

Niyad-kac iyo Diiqad/Murugo

Kuwaasi waxay ka mid yihiin calaamadaha uu leeyahay cudurka laba qofeynta (bipolar disorder). Qof kastaa isku calaamad iskuma arko. Sax saar calaamadaha aad isku aragtay. Dhakhtarkaaga kala hadal calaamadaha aad isku aragtay markasta oo aad booqatid.

Laba qofeyn/Niyad-kac (Sare)

- Waxa aad yeelataa tamar dheeraad ah
- Baahida hurdada ayaa yaraata
- Mudo dheer hal wax qalbiga kuma hayn kartid ama kama fikiri kartid
- Hadalka ayaad badisaa - ma joojin kartid isla hadlidda
- Waxa aad dareentaa isku-kalsooni dheeraad ah
- Waxa aad u maleysaa in wax badani qabsoomeen - laakiin ma qabsoomin
- Waxa aad sameysaa waxyaabo halis ah xiitaa haddii wax xun ay dhici karaan

Laba qofeyn/Diiqad (Hoos)

- Waxa aad dareentaa murugo ama niyad hooseysa
- Dan kama gashid waxyaabaha aad berrigii hore jeclayd
- Waxa aad cuntaa cunto intii hore ka badan ama ka yar
- Waxa aad dareentaa daal
- Waxa aad dareentaa fiigsani
- Ma fikiri kartid ama go'aan ma gaadhi kartid
- Waxa aad dareentaa inaad tahay qof xun ama aan qiime lahayn
- Aad baad u seexataa ama wax yar baad seexataa
- Waxa aad ku fikirta inaad dhimatid ama aad is dishid

Waxa laga yaabaa inaad isku aragtid niyad-kac iyo murugo wakhtiyo ka mid ah noloshada. Laakiin marka lagu siiyo daweyn, calaamadaha aad isku aragtay waa la maamuli karaa. Waxa muhiim ah inaad qaadatid dawadaada xiitaa haddii aad soo-fiicnaan dareentid.