control** .....

.....  
.....

**Insight** about the presence of illness.....

.....  
.....

**Diagnostic Description**.....

.....  
.....  
.....  
.....





## Annex III VADO Form

### Valutazione Abilita' Determinazione Obiettivi (VADO)

#### Somali Adapted Version 2004

#### Mental Health Ward – Bosaso General Hospital

Name of patients: ..... Report No.: .....

---

#### Identification of abilities & difficulties

---

Date ..... | ..... | .....

---

1. Self Care (eat, wash, dress, clean, drink)  
1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4
2. Social relationships (friends, peers, neighbors)  
1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4
3. Familiar life (contacts with relatives, neighbors)  
1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4
4. Housing (kind of house)  
1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4
5. Capacity of independent displacement (orientation, use of landmarks)  
1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4
6. Use of facilities (telephone, radio...)  
1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4
7. Capacity of understanding money' value and use.  
1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4
8. Insight about mental problems  
1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4
9. Physical, Intellective, language skills  
1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4
10. Ability of physical self-care (physical illness)  
1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4

11. Ability of Psychological self-care (mental illness)

1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4

13. Ability to take care of others (children, parents...)

1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4

13. Ability to ask for Help

1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4

14. Work, study

1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4

15. Hobbies

1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4

16. Ability to cook (for women only)

1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4

17. Sexual functioning

1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4

18. Capacity to cope with stigma

1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4

19. Ability to follow religious duties

1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4

### Legend

Tic numbers from 1 to 4 if the characteristic is:

1. absent / poor

2. slightly present

3. enough present

4. present /good



---

## Identification of resources in the following areas

---

a. Familial .....

.....

.....

.....

.....

.....

b. Social network.....

.....

.....

.....

.....

.....

c. Economic .....

.....

.....

.....

.....

.....

d. Housing .....

.....

.....

.....

.....

.....

e. Therapeutic continuity .....

.....

.....

.....

.....

.....

---

### Identification of early signs of crisis

---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRT – Mental Health Intervention in Bosaso, Puntland – NE Somalia

---

### Sharing of therapeutic project between patient and relatives

---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

### Short term objective (specific)

---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

### Long term objective (general)

---

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

GRT – Mental Health Intervention in Bosaso, Puntland – NE Somalia

---

**Remarks**

---

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

GRT – Mental Health

## Annex IV Agreement on Ground Rules for the Training

### Objectives:

To arrive at commonly agreed upon and mutually respectful norms of behaviour during the course of the workshop

### Method:

- Explain to the participants the need for having a set of rules for behaviour.
- Ask the group for suggestions for rules that should be adhered to, and make it clear that the rules should be agreed upon by the entire group.
- Write the agreed rules on the flip chart and keep them in full view throughout the workshop.

**Notes for trainers:** A sample of some common group rules

- Starting and finishing on times agreed, including at tea and lunch breaks and full attendance during workshops.
- Respect individual opinions and views, even when they are different to yours or if you disagree with them.
- Everyone is equal in the group regardless of age and status.

Mobiles must be switched off

## Annex V Evaluation Form

1. In one word/sentence, the training workshop was:
2. In one word/sentence, the participants were:
3. In one word/sentence, the facilitator/s was/were:
4. Will you be able to apply what you learned during this workshop in your work?  
*Definitely not probably not Not sure Most likely yes definitely yes*
5. Do you think the group will be able to apply what they learned?  
*Definitely not Probably not Not sure Most likely yes Definitely yes*
6. What elements of the workshop were the **most useful**?
7. What elements of the workshop were the **least useful**?
8. Would you feel comfortable counselling on gender-based violence? Why or why not?
9. Additional comments and suggestions are most welcome!

## GLOSSARY

### Active Listening

Waxaa lagu micneen karaa “dhageeysi habboon”. Dhageeysiga fiiccan waa uu ka ka badan yahay hadal dhagaha loo furo kaliya balse wuxuu xambaarsan yahay falal badan oo eey kamid yihiin wada hadal, madax lulis iyo ansixin. Dhageeystaha waa inuu qofka uu dhageeysanaya xiriir la yeesho oo uu odhah diisa asagoo qii meeynaya dhageesta.

### Advocacy

Waa taakuleeyn ama taagyeris loo hayyo qof mise fikrad. Kaasoo loo hadla ama loo dooda

### Anxiety

Waa marxalad uu shaqsiga wal wal, walbahaar, shakki, ama xasilooni darri eey soo food saarta asagoo ka baqaya ama xasuu sanaya wax xun oo dhacay ama dhicci doona.

### Attempted rape

Waa iskuday kufsi ayadoon galmo dhicin

### Bipolar disorder (Manic –depressive disorder)

Waa bukaan maskaxeed oo aad u sareeya laguna garta qofka dabeecaddiisa oo bad badalanta. Qofka kolna aamusnaan ayaa ku timaadda kolne wuu kac sanyahay

### Bio-psycho-social model

Waa muujinta is dhax galka ka dhexeeya caafimaadka muuqaalka, maskaxda iyo dabeecadda shaqsiga.

### Client

Waa shaqsi dhibban oo dhibaateyiisa xal u doonaya.

### Crisis

Waa is dhibaato ku soo biirta nafsadda qofa taaso wax dhin weyn ku keenta caafimaadkiisa iyo shaqsiyadiisa.

### Complex Emergencies

Waa arrin dag dag ah oo bulshada dhibaatooyin badan oo kala duwwan u geeyata, sida nabad gelyada oo halaawda, wadooyinka oo bur bura, digaal sokeeya oo dhaca, i.w.m.

### Comprehensive Health Care

Howl gal caafimaad oo dhinac kasta ah sida maskaxda, muuqaalka, iyo dareenkaba.

### Coping

Waa marxalad shaqsiga ama bulshada eey la qabsata ama xal ku meel gaar ah u hesha arrin cusub oo ku timmid taasoo saameyn ku yeelatay noolashooda.

### Counselling

Waa latalin la siiya shaqsi dhibaateysan siiba shaqsi eey murug, wal wal ama kurbo heeyso kaasoo xal u doonaya dhibkiisa.

### Confidentiality

Waa qarsoodida lasiiya amuuraha iyo war bixinta shaqsiyaadka lala talinaya.

## **Congruency**

Waa dareenka wanaagsan oo ku aadan dhibbanaha oo laga doonaya lataliyaha markuu latalinta sameeynaya

## **Cultural sensitivity**

Waa ogaanshaha, ictiraafka iyo ixtiraamka la raba in loo hayya dhaqamada daadka qalaad siiba eegga la talinta la bixinayya.

## **Depression**

Waa fahma jab weeyn oo qofka ku raagta in waqti ah dabeeca diisane badala oo xir xirnaan badan ku keenta. waxaa badanaa keena murugta iyo walbahaarka.

## **Disease**

Xanuun ama bukaan kaas oo noociisa dhaqtar caafimaad uu caddeeyay.

## **Distress**

Walbahaar ama wal wal.

## **Empathy**

Waa muujinta la wadaagga dareenka dhibbanaha marki aad dhageeysaneeysa dhibatada shaqsi.

## **Empowerment**

Waa kordhinta ama kobcinta awoodda shaqsiga si uu u iskaga difaaca dhibaatooyinka ku yimaada.

## **Family Therapy**

Waana siinta ama wacyi galinta uu dhibbanaha ka hela ehaladiisa siiiba shaqsiyaadka qarqogada ama muqaadaraadka ku dhacay.

## **Forced Marriage**

Waa marki shaqsi lagu qasba in uu guursada qof aan dooqiisa aheeyn. Shaqsiga waxaa badanaa qasba waalidkii, ehaladii ama dad qalaadba.

## **Gender-balance**

Waa u sinaanta la raba in eey dumarka iyo ragga u sinaadaan fursadaha sida shaqada, ra'yiga, iyo nacfiyada kale oo dhan.

## **Gender-based violence**

Waa wax geesya ama xad-gudub loo la taga shaqsi ayada sababtanea ey tahay jinsiyadiisa aawadeed siiba dumarka sida kufsiga, guurka qasabka ah, jir-dilka,i.w.m

## **Giving Advices**

Waana iyo wacyi galin qof la siiya. Waa u sheegitaanka qofka wixii uu sameeyn lahaa iyo sida uuu sameeyn lahaa, waa eey ka duwantahay la talinta.

## **Giving Information**

War galin ama war u sheegid

## **Health**

Sida eey wakaaldda caafimaadka aduunka u micneeysay, ereygan ma aha maqnaasha cudur kiliya, balse waa waa isku dheeli tirka kaamilka aha ee caafimaadka shaqsiga dhinaca muuqaalka, maskaxda iyo dabeecadda.

## Illness

Waa sida uu bukaan u aragsanyahay ama u tafsiira xanuun kiisa.

## Insomnia

Hurdda waa ama hurdda guur qofka ku timaadda. Sida uu xanuunkan dadka ugu dhaca weey kala duwwan tahay, kol uu fudud yahay marne wuu daran yahay. Waxaa badan keena dareen qofka wehliyya oo aan muuqan

## Key Informant Interview

Waa su'aala hoowl-baaritaan lagu sameeya ayadoo bulshada dad kamid ah la weeydinayya arrin bulshada saameeyn ku leh.

## Mental Health

Caafimaadka maskaxda. Waa marxalad uu shaqsiga dareemaya xasilooni ama caafimaad dhinaca maskaxda.

## Mental Health Disorders

Waa xanuunada ama ciladaha kala duwwan ee ku yimaada maskaxda shaqsiga

## Mental Retardation

Xanuun maskaxeed ma aha balse waa marxalad uu shaqsiga dhasha ayadoon maskadiisa kaa

## Non-verbal communication

Waa war isku gudbin oo aan ku saabsaneeyn wada hadal ama odhaah sida isticmaalka wajiga, gacmaaha, faraha, i.w.m.

## Post-traumatic Stres Disorder

Waa murug ama jahawareer shaqsiga ku raagta kaddib marki uu soo maray marxalad murug ku abuurtay fikradiisa. Marxalladani waxaa la ogaan karaa oo kiliyya, seddex bilood kaddib marki eey xad gudub ama dhib shaqsiga ku yimaada. intaa ka hor wuxuu noqon karaa xanuun caadi ah oo qofka hayya dhibki soo gaaray aawaadii. Marxalladani waxaa lagu garan karaa saska raaga, murugta joogtada ah, i.w.m

## Protective Factors

Waa wax yaabaha u suurta galiyya shaqsiyaadka eey hayaan dhibaatooyinka aaneeya maskaxda sida murugta, walhaarka,i.w.m in eey la qabsadaan ama u khafiifiyo/sahla saameynta xanuunadaasi. Wax yaabahan waxaa ka mid ah; ehelada wanaagsan, ku xirnaanta diinta, taabacsanaanta fikradaha ka jiro bulshada sida xisbayada siyaasadeed, i.w.m.

## Psychosis

Waa xanuun maskaxeed oo daran kas oo awooda in u qofka ka luma dareenka iyo xaqiiqo-maalmeedka jira.

## Psychosocial Illness:

Waa xanuunada ka jiro bulshada dhexdeeda oo la xiriira xasilooni darida maskaxda dareenka shaqsiyaadka oo kacsan

## Psychosocial Rehabilitation

Waa falal ama xarakaadya loola jeeda in lagu dayac tira dayac tira nafsiyadda shasiyaadka eey saameeyeen xanuunada bukaanka maskaxda iyo daroogada sida taba bar, wacyi galin, cayaara, i.w.m



### **Psychosocial Support:**

Waa hawl galyada ama caawimaad loo la jeeda in wax looga qabta mushkilooyinka haysta shaqsiyaadka eey saameeyeen bukaanada maskaxda. Hawl galyadaasi wexeey badanaa ka caawiyaan dhibbanaha si caafimaad iyo si noolaleedba.

### **Psychosocial wellbeing:**

Waa deganaanta ama xasiloonida/bukaan la'aanta shaqsigu xaga maskaxda iyo xag noolaleedba.

### **Psychotherapy:**

Waa daweyn laga wajaha xaga dareenka ama noolasha shaqsigu iyadoo la doonaya in lagu hela caafimaad buuxa ee shaqsigu dhibban.

### **Sexual Assault:**

Waa xad gudubyada loo geeysta dumarka ama ragaba iyadoo dhibkaa uu yahay qaab galmo ama galmo doonis laakinse eeysan wax galma ah dhicin. Sida shaqsigu oo sheey uu san raali ka aheeyn unugyadiisa galmada laga galiyo i.w.m.

### **Sexual Harassment:**

Waa ku dhibid ama xad gudub loo geysta shaqsi iyadoo loo la jeeda qaab galmo ama fuulmo sida isticmaalka ereyadda galmada (sexual), qofka oo lagu rugta ama la tataabta, i.w.m.

### **Support group/self-help group:**

Waa kulama ama isku imaatima loogu tala galay in eey dhibbanayaasha isugu yimaadaan iyaagoo dhibkooda wadaagaya isla markaane isku naseexeynaya.

### **Supportive communication:**

Waa wada hadal ku saabsan ismaqal, is caawis iyo naxariis.

### **Transcultural Psychiatry:**

Waa qeexitaanka xanuunada maskaxdaa iyadoo la isku adeegsanaya qaab daweyn casriyeed iyo qaab dhaqameed. Waxaa jirta in iyadoo xanuunada maskaxda eey shaqsi walba ku yimaadaan hadane wexeey dadka u saameeyaan qaab dhaqameed.

### **Trauma:**

Waa erey lagu magac caaba dhaawacyada/wax geysyada muqaaleed ama dareemeed oo shaqsigu ka muuqda kaddib markii uu wax yeella soo gaareen. Waxaa caalamad u ah marxaladan in eey shaqsigu murug buudhan ka muuqatta ama uu is takoora.

### **Traumatic Experiences:**

Waa dareema ku jira ama dhacdooyin ku yimmid nafsadda qofka oo ku adag in eey dadka kale dareemaan. Shaqsigu uu dhibka quseeya xitaa xor u ma aha wax yaabaha uu isagu sameeynaya balse waa un murug iyo wal bahaar ka tan batay oo ku keenay shaqsigu cabsi, wal wal, iyo jaha wareer.

### **Vulnerability:**

Waa u nugeel ama u dabacsani uu shaqsigu u qaba dhibaa tooyinka, xanuunada amaba digaalada iyo saameeynta dhibaatooyinka. Dhibaatooyinka waxaa badanaa u nugul dumarka, ciyaalka, camoora yaasha, i.w.m.

### **Vulnerable Groups:**

Waa bulshada ama axzaabta u nugul ama u dabacsan mushaakilada ama dhibaatooyinka bulshada ku yimaada.

## References

- American Psychiatric Association, 2000, "DSM-IV-TR: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders", American Psychiatric Press Inc, Washington (DC).
- Carkhuff, R. R., 1969, "Helping and Human Relations. Volume I & II.", Holt, Rinehart & Winston, New York.
- Convention on the Rights of the Child, WEBSITE
- Declaration on the Elimination of Violence against Women, WEBSITE
- Engel, G.L. , 1977 , "The need for a new medical model" Science 196:129–136.
- G.R.T., 2005, "Final Report : Mental Health Intervention in Bosaso, Puntland – NE Somalia", SO/0031/IT-COF/02.
- Kleinman, A., 1980, "Patients and healers in the context of culture: an exploration of the borderland between anthropology, medicine and psychiatry", University of California, Berkeley.
- Kleinman, A., 1988, "The illness narratives: suffering, healing, and the human condition" , Basic Books, New York.
- Kleinman, A., 1997, "Writing at the Margin: Discourse Between Anthropology and Medicine" ; University of California Press.
- IASC, 2007, "IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings", Geneva.
- IFRC, 2003, "Community-based psychological support. A Training Manual", Geneva.
- Lang et al., 2000, "Clues to Patients' Explanations and Concerns About Their Illnesses. A Call for Active Listening", Arch Fam Med. 9:222-227.
- Lewis, I.M., 1961, "A pastoral democracy: a study of pastoralism and politics among the northern Somali of the Horn of Africa", Oxford University Press.
- Lewis, I.M., 2002, "A Modern History of the Somali- 4th Edition", James Currey, Oxford.
- Medica Mondiale (ed), (2005), "Violence against women in war. Handbook for professionals working with traumatised women"
- Oxfam Gender Training Manual (1994)
- Patel, V., 2003, "Where there is no Psychiatrist. A Mental Health care manual", RCPsych Publications, London.
- Reggi, M. , 2008, "Mental Health Interventions in Somalia. Approaches, challenges and prospects", presented at "Strengthening the Mental Health System in Low and Middle Income Countries" - International Conference, Rimini.
- <http://en.cittadinanza.org/wp-content/uploads/en.cittadinanza.org/grt.pdf>
- Rogers, C., C., 1951, "Client-centered therapy; its current practice, implications, and theory", England: Houghton Mifflin, Boston.
- Truax, C.B., Carkhuff, R.R., 1967, "Towards Effective Counselling and Psychotherapy", Aldine Publishing Company, Chicago.

UNHCR, 2006, "The State of the World's Refugees: Human Displacement in the New Millennium", Oxford University Press, USA

UNHCR, 2000, "Psycho-Social and Mental Health Programmes: Useful Resources and Information Guide Interventions", Operational Publication, <http://www.unhcr.org/3bc6ec457.html>

UNHCR, (2003), Guidelines for Prevention and Response to SGBV Against Refugees, Returnees, and IDP, WEBSITE

UNICEF, "Training Manual for Integrating Psychosocial Support into Health Care".

UNICEF, Somalia: Communication, Protection, and Participation—Child Protection," (2004), Mabuse-Verlag 2005, CD included, ISBN 3-938304-26-X, [http://www.unicef.org/somalia/cpp\\_134.html](http://www.unicef.org/somalia/cpp_134.html)

Universal Declaration of Human Rights

USAID: Gender-Based Violence and Reproductive Health & HIV/AIDS, [www.usaid.gov/our...health/.../gender/violence.html](http://www.usaid.gov/our...health/.../gender/violence.html).

WHO, 2001, "The World health report: 2001 : Mental health : new understanding, new hope" , Geneva.

WHO, 1992, "ICD-10 : The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders : Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines" , Geneva.

WHO, UNHCR, 1996, "Mental Health of Refugees" , Geneva

Young, A., 1982, "The Anthropologies of Illness and Sickness", *Annual Review of Anthropology*, 11 :257-285

Young, A., 1982, "Rational men and the explanatory model approach" , *Culture, Medicine, Psychiatry*, 6:21-34.

Young, A., 1995, "The Harmony of Illusions: Inventing Post-Traumatic Stress Disorder", Princetown University Press.

