

Sidii aad uga caawinta ilmahaaga hadii ay la soo gudboonaato xaalad argagax leh

Ilmahu waxaa uu ku tiirsan yahay taageerada waalidiinta, iyo macalimiinta si ay uga caawiyaan inta lagu jiro xaaladaha adag ee lasoo gudboonaada ilmaha. Waalidiintu waa inay go'aan ka gaaraan inta macluumaad ay ilmahoodu xamili karaan.

Xubnaha ADAA Aureen Wagner, oo ah caalin ku taqasusay PhD, Anxiety Wellness Center in Cary, North Carolina, ayaa waxaa uu bixiyaa talooyinka sida ay waalidiinta ula dhaqmi lahaayeen caruurta marka ay timaado xaalado:

“Ilaa xad in ay is-dajiyaan; u fiirso ilmahaaga dhageysoona inta ay lle'eg tahay cadhada ama xanaaqa haaya. U sharax xaalada dhacdada sida saxda ah oo na ugu macquulsan, lakiin ha ugu sharixin si argagax. Waxaa wanaagsan in aadan la wadaagin warbixinada dheeraadka ah oo uusan ku weydiisan ilmahaaga. Ku war-gali ilmahaaga inay caadi tahay in ay dareemaan xanaaqa ama baqdinta. Hadii uu ilmahaaga qaangaarka ah doonayo in uu ka daawado telifishinka ama wax aqriyo onlinka xaaladaha argagaxa, waa ay ka heli karaan, xitaa waa kala munaaqashoon kartaa waxa ay aqrinayaan ama ay fiirsanayaan.”

Talooyinka waa u muhiim caruurta iyo dhalinyarada da'walba:

- U xaqiiji inaad sameyn-doonto wax walba oo awoodaada ah inaad sugayso amaankooda .
- Ku dhiirgali in ay kula hadlaan oo ay kuu jawaabaan
- U sheeg in ay kula wadaagi karaan wax walba oo dareenkooda ah..
- Si daacad ah ugu jawaab su'aashhoda.
- Ka ilaali waxa aan loo baahneyn inay ogaadaan.
- Ka ilaali in aad kala munaaqashooto waxa xun
- Dhageyso adiga oo eegaya hadba sida ay u dhaqdhaqaaqo in uu argagax ku sugan yahay
- Ku taagnow qorshahaaga inta aad awoodo.

Inta badan caruurta iyo dhalinyarada way kasoo kabsadaan baqdiintooda. Laakiin ka eeg calaamadahaan argagaxa hadii aad ku aragto:

- Hurdo La'aan
- Cunto cunidooda oo isbadasha
- Ku xirnaansho
- Uuku riyoonayo dhacdadii dhacday habeenkii, soo xasuusanayo, ama ku ciyaarayo
- Ka cararaya wax walba oo xasuusinaya dhacdadii
- Dareen la'aan ama ku qafiifida dhacdadii dhacday
- Bood-bood
- Ka wal-walaya inay dhacdo dhacdadii oo kale

Hadii mudo bil ka dib uu wali muujinayo ilmahaaga dhacdadii, la kaasho quburada ku shaqada leh. Caruurta qaba dhibaataada ka baxsan cabsidii lagu oгаа waxaa laga yaaba inay ku dhaco PTSD, ama posttraumatic stress disorder. Marka aad ogaato in uu calaamadaah leeyahay waa inaad raadisaa caawino quburada ku shaqada leh xaga dhimirka. Ka hortagyo aad u wanaagsan baa jira oo la xiriira caruurta iyo dhalintada.

Laga soo xigtay : <http://www.adaa.org/living-with-anxiety/children-and-teens/tips-parents-and-caregivers/helpyourchild-manage-traumatic>