WERWERKA (STRESS)

Inteena badani afka kama dhigno erayga werwer (Stress), hase yeeshee marar badan ma cadda waxa aynu uga jeedno. Waayo werwerka marka wax fiicani dhaco iyo marka wax xumi dhacaba waa la dareemaa. Werwerku nolosha waa ka badh! Haddii aynaan dareeminna, nolol ma tirsan karo. Werwerku wuxu dhib noqdaa marka aad u maara weydu arrin ama wax ka qaban kari weydo. Waa markaa kolka fakir kugu bilaabaa, waana markaa kolka aad "werwer" dareentaa.

Marar badan waxa adiga werwerka kugu hayaa uma muuqdo dadka jaarkaaga ah, waxa iyaga werwerka ku haayaana adiga kuguma hayo. Waxey ku xidhan tahay sida aad arrin kula soo gudboonaatey uga fakirto ama wax uga qabato. Haddii ay sahal kuu noqoto waa fiican, haddii kale waad ka werwereysaa. Werwerku guud ahaan caafimaadka qofka dhinac ay tahayba, jidh iyo maskaxba waa u daran yahay, sidaa awgeed waxad u baahan tahay inad barato sidii aad isaga celin lahayd haddii uu ku helo.

Aan Isla Fahamno Werwerka

Waxa muhiim ah in aad dareento ama barato waxyaalaha kula soo kulma inta aad nooshahay. Werwerka iyo xaaladaha werwerka kugu ridi kara waxad si fiican ula tacaali kartaa marka aad fahamto naftaada iyo waxyaalaha naftaada ku ridi kara werwerka. Ku bilow taas adiga oo mid mid u soo qaadanaya waxyaalaha werwerka kugu dhalin kara, sida:

- xaaladaha waaweyn ee ilaa hadda ku soo maray: aqal galka, doorashada shaqo kale, hoyga oo aad ka guurto, furitaanka, ama qof aad jeclayd oo dhinta iyo sida aad uga soo kabanayso,
- xaaladaha werwekoodu kugu dheeraado: mustaqbalka ilmaha, dhibaatada dhaqaale, ama bukaan joogto ah,
- mashaakilka maalin joogga ah: jid xidhanka gaadiidka, dadka qafalka xun, qalab ama wax kuu shaqayn waaya oo ku xanniba markii aad u baahnayd.

DAREEN-CELINTA WERWERKA

Waxa si is-daba joog ah ugu dhaca jidhka isbeddel marka aad la kulanto dhacdo ku werwer gelisa. Xaaladaas baana la yiraahdaa dareen-celinta werwerka. Saddex marxaladood bayna u dhacdaa, kuwaas oo ah:

Marxaladda 1aad – Isu-duubidda Tamarta

Wuxu marka hore jidhkaagu sii deynayaa dheecaan (adrenaline), wadnuhuna aad buu kuu garaacayaa, waxadna bilaabaysaa inad aad u neef tuurto. Taasi waa fal-celin ka dhalata dhacdo xun ama wanaagsan oo aad la kulanto, sida habeenka ka horeeya aqalgalkaaga ama maalinta shaqada lagaa joojiyo.

Marxaladda 2aad – Gubidda Kaydka Tamarta

Si kasta ha u dhacdee, haddii marxaladda hore kugu habsato, wuxu bilaabayaa jidhkaagu inu sii daayo kaydkii sonkorta iyo dufanka. Waxad kolkaa dareemeysaa culays iyo daal. Waxana la arkaa in, si aan loo baahnayn, aad u cabto sigaarka, koofiga iyo khamriga. Waxa kale ee la arkaa in, si ka badan sidii caadiga ahayd, aad isku aragto baqdin-aan-sal lahayn, xusuus la'aan, iyo hargabka oo aad qaaddo.

Marxaladda 3aad – Kaydka tamarta oo gudha

Haddii aad wax ka qaban weydo dhacdooyinka werwerka kugu keena, waxa dhaci karta in jidkaagu u baahdo tamar ka badan inta uu samayn karo, kolkaana waxad noqondoontaa qof aanu werwerku ka qoob qaadin. Waxa la arkaa in aad marxaladdan isku aragto hurdo la'aan, kas xumo iyo isbeddel dabci. Waxa kale ee la arkaa inad yeelato cudur halis ah sida xanuunnada wadnaha, caloosha iyo maskaxda.

LA QABSIGA WERWERKA

Dadka qof waliba kan kale wuu ka duwan yahay, sidaa awgeedna ma jiro hab sax ah oo qof walba u cuntamayaa. Sidaas ay tahay waxa jira waxyaalo badan oo si kala duwan loo qaban karo. Si aynu hadaba u dhinno werwerka waxa aynu u baahan nahay oo si weyn innoo anfacaya in aynu eegno wixii lagu xallin lahaa, waqti dhow iyo mid dheerba.

Aqoonso waxa dhibta kugu haya. Ma shaqadaa, ma lacag baa, mise qof aad xiriir leedihiin baa u sabab ah werwerkaaga? Ma arrimihii muhiimka kuu ahaa bay hadheeyeen kuwii yar yaraa? Marka aad si fiican u xaqiijiso halka sartu ka xun tahay bay hubaal kuu suurtagelaysaa in aad xal u hesho.

Xal u raadi dhibaatooyinka. Bilow inad ku fakirto xal. Maxaad qaban kartaa, maxeyse ku dambayn? Ma shaqo ka werwer yar baad doonataa? Ma talaad uga baahan tahay xagga guurka? Ma waxad u baahan tahay inad la hadasho qof khabiir ku ah arrimaha maamulka lacagta? Maxaa dhacaya haddii aad waxba qaban weydo? Haddii aad raacdo tubtaa xal raadinta, waxa dhici karta in wax is dooriyaan oo aad naftaada werwerka ka rogto. Waa wax qof waliba mustaqbalka fog ku himiloonayo inu wax ku qabsado.

Ka hadal dhibaatooyinkaaga. Waxa la arkaa inay kuu wanaagsan tahay inad ka hashasho werwerka ku haya. Qoyskiina iyo asxaabtaadu waxa la arkaa in aanay ogaan dhibta ku haysata. Markase ay ogaadaan waxa la arkaa inay laba siyood midkood kuu caawiyaan: waa tan hore ee inay ku dhegeystaan si aad u cabirto dareenkaaga, mar labaadkana inay kuu soo jeediyaan wixii ay xal u arkaan. Haddii aad rabto inad la hadasho qof ka baxsan qaraabada iyo asxaabta, takhtarkaaga ayaa kuu gudbinaya qof kaala taliya caafimaadka maskaxda.

Baro sida werwerka loo maamulo. Waxa jira buug, filimo, fiidyo iyo tababarro kaa caawinaya sidii aad ula qabsan lahayd werwerka. Waxa kale ee jira dad ku takhasusay werwerka, waxana kuu gudbinaya takhtarkaaga. Waxa la arkaa inay jiraan tababarro ay bixiyaan kulliyadaha beeshu oo ku saabsan sida aad u maamulayso werwerka.

Ka nasi maskaxda dhibaatooyinka. Waxad kari kartaa inad maskaxda mararka qaarkood ka nasiso werwerka oo is mashquuliso. Haddii aad isku maaweeliso wax aad hawaayed u leedahay ama cayaaro ama shaqo, waxey maskaxdu helaysaa fursad ay ka baxdo jawigii werwerka oo nasato. Haddii aad ka neefiso maskaxda oo ka saarto fakirka dhibaatooyinka ku haysta intii waqti ah, waxa dhici karta inay kuu sahlanaato inad waqti kadib xal u hesho.

Is deji ama iska dhin culayska. Waxa si weyn kaaga dhimi kara werwerka waxqabadka iyo dhaqdhaqaaqa guud. Tusaale: minja baxsi socod, cayaar aad u baxdo, beer aad qoddo iyo guriga oo aad nadiifiso. Waxa kale ee ku caawin kara adiga oo barta jimicsi aad ku nafisto. Kan ugu sahlani waa adiga oo neef badan sii daaya – soo nuuga ilaa aad jiidi kari weydo, kadibna afka aad ka sii deyso. Jimicsi kale samee – iskala bixi oo debci xubin kasta oo jidhka ah, ka bilow luqunta kuna dhammay ilaa lugaha; neefso marka aad iskala bixinayso, hawadana qaado oo soo nuug kolka aad jidhka debciso.

Haddii aad caadaysato inad naftaada culayska ka qaaddo, waxad arkaysaa iyada oo werwerku kaa yaraaday, oo islamarkaa aad awood u yeelatey inad xal u hesho dhibaatooyinkii werwerka kugu bilaabay.

KA HORTAGGA WERWERKA

Waxa fiican marka aad heerka werwerka hoos u dhigto inad raadiso siyaalaha aad kaga hortegi lahayd in aanu mar dambe isbiirsan oo kugu soo noqon. Sida ugu fiican ee aad ula qabsanaysaa werwerku waa iyada oo aad kohor tagto oo joojiso. Siyaalaha fiican ee aad taas ku samayn kartaa waxa weeye:

- *Go'aan ka gaadh*. La'aanteed waxa kugu dhacaya werwer.
- *Ha kala goyn waxa aad qabanayso*. Jadwal u samay todobaadle ah oo ay ku jiraan howlaha aad sida joogtada ah u qabato iyo kuwa aad waqtiga aad rabto qabato.
- *Howsha qaybi oo cid u irgiso*. Howlaha sii ciddii qaban karto si aanay adiga keligaa kuugu soo wada baxsan.

Waxad xusuusnaataa mar walba in aanay jirin nolol ka madax bannaan werwer. Ku dadaal in yoolkaagu noqdo inad iska jirto marxaladda saddexaad taas oo gaadhsinaysa jidhkaaga in kaydka tamartu ka gudho. Haddii aanad ku riiqan marxaladda saddexaad ee falcelinta werwerka, waxa la arkaa inad ka caymato werwer kula dega.

MA U BAAHAN TAHAY CAAWIMO KALE?

Haddii adiga ama qof aad garanaysaa dareemayo in werwer ku rakaadsadey oo aad rabto war ku saabsan waxa qalab iyo xog laga helo degaankaaga, la xiriir Ururuada bulshada ee ay ka mid tahay Ururka Caafimaadka Maskaxda ee Canada, kaas oo kaa caawinaya sidii aad u heli lahayd taakulo dheeraad ah.

Ururka Caafimaadka Maskaxda ee Canada (CMHA) waa urur wadani ah oo u huray waxqabadkiisa dadka oo dhan si uu sare ugu qaado caafimaadka maskaxda. Wuxu aaminsan yahay ururku in qof waliba xor u noqdo inu doorto waxa uu rabo, sida haddii ay rabaan inay la xiriiraan qoyskooda, asxaabtooda, adeegyada jira, kooxaha iskaa wax-u-qabso ama Ururka beelaha u shaqeeya.

Canadian Mental Health Association, York Region Branch
Serving York Region and South Simcoe
905-853-8477 or 1-866-208-5509
yorkregion@cmha-yr.on.ca
www.cmha-yr.on.ca

Funded by:

THE ONTARIO TRILLIUM FOUNDATION
LA FONDATION TRILLIUM DE L'ONTARIO

United Way
of Greater Toronto

Translated by CMHA – Toronto Branch
www.cmha.ca/mlb