

Saaxiibada iyo Qoyska

Daryeelista qof qaba cudurka laba qofeynta (bipolar) waxay noqon kartaa mid adag. Halkan waxa ku yaalaa xoogaa talooyin ah oo gargaar laga heli karo.

Sida loo gargaaro Qof Qaba Cudurka Laba Qofeynta -

- ✓ Baro calaamadaha lagu yaqaano niyad-kaca (mania) (niyadda oo aad u kacsan) iyo diiqadda/murugada (niyadda oo aad u hooseysa).
- ✓ Baro sida wax looga qabto dhibka xilliyada qofku degan yahay.
- ✓ Gargaar ka geysa sida loo qori lahaa dawooyinka iyo cidda la wacayo haddii loo baahdo.
- ✓ Qofka jiran ka gargaar inuu si joogto ah u qaato dawooyinkiisa.
- ✓ Gargaar ka geysa in la hubiyo inay tagaan ballamahooda dhakhtar.

Sida Naftaada loo Daryeelo -

- ❑ Wax ka sii baro cudurka laba qofeynta iyo sida loo daweeyo.
- ❑ Ka fiirso sida loogu biiro koox taageero. Waxa laga yaabaa inaad gargaar ka heshid kulan aad la yeelatid dadka kale ee daryeela qof qaba cudurka laba qofeynta.
- ❑ Haddii uu raali ka yahay qofka qaba cudurka laba qofeynta, weydii dadka kale inay gargaar bixiyaan.
- ❑ Ka fiirso inaad la hadashid dhaqan-celiye (therapist). Waxa laga yaabaa inuu kaa gargaaro sidii aad giigsanaanta (stress) iskaaga yaraan lahaa.
- ❑ Qorshee inaad wakhti madadaalo naftaada siisid!

Maskaxda ku Hay...

- ✓ Daroogada jidka laga iibsado ama khamrigu waxay dhibka ka sii dhigi karaan mid ka sii dara.
- ✓ Markii ay suurogal tahay, hawsha la wadaag — halka aad hawsha u qaban lahayd — qofka qaba cudurka laba qofeynta.