

Zürcher Fachstelle zur Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs

ZÜFAM

KININIGA HURDADA IYO DEGENANSHAHA: HALISTOODA

Somalisch

Kininiga Hurdada iyo Degenanshaha:

HALISTOODA

Dadka qangarey, tobankiba hal qof o Swisska degan waxa uu qataa Daawo, oo jidhka ku noqonkarta mid u ubahanyahay. Ayado laga taxaderey waxaa lagu qiyaasaa, in ay yihii 60`000 oo Biniadan ah dadka jirkoda Kininiga laqabsaden, qaar kalaena 170`000 sidoda oo kale ay qatar ugu jiraan. Dawooyinka aad loo isticmaalo waa kuwa Hurdada, kuwa walwalka bi iya iyo kuwa xanunka.

Dumarka ayaa labo lab kaga badan Kinnini qadashada, marka loo firiyo Raga. gar ahaan Dumarka da`doodu labatan kor udhafto, Kinninga waa ay sahlantahay qadashadiisa. Marka la barbardhigo khamriga iyo Tubakada, Dawooyinkawaxay galayanqeybta sedexaad xaga mukhadaradka.

Dhibka ka iman kara Mukhadaradka

Nolosha Dumarka inta badan waxaa jira Xaalado adag, oo ay ad u rajeynayaan in ay hellan Cawinaad. Waqtiyada ugu badan oo ay dhacaan waa marka isbedel dhoco sida Dhalmada,markey Imaha weynadan oo ay guriga ka guraan, Dada isbedelka, wadan cusu ooad u gurto, Furitaan, Shaqada oo ku dhamata, ama Lamanahaga oo Dhinta, Shaqada oo laga soo erya, in uu stres kugu dhaco,waxaas oo dhan waxay ku kenayan in ad Maskixiyan isku buqdid. Marka Nolosha laba lab kugu noqoto, oo masulayad kaa tan weyn ku sarantahay, sida qof ehelkaga ah oo curyanah laga rabo in ad ka cawintit.

Dumarka waxa Farxada ka qadi kara iyado isbedel kuyimaado xalada Nolosheda (sida. Fakhri, Bulshada oo ay kawaydo tixgelin, dhib xaga shaqada, Sharci laan) ama wax lamafilan ah o ad so xasusatit (sida odoo ilma ah ama da`dadu yartahay o lagu xogey). Jirkaga iyo Niyadada waxey, ku rebayaan, Xanuun kala duwan, waxaana lagu gartaa Dareenkaga o isku dhax dadsan oo aadan garanayn mesha laga haysto iyado koban ► qeybta 1.

Kinninka Hurdada -Xannunka-iyo kan ku Dejinaya, waxay ku siinayaan cawinaad degdeg ah. Si ad ugu soo labatit Nolol malmedkagi.

Dawoyinkas (waxa lagu tilmama Niyadbedel) waxay ka cawinayan oo keliya xalada ad waqtigas ku jirtid, lakin ma cidhib tirayan dhibatadi ku haysatey.

Ka digtonada Benzodiazepinen

Waxaa jira dhibatooyin fara badan oo ay kenayso Benzodiazepin gar ahan kuwa hurdada iyo qabowjinta waxana kujira («Benzos», ▶ eeg. Qaybta 2). Waxay ka mid tahay dawoyinka ad loo isticmalo Psychopharmaka ▶ eeg qeybta 3. Benzos waxay ka mid tahay mid markasta lalaqabsan karo jidhku oo ay fududtahay qadashadedu. Halistedu waxa weye: jidhka ubahanaya. Daawooyinku waxay noqdeen, qeyb kamid ah mukhaadaradka ▶ eeg qeybta 4. Swiska waxa khasab ah in uu dawoyinka dhakhtar uun qori karo. Inta badan waxa qata kinninkan, dumarka kujira dhibato nafsiyan ah, iyadoo an lo micnayn dhibatada uga imanaysa dawadan.

Laqabsashada iyo iskadaynta mukhadiradka

Badanaa wuxuu gadhaa dumarka ubarashada iyo u bahitanka dawooyinkan iyagoonba ogayn ama darensanayn. Waxyabaha lagu fahmi karo laqabsashada dawooyinka waxaa kamid ah:

- I Feker joogto ah oo uu qofku dawadan markasta ku fekerayo iyo la'anted oo una bixi karayn. Marka lala taliyona uuna talada qadanayn. Markad ku tidhahdid iska yare ma iskadana waxay lanoqonaysa wax an dhici karin.
- I Qofku wuxuu gadhaya heer uu dawadan qadashadedu: sida kan hurdada uu malinimadi xataa qaato markuu welwelyar dareemo.
- I Badsashada dawada: waxa dhacaysa in uu qofku isticmalo in kabadan intii loogu talagalay.
- Qarsasho: badanaa kinniinadan si qarsoodi ah baa loo qaata oo xataa dhakhtarkii so qoray laga qarinyo.

Markad mudo dher dawo qadatid, dhibkeday ledhay

- Dareenkaga ayaa yaraanaya
- Xasuustada oo yaraata
- Qalbi xumid iyo talabo ka qadid la'an.

Haddii dawo si joogto ah u qadatid oo ad hal mar joojiso qaada-shadeeda, waxaa dhici karta in aad maqnaashaheeda dareentid ayna ku keento dhibaato sida (gariirka, dhaxan, walwal darro, hurdo la' aan oo keeni karta adigoo wax kala garan waaya). Si looga hor tago waxaa leys farayaa in tartiib tartiib daawada loo yareeyo, markastana la sii yareeyo.

Haddii la joojinayo dawada ku jirta benzodiazepin waa in uu dhakhtar-
arku ka war qabaa, kulana socdaa

Sida sharciga ah waa in la qaataa daawada uu dhakhtarka ama dhakhtarada soo qoro laakin Benzodiazepinen haddi asaga lugu qoro waa mamnuuc in aad daawooyin kale qaadatid oo maskaxda daaweeya.waayo marka aad xanuunsan tahay wakhti gaaban ayaa lagu siin karaa Benzodiazepin si aad u hesho degenaasho iyo hurdo oo aad u baahan tahay. Siismada dawadan, waxay ku xiran tahay in horta laga wada hadlo dhibaataada uu barashada ama ku xirnaas-haha ay daawada keeni karto iyo xanaanada dambe ee loo baahan yahay.

In Gargar la weydisto ceb maaha

Qofkii aan aqoon mel uu wax ka bilabo, waxaa ka tegaya hurdada, madama isago/iyada waxii ka tanbadiyeen, waxay isku dayaayan in awoododa oo dhan meel isugu geyaan si ay u xaliyaan dhibata-da heysat.Qofna kama xishonayo marka cudur jirka ku dhaco,lakin marka qofka maskixiyan u xanunsado, waxaa loo arka Ceeb. Haddii ad la shekesan kartit qofka ad Nolosha la wadagtiti ama Asxaabtata kuma filnaneyso, waxaa loo bahahanyahay, dad Taqasus u leh.

Wax yabaha soo socdo waa macquul

⊕ **PSYCHOTHERAPIA:**

ama Therapeutin/Therapeut (Cilmi nafis) cawinayaan in ad fahantit, sababta uu darenkaga sidan u yahay, iyo sida ad u fakareysid, iyo sida wax yeli laheyd.

Ya lacagta bixinaya

Waxaa qarashka bixinaya caymiska Cafimadka wuxuna ka mid yahay wax daruriga ah, lakin wa in ay Psychoterapeuten waa in ay ku xernaata Dhaqatiirta Masxda, wana in ay wada shaqeyn lahaadaan Dhakhaatirta iyo Psychotherapueten (Cilmi nafis).

Xagee laga heli karaa dhakhtar cilmi nafis ii qalma

- ▶ Psychiater/-innen (oo luqado Ajnabi ah ku hadlayo oo Therapie sameynayo)
Gobalka Zürich: www.therapievermittlung.ch
Swiss: www.psychiatrie.ch
- ▶ SPV-Therapieplatzvermittlung (044 266 64 01):
waxaa xalka ka heleysa Cinwanada Dhaqatiirta iyo kuwa u leh Taqasus Cilminafsiyeedka kuna jira ururka (SPV) oo ah Schweizer Psychotherapueten verband.
- ▶ Cinwaanada FSP (031 388 88 00):
waxay isku duba ridey Jadwal o ah Psychologen iyo Psychologinnen (Taqasus Cilmi nafsiyed) la leh Xiriir Föderation fer Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)

⊕ **MELAHA LAGA WANIYO MUKHADARADKA:**

Dadka dhibatada Mukhadaradka waxay helayan Wanoyin, hanoqoto Keli ahan, Reer ahan ama Xaas ahan.

Cinwanada melaha laga cawiyo dadka, dawoyinka iyo mukhadaradka

- ▶ Gobalka Zürich:
Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs (ZüFAM), 044 271 87 23, www.zuefam.ch
- ▶ wixii intas si dheer waxa laga helaaya: www.infoset.ch

⊕ **GUD AHAAN MELLAHA LESKA CAWIYO/WANIYO:**

Cawinado/Wanoyin kala duwan waxaa lagahelaya (sida Soshalka, mela Hoyoooyinka iyo Abayaasha laga cawiyo/Waniyo iyo dadka Ajnabiga).

⊕ **ISBITALADA DUMARKA:**

Forel Klinik waxay leedahay qeyb ku taqasustey arimaha Dumarka, dhinaca Qamriga, Dawooyinka, Tubakada jirkoda u bahan. Forel Klinik, Abteilung Hirschen, Tösstalstrasse 65, 8488 Turbenthal, 052 396 28 00.

Warbixin ku sabsan Dawooyinka

- www.sfa-ispa.ch Homepage kan waa Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA), waxaa la tabankaraa mesha ey ku qorontahay «Fragen – Antworten» adon lagu aaqon ayad Sualahaga ku sabsan dhinaca Dawada weydinkarta.
- Die Schweizerische Medikamenten-Informationsstelle (SMI) waxay siineysa Bukanaha ogeysiisyo iyo Waano telefonahaan 0900 573 554 (Fr. 1.49 pro Minute). www.medi-info.ch
- «Psychopharmaka, Informationen für einen selbstbestimmten Umgang», Andreas Knuf und Margret Osterfeld, Herausgeber: Pro Mente Sana, Bestellung über www.promentesana.ch, 044 563 68 00.
- waxaa ku qoran Swisska oo dhan Dawooyinka lo ogolyahay: «Arzneimittel-Kompendium der Schweiz», www.kompendium.ch.

Hadii ad u tagtit Dhakhtar/dhakhtarad ama Ninnka/Nagta Farmasi-ga ah ha kala Xishon in ad Sual weydiisid. Waxaase ka sii fiican, in ad u tagtit Dhakhtarkale si ad uu heshid Mabda labad.

Ka hor taga Mukhadaradka

Bini adanka waxey u bahanyihiin in ay helaan xal si ay Nooloshoda marka ay dhibato la soo deresto uga bixi lahayeen ayagoo Naftooda iyo Maskaxdoduba ka badbadiyaan in ay Dawooyin ku noqdan wax kama marman ah.

Tusaaloyin ku cawiya halka hos eeg

- Waa in ad hesha degenansho xaga Eheladada iyo asxaabtada
- Waa in ad la xiriirta Asxabtada iyo Dereskaga
- Dhaqalahaga waa in uu sugnada
- Wa in ay Malintada qorsheysnata
- waa in ad howl qabataa adoon iska dhadhicineynin in lagu isticmalayo.
- wadanka ad ku noshahay baro luqadisa (si adan cidlo u dareemin)
- Baro sidii ad uga bixi laheyd hadii Wawal kugu yimado Dawo laan
- Waa in ad heshaa Jidkii ad u mari laheyd Ogeysiyada iyo melaha leyska cawiyo ama leyska Waniyo.

Waxaa Maskaxiyan ku cawinikara sidan hos ku qoran:

- In ad Kalsoni ficnaan lahatit
- Waa in ad aad uga firsataa Qofka ad ka dhiganeysid Lamanahaga.
- Marka Walwal iyo frustreshan ku galo wa in ad barataa sida ad ula dhaqmi laheyd
- Marka ad dhib ku soo garo wa in ad Hadal ku dhameyn kartaa
- Waa in ad sameysa waxa Darenkaga ku siiyo
- waa in ad u diyarsanata waxii ka lumo Qof ahaan.

KHEYBTA 1

Sida lagu garto Dareekaga o qaldan,ama Niyadjab iyo Cabsi, Walwal waa sidan:

- Daal joogta ah
- Tabarlaan
- Hurdada oo ka qaldanta
- Madax iyo Dhabar Xanuun jogta ah
- Wadnaha oo ku garacma
- Niyad jab
- Madax warer
- Saxarada(musqusha) oo ka qaldanta
- Cabsi kala Duwan
- Dareen nabadgelyo la an
- Qofka gudaha iska cunaya
- Qofka wax kasta waa ka damqana
- Qofaka markasta Dagal/Difac ku jira
- Bulshada uu ka goayaa
- Markasta waxaa ku jira dareen ah waxaa laga sugaya in ka tan badan yihiin.

KHEYBTA 2

Benzodiazepine

waa qasab in uu Dakhtar kuu qoraa eyna noqota dawo waqti gaban soconeyso logana hortagayo sida wawalka Cabsida iyo sida dhibatada Maskixiyan.Waxa ku siinee waqtigas ad qadaneysid dareen cabsi laan,walwal laan degenansho,niyad degen iyo hurdobadan.

Benzodiazepine waxay lee dahay awood badan oo Jiirkaga iyo Maskaxdada la qabsankaran daawadan. Marka hadadqadatit labo ila iyo seddex wiig jirkaga wuu la qabsadey.Laqabsashada ma dareemeysid isla markiiba, waxay kugu qadane Sannoyin.

In kastoo ay ku xirantahay inta Kinniniga ad qadatit waxaa kugu dhicikara waxyaalo adan ubahneyn sida Daaltrabadan,Madaxhanuunn, Murqaha oo ku dabca, siad qof saqransan, Warwaree

Marka la rabo in leyska joiyo Benzodiazepinen waxaa lala kulma dhibatoyin, dhibatooyinkas oo hadana ku xiran da'da qofka,inta uu qadan jirey,iyo waqti intee uqadanjirey

KHEYBTA 3

Benzodiazepin

waa magaca guud ee loo yaqano Dawooyinka loo qato cilmi nafsi waxay si kimikal ahan la qabsanayaa Maskaxda, waxayna ku sameynayaa isbedel, Darenkaga, Fekerkaga, dhaqnkaga. Psychopharmaka waxaa ka mid ah: Benzodiazepin, Antidepressiva, Neuroleptika iyo Stimmungsstabilisatoren.

Waxaa jira daawoyin logu talagalay iskubuuqa Antidepressiva, maskaxiyan Neuroleptika aanan kagu samaynayn in u jidhkagu u bahdo sida Benzodiazepinen. Laakin qofka dawooyinkan qadanayaa wa in u lasocdo dhakhtar.

KHEYBTA 4¹

Waxyalaha korka u barankaro

- Dawoyinka Dejinta/qabojinta oo ku jiran qeybo Benzodiazepin. Waxa ka mid ah: Anxiolit®, Demetrin®, Lexotanil®, Lorasifar®, Pacement®, Seresta®, Stesolid®, Temesta®, Tranxilium®, Urbanyl®, Valium®, Xanax®.
- Dawoyinka Hurdada ooku jiran qeybo Benzodiazepin. Wax ka mid ah: Dalmadorm®, Dormicum®, Halcion®, Loramet®, Mogadon®, Noctamid®, Normison®, Rohypnol®, Somnium®. Kama marma la'anta Benzodiazepinen wa laga qadaya hadii ad wax yar oo jogta ah qadatit Stilnox® ma ahan Benzodiazepin, lakin waa loo bahnanaya isaga xataa marka-sta.

Nocyo kale oo an ubarasho lahen k

- Waxaa ugu badan Antidepressiva wakan: Citalopram (Seropram®), Paroxetin (z. B. Deroxat®), Fluoxetin (z. B. Fluctine®, Fluocim®), Mirtazepin (Remeron®), Trimipramin (z. B. Surmontil®, Trimin®), Mianserin (z. B. Tolvon®).
- Truxal®: wa Dawo loo isticmaalo jirooyinka Maskaxda (olo yaqano Neuroleptika).
- Geedaha cafimadka leh: sida Baldrian, Hopfen.

¹ Waxa halkan ku qoran maaha kulli Dawooyinka Jiifka iyo kan Qabojinta, ee wa kuwa ugu badan ee ad loo isticmala ama Dhaqaatirtu qoraan.

Mit finanzieller Unterstützung von:

- Amt für Gesundheit Fürstentum Liechtenstein
- Amt für Gesundheit und Soziales Kanton Schwyz
- AVINA STIFTUNG Hurden
- Beratungsstelle für Suchtfragen Appenzell Ausserrhoden
- Département de la santé et de l'action sociale du canton de Vaud
- Direktion für Gesundheit und Soziales, Kanton Fribourg
- Ernst Göhner Stiftung Zug
- Fachstelle für Integration der Stadt Winterthur
- Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern
- Gesundheitsdepartement des Kantons St. Gallen
- Gesundheitsamt des Kantons Zug
- Integrationsförderung der Stadt Zürich
- Kantonsärztlicher Dienst Kanton Thurgau
- Lotteriefonds Basel-Landschaft
- migesplus Schweizerisches Rotes Kreuz
- Migros-Kulturprozent
- pharmaSuisse, Schweizerischer Apothekerverband
- Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
- Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich



Zu diesem Thema ist auch der Film «Benzo&Co.: Vom Umgang mit Medikamenten.» in folgenden Sprachen erhältlich: Schweizerdeutsch, Hochdeutsch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Persisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch. Zu beziehen bei der ZüFAM.

IMPRESSUM

Herausgeberin: ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs, in Zusammenarbeit mit FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung. Lektorat: Ines Flück Zaugg, sprachart, Wettingen. Gestaltung: Andrea Birkhofer, Rotwand Ateliers, Zürich. Druck: Künzle Druck, Zürich. Bezugsadresse: ZüFAM, info@zuefam.ch oder 044 271 87 23. Publikation: Juni 2008. In folgenden Sprachen erhältlich: Deutsch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch.

Übersetzung: Anisa Osman



**Zürcher Fachstelle zur
Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-
Missbrauchs**

Langstrasse 229, Postfach
CH-8031 Zürich
Telefon 044 271 87 23
Fax 044 271 85 74
info@zuefam.ch
www.zuefam.ch

In Zusammenarbeit mit:



Finanzielle Unterstützung der Übersetzungen:

