

# Talo loogu tala galay dadka hore u soo maray dhacdooyin musiibo leh oo daran

- iyo dadkaas oo si xun ay u saameysay ficiladii argagaxa laaha ee ka dhacay Oslo iyo Utøya

Tani waxaa laga yaabaa in ay khuseyso dadka qaxootiga ah oona ku soo maray xaalad dagaal ama dhacdooyin kale oo daran wadankooda hooyo, iyo waxaa kaloo laga yaabaa in loo adeegsan karo dadka Noorwejiyanka ah oo ku maray dhacdooyin noocaas oo kale ah wadanka Noorwey ama wadamo kale.

Waxaa muhiim ah in aad garatid in gebi-ahaanba wax caadi ah tahay in la is xusuusiyo, dhacdooyin halis ah oo la soo dhaafay sida musiibooyin iyo khasaaro marka ay dhacdooyin rabshado wata ay ka dhacaan jaaliyaddaada gudeheeda. Dhacdooyinkii argagaxa laaha ee ka dhacay Oslo iyo Utøya jimcihii 22 bisha Luulyo waxay ka mid ahaayeen dhacdooyinka noocaas oo kale ah, taas oo saameysa qof-kasta oo wadanka ku sugan. Si kadis ah, ayay u dhaceen wax aan u maleynay in aanan lagu fakari karin, tanina waxay abuurtay qadar weyn oo amni daro ah, laakin waxay sidoo kale abuurtay dareen ah isku xirnaan iyo midnimo. Kuwa hore u soo maray dhacdooyin la mid ah , si kasta ha ahaatee tani waxaa laga yaabaa in ay tahay dhacdo aad u adag. Xusuusihii hore ayaa laga yaabaa in ay dib kuugu soo muuqdeen iyo sawiradii dhacdooyinkii wakhtigaasi ayaa laga yaabaa in ay isku qasmaan waxa hadda dhacay iyo waxa aad ka daawanaysid telefisiyoonka ama aad ka akhrinaysid wargeysyadda akhbaaraadka, ama wax laga yaabo in aad ku aragtay meel dhow.

Ficil celinta caadiga ee kuwa hore u soo maray dhacdooyin noocaas oo kale ah waxaa laga yaabaa in ay noqdaan:

**Noloshaada waxay durbadiiba u muuqaneysaa in ay tahay mid aan nabad ahayn:** Maxay noqonaysaa meel bad-baadsan oo ay ku dhufteen wax la mid ah waxa hore kuugu soo dhacay, tusaale ahaa wadankaaga hooyo marka loo eego kuwa qaxootiga ah

- Waxay la mid tahay in **dhacdadii musiibada la soo dhaafay in ay mar labaad dhacayso:**
- Xusuusihii iyo sawiradii dhacdooyinkii hore oo soo muuqda maalintii iyo habeenkii oo ay riyo cabsi leh ahaan u soo muuqdaan.
  - Dhibaatooyin hurdo iyo ficil celin jir ahaaneed, sida badan xannuun ahaan, way soo muuqan karaan waxaana loo dareemi karaa si adag
  - Waxaa laga yaabaa in aad caawimaad la'aan dareentid
  - Waxaa laga yaabaa in aad si xad-dhaaf ah ugu walaacdid ehelkaaga, haddii ay kuu soo dhow yihiin ama haddii ay wadan kale joogaanba
  - Waxaa laga yaabaa in aad dareentid murugaysanaan iyo in aad doonaysid dib ula noqosho
  - Waxaa sidoo kale laga yaabaa in aad bilaawdid daawasho badan ee telefisiyoon, in aad akhrisid wax walbo oo ku qoran wargeysyadda akhbaaraadka: Waxaa laga yaabaa in aad dareentid in aad doonaysid in aad marwalba aragtid. Waxa aad daawanaysid waxaa sidoo kale laga yaabaa in ay ku darsoomaan waxa aad hore u soo martay.

Hadii ay tani kugu dhacayso, waxaa muhiim ah in aad waxyaabahan soo-socda sameysid:

Hubso **in aad is ilaalisid**. Hurdo kugu filan seexo, sidii hore wax u cun kuna soco jadwalkaaga maalin laha ah

**Wakhti la qaado dadka kugu soo dhow**, booqo saaxiibadaada lana hadal kuwa aad u maleynaysid in aad aamini kartid.

**Ha daawanin telefishiyoonka wax badan**, ha akhrinin waxwalbo oo ku qoran wargeysyadda

Booqo **takhtarkaaga qoyska** hadii aad qabtid dhibaatooyin hurdo, aadna dareemaysid xannuuno jir ahaaneed ama aad bilaawdid xusuus badan oo ku saabsan dhacdooyin xun ee noolashaada soo martay

Waxaa laga yaabaa in aad ugu baahan tahay caawimaad **takhtarka cilmi nafsiga ama takhtar cilmi nafsi**. Takhtarka qoyskaaga waxaa laga yaabaa in uu kugu caawiyo in takhtar kale uu kuu diro. Hadda waxaa sidoo kale macquul ah in aad la soo xiriirtid Machadka Daaweynta Cilmi nafsiga (Institutt for psykoterapi) ee Oslo ku yaala, kaasoo kugu caawin kara in uu kuu diro takhtar cilmi nafsi. Kala xiriir: [web@instpsyk.no](mailto:web@instpsyk.no) jawaab celin deg-deg ah.

**(Isha laga helay:** Xarunta Noorwejiynka ee cilmi baarista ee Rabshadaha iyo Walaaca Musiibo,( Norwegian Centre for Violence and Traumatic Stress Studies, (NKVTS)))

La soosaaray : 27.07.2011