

# Welwelka iyo Niyad jabka Dhalmada ka hor (PNDA)

## Perinatal Depression and Anxiety (PNDA)

Somali

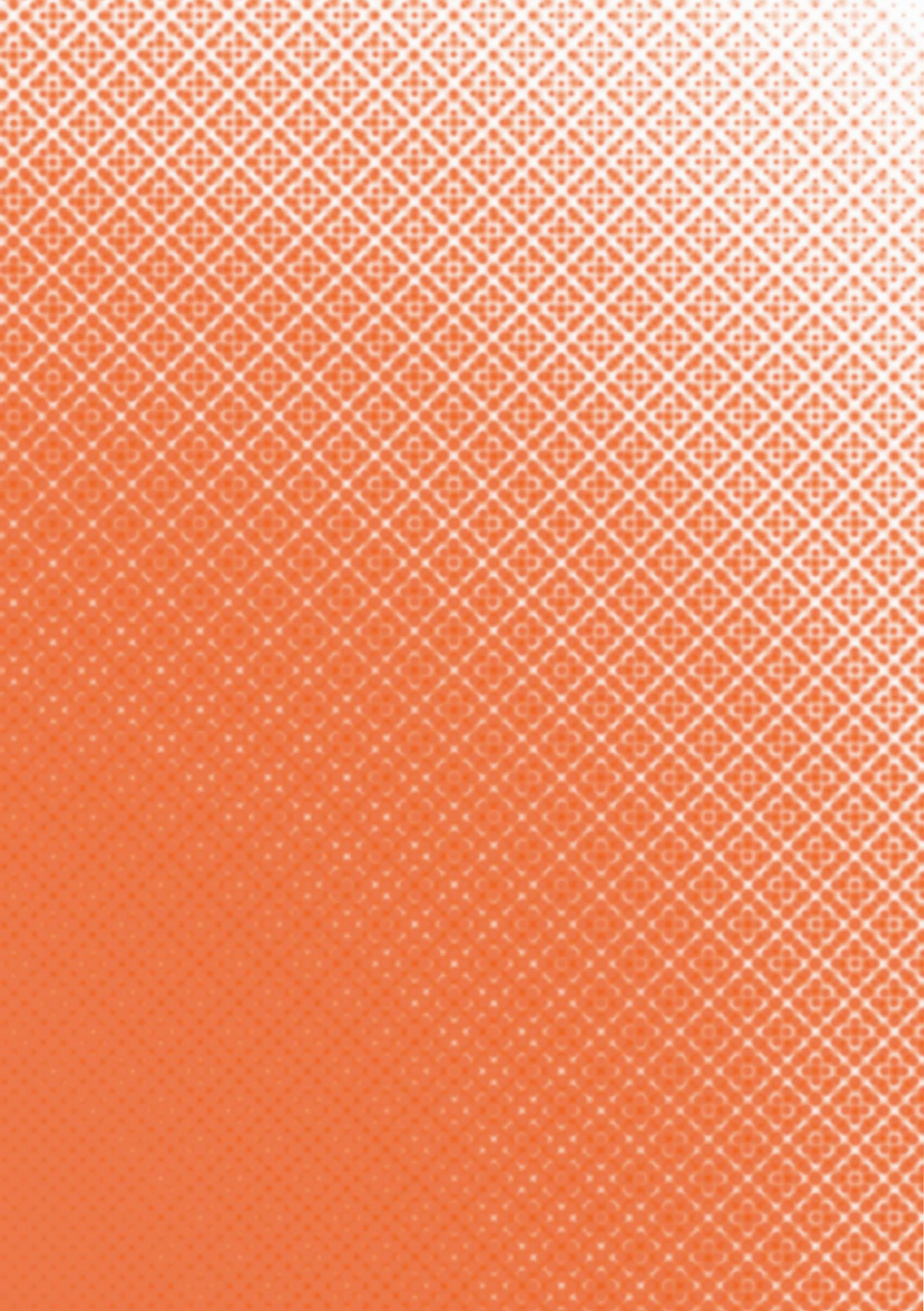
# **Perinatal Depression and Anxiety (PNDA)**

**WayAhead  
Mental Health Association NSW  
Building C, 33-35 Saunders St  
Pymont 2209**

**1300 794 991  
info@wayahead.org.au  
www.wayahead.org.au**

# Tusmada

Waa maxay welwelka iyo niyad jabka dhalmada ka hor (PNDA)?	5
Yuu ku dhici karaa PNDA?	5
Goormay dhib tahay?	6
Waxaad ka eegidsid PNDA	7
Sidee buu wax guud u yahay?	8
Dhimirka dhalmada ka dib	8
Daaweynta wax ku oolka ah	9
Miyaad ka welwelsan tahay qof kale?	10
Website-dada iyo Khadadka Taleefanka ee muhiimka ah	12
Adeega Turjumaanka	12
Afeef	13



# Waa maxay welwelka iyo niyad jabka dhalmada ka hor (PNDA)?

Welwelka iyo niyad jabka dhalmada ka hor (PNDA) wuxuu dhacaa **ka hor** iyo **ka dib** markuu ilmuhu dhasho.

Dhalmada ka hor micnaheedu waxaa weeye wakhtiga dhalmada, waxaana la yiraahdaa “dhalmada ka dib” oo micnaheedu yahay dhalmada ka dib sida dadka qaarkii, astaamuhu waxay dhici karaan intaad uurka leedahay ama ilaa intuu ilmuhu ka dhalanayo.

Guud ahaan, niyad jabka dhalmada ka hor iyo/ama welwelku wuxuu dhacaa inta u dhaxeysa ogaanshaha in ilmuhu uu dhalanayo ama ilmuhu uu imanayo ilaa iyo sannad ka dib markuu ilmuhu dhasho. Erayada kale ee laga yaabo in la isticmaalo si loogu sharxo xilligan oo ku jira “dhalmada ka dib”, “dhalmada ka hor”, ama “joogtada ah”.

## Yuu ku dhici karaa PNDA?

PNDA ma saameeyo hooyooyinka cusub, wuxuu ku dhici karaa dhamaan waalidiinta noocyadooda oo dhan: aabayaasha iyo waalidiinta aan dhalin, iyo waalidiinta bedelay jinsigooda ay ku dhasheen, kuwa uurka ku qaada ilmo aysan dhalin. Xannaaneeyayaasha carruurta kale haya, waalidiinta carruurta korsada, iyo waalidiinta qaraabo ayaa sidoo kale la kulmi kara arimaha caafimaadka dhimirka ka hor intaysan dhalin oo ku hareeraysan imaanshaha ilmo cusub ama ilmaha.

## Goormay dhib tahay?

Badiba waalidiinta cusub iyo xannaaneeyayasha waxay leeyihiin wakhtiyo ay fiican yihiin iyo kuwo ay xannuunsanayaan; horseedka ilmo ku soo biiraya qoyskaaga waxay noqon kartaa arin dareen kacsan leh, iyo xitaa mid cabsi yar leh. Ka dib markuu ilmuhu dhasho ama ilmaha, dareenku wuxuu noqonayaa mid sareeya dhowr sababood awgood; ilmaha dhashay ee cusubi wuxuu noqon karaa mid welwel badan, waalidiin badan iyo xannaaneeyayaal ba waxay la kulmaan hurdo la'aan, qof walbana wuxuu iskudeyayaa inuu la qabsado wax qabadkaan cusub. PNDA in kastoo ay wax yar ka duwan tahay.

Haddii welwelkaaga, walaacaaga ama dareenkaaga murugada lihi uu qaato wax ka badan laba toddobaad, waxaa laga yaabaa inay tahay wakhtigii aad cid la hadli lahayd si aad u heshid caawimaad dheeraad ah. PNDA waxay adkeyn kartaa inaad u jawaabtid oo aad daryeeshid ilmahaaga. Warka wanaagsani wuxuu yahay taageerada saxda ah oo aad heshid , PNDA waxay leedahay heer aad u sareeya oo ka bogsi . Dadka uu saameeyey PNDA weli waxay noqon karaan xannaano bixiyayaal, xannaano bixiyuhu kama jawaaba xaaladooda, khaas ahaan haddii ay taageeraan kuwa ay jecel yihiin iyo xirfad layaasha daryeelka caafimaadka ee ay ku kalsoon yihiin.

# Waxaad ka eegaysid PNDA

Waxaa jira tiro dhowr waxyaalood oo aad iska eegi kartid haddii aad u maleynaysid inuu ku hayo PNDA:

- Dareemida welwel ka badan sida caadiga ah.
- Dareemida in aadan maarayn karin.
- Dareemida murugo ka badan sida caadiga ah.
- Dareemida qiimo darada.
- Inaadan wax xiiso ah u heyn ilmahaaga, ninkaaga, ama saaxiibadaa.
- U arkida inay kugu adag tahay sameynta shaqooyin maalmeedka.
- Welwel joogta ah.
- Isku arkida isbedelka cunto rabitaanka.
- Dareenka diirad saarida oo kaa luma.
- Luminta xiisaha galmada ama kalgacalka.
- Xilliyo dheer oo xanaaq iyo dhibsasho.

Haddii adiga, ama qofaad tixogelisid, ay la kulmayeen wax ka mid ah kuwaan, khaas ahaan haddii ay qaateen wax ka badan laba toddobaad, waa muhiim inaad cid la hadashid – GP -gaaga xaafada, kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha, ama Khadka Caawimaada PNDA – 1300 726 306 waa talaabooyinka koowaad ee ugu weyn.

## Sidee buu wax guud u yahay?

Australia oo dhan, 100,000 oo qoys ayaa isku arki doona sanad kasta wax ka mid ah niyad jabka dhalmada ka hor iyo welwelka oo ka mid ah qayb xilliga ka bilaabanaya bilowga uurka ilaa sannadguura koowaad ee dhalashada ilmaha.

1 ilaa 5-tii waalidka wax dhalay, iyo 1 ilaa 10-ka waalidiinta aan dhalin waxay isku arkaan astaamo dhibaatooyin welwel iyo/ama niyad jab inta lagu jiro xilliga dhalmada ka hor.

## Dhimirka dhalmada ka dib

Dhimirka dhalmada ka dib badanaa wuxuu dhacaa inta lagu jiro saddexda toddobaad ee ilmuhu u dhasho. Sida welwelka iyo niyad jabka dhalmada ka horeeya, dhimirka dhalmada ka danbeeya si fiican ayuu ugu jawaabaa daaweynta iyo taageerada, khaas ahaan marka hore loo ogaado.

1 ilaa 2 waalidka wax dhalay 1000kii kasta ee ay soo martay dhimirka dhalmada ka dib marka ilmahoodu dhasho. In kastoo ay dhif tahay, dhimirka dhalmada ka danbeeyaa wuxuu noqon karaa mid aad u daran, wuxuuna khatar gelin karaa labada waalid iyo ilmahaba.

Haddii aad, ama qofaad daryeeshid uu isku arko wax ka mid ah astaamahaan, waa muhiim inaad dhakhtar aragtid isla markiiba.



- Dabeecad aan la sharxin iyo/ama isbedelka fekerka – oo ay ku jiraan cabsi, tusaale in ilmaha dhib la gaarsiin doono.
- Xaqiiqda ka go’ida ama dareen aan dhab ahayn iyo waxa jira – tan waxaa laga yaabaa inay ku jiraan arkida ama maqlida waxyaalo aan halkaas joogin.
- Isbedel aan la sharxi karin lana ogaan karo iyo ka wareegida, oo ay ku jiraan rumeynta, waxyaalo aan dhab ahayn.
- Fikradaha ku saabsan waxyeelida nafsadooda ama ilmaha.

Astaamahaan waxaa laga yaabaa inaysan joogin wakhti kasta, laakiinse waa inaan lays ilowsiin, xitaa haddii ay u muuqdaan inay yara degeen.

Waxay noqon karaan kuwo welwel leh, laakiinse fadlan xasuuso in xannuunka dhimirka ee ka horeeyaa dhalmada ay soo noqoshadiisu sareyso iyadoo ay jirto daaweynta saxda ah iyo taageeraduba.

## Daaweynta wax ku oolka ah

SDoonashada caawimaad goor hore wixii ah welwelka iyo niyad jabka dhalmada ka hor waxay keeni kartaa ka bogsasho degdeg ah waxayna yareynaysaa saameynta ay kugu leedahay adiga, ilmahaaga iyo shabakadaada taageero (ninkaaga, qoyska, iyo saaxiibada).

Waxaa jirta taageero fara badan oo la heli karo, talaabada ugu horeysaa waxay noqoneysaa inaad kala hadashid GP-gaaga ama kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha wax kasta oo aad su'aal ka qabtid oo la xiriira caafimaadkaaga dhimirka. Waxay ku siin karaan macluumaad intaas ka badan oo ku saabsan taageerada la helayo, iyo fursadaha daaweyneed ee kugu haboon.

Kala hadal ninkaaga wixii aad saluugsan tahay, saaxiibadaa ama xubnaha qoyskaaga si ay uga warqabaan dareenkaaga iyo fikradahaaga oo ay kuu taageeraan xilligan inta lagu jiro. Sidoo kale caawimaad ayey yeelan kartaa inaad la hadashid kuwa kale ee soo maray welwelka iyo niyad jabka dhalmada ka hor si aad u maqashid sheekooyinkooda shikhsiyeed waxaanad eegi kartaa ka bogsigooda inuu kuu noqdo dhiirrigelinta safarkaaga.

Haddii aad dareemeysid inaadan helaynin heerkii daryeel ee aad jeclaan lahayd, ama aad dareemeysid inuusan jirin wax horumar ah, raadso feker labaad.

## Miyaad ka welwelsan tahay qof kale?

Miyaad ka ogaatay wax isbedel ah xaaskaaga, saaxiibtaa ama fikradaha dareenada ama dabecada xubin qoyska ah? Miyey dareemayeen in laga xoog batay? Welwelsanaan? Guri isdhexdaadsan oo aan dhaqan u ahayn? Aan rabin inay aragto saaxiibadeed ama qoyska ama wakhti inay la qaadata ninkeeda?

Bannaanka aan tegin? Dareen isbebedel? Si weyn uga xanaaqida waxyaalo yar yar? Badanaa taageero ficil ah iyo dareen ayaa ah waxa kaliya ee uu u baahan yahay qofkay heysato astaamaha PNDA. Waxaad siin kartaa taageeradan adoo:

- Noqonaya qof dhageysi fiican – dhageyso waxa qofku uu leeyahay, siday dareemayaan.
- Si joogta ah u jeegaree – ka sokow ahaanshaha dhageyste wanaagsan, waa inaad hubisaa inaad weydiisid siday dareemayaan dareenadaasna xaqiiji.
- U sheeg inaad caawineysid – wax badan uga qabo hawsha guriga ama u sheeg inaad ilmaha u sii heynaysid markay bannaanka u raacdo saaxiibo, waxoogaa ay nasaneyso ama ay la qaadaneyso wakhti ninkooda.
- Caawi si ay hurdo u helaan – hurdo wanaagsan oo habeen waxay sameyn kartaa kala duwanaan aduun oo weyn. Ka qaadida qaar ka mid ah ama dhammaan wax siinta ilmaha habeenkii oo dhan waxay sameyn kartaa kala duwanaan aduun oo weyn.

Sidoo kale waa feker fiican inaad dejisid ninkaaga, saaxiibadaa ama xubin qoyska ah inaysan kali ku ahayn dareenkooda oo ay jirto taageero fara badan oo ay helayaan iyagu.

Macluumaadkan waxaa laga keenay website ka WayAhead's PNDA:

<http://pnda.wayahead.org.au/what-is-pnda/>

Fadlan booqo website-ka wixii macluumaad dheeraad ah.

# Website-dada iyo Khadadka Taleefanka ee muhiimka ah

The PANDA National Helpline -  
1300 726 306  
<https://www.panda.org.au/>

**Tusaha WayAhead** - Ilaha macluumaadka Online ka ah oo bixinaya liis dhammeystiran oo ah adeegyada la xiriira caafimaadka dhimirka ee NSW.  
[www.directory.wayahead.org.au/](http://www.directory.wayahead.org.au/)

Mental Health Information Line –  
1300 794 991  
[www.wayahead.org.au/](http://www.wayahead.org.au/)

MumMoodBooster  
[www.mummoodbooster.com/public/](http://www.mummoodbooster.com/public/)

Beyond Blue - 1300 22 4636  
<https://www.beyondblue.org.au/>

Australian Psychological Society -  
1800 333 497  
<https://www.psychology.org.au/>



## Adeega Turjumaanka

Haddii aad u baahan tahay turjumaan, fadlan ka wac Adeega Turjumaanka Taleefanka 131 450.

## Afeef

Macluumaadkan waxaa loogu talaglay ujeedo waxbarashadeed. Maadaama buug yaraha iyo website- daduba ma wiisateyn karaan dadka, had iyo jeer waa muhiim inaad hesho talo xirfad leh iyo/ama caafimaad marka loo baahdo. WayAhead waxay dhiirigeliyaan natiijo celinta waxayna soo dhaweeyaan faallooyinka ku saabsan macluumaadka la bixiyey. Warqadaan xaqiida waa la badin karaa iyadoo loo aqoonsanayo WayAhead – Mental Health Association NSW.

### **WayAhead - Mental Health Association NSW**

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,  
Pyrmont, NSW 2009  
[info@wayahead.org.au](mailto:info@wayahead.org.au)

Last reviewed by TM - May 2021



