



Waa Hawl Na wada Khusaysa inaan Abuurno San Diego Caafimaad iyo Taageero leh

Mudnaanta Sii: Fahanka Jugta Maskaxda iyo Caafimaadka Dhimirka

Waxaa laga yaabaa inaad horay u maqashay ereyga “jugta maskaxda”, laakiin maxay ka dhigan tahay? Jugta maskaxdu waa marka aad la kulanto wax cabsi leh, nafta halis gelinaya, ama waxyeelo leh. Tan waxaa ku jira dhacdooyin lagu handaday ama lagu xadgudbay badbaadada, amnigaaga, kalsoonidaada ama dareenkaaga. Waxay noqon kartaa hal dhacdo ama xaalad xun oo socota. Khibrdahaan way kula socon karaan waxayna saamayn ku yeelan karaan caafimaadkaaga dhimirka muddo dheer kadib markay dhammaadaan.

Jugta maskaxdu sidoo kale wuxuu noqon karaa shey ay koox dhan oo dad ah ay la kulmaan. Tusaale ahaan, midabtakoor ama takooriddu waxay abuuri karaan noocyo jugta maskaxda oo waxyeello u geysan kara wanaagga dadka si isku mid ah oo qoto dheer oo waarta.

Jugta maskaxdu waxay u saameyn kartaa maskaxdaada iyo jirkaaga siyaabo kala duwan, oo ay ku jiraan:

- ☹️ Dareenka kabaabyada
- ☹️ Xanaq aad u dhow
- ☹️ Dareenka walaaca ama murugta
- ☹️ Inay kugu adkaato aaminaada dadka
- ☹️ Madax xanuun ama dareenka daalka badan

La xiriirida shabakadaada taageerada ama raadinta caawimaada xirfadle isla marka aad aragto wax khaldan ama isbadel ayaa ah talaabada ugu horeysa ee helitaanka bogsasho.

Waad *Bogsoon* Kartaa

Dad badan ayay saameysay jugtu ayagoo xataa aan ogayn. Taageero la'aan, jugta maskaxdu aad bay u adkeyn kartaa in la dareemo deganaan, badbaado, ama rajo.

Laakin haddii la helo kaalmada saxda ah ee qoyska, asxaabta, xirfadlayaasha caafimaadka ama la-taliyaasha, waxaa suurtagal ah in laga bogsado nabarrada jugta maskaxda iyo xoojinta caafimaadka maskaxdaada.

Sida loo Helo Taageero



Saaxiibada, qoyska, iyo meelaha bulshadu waxay qayb ka noqon karaan habka bogsashada.

- **Raadi xiriiro.** La wadaagida waxa aad ku sugan tahay qof waxay kaa caawin kartaa inaad dareento wahel.
- **Soo hel waxa ku anfacaya.** Waxaa jira siyaabo badan oo kala duwan oo looga bogsado jugta maskaxda: shirarka kooxda, niyad dejinta, samaynta jimicsi, iyo in ka badan. Wax kasta oo aad hesho waa inay kaa caawiyaan inaad dareento saldhig iyo taageero.



Haddii aad dooneyso taageero xirfadeed, waa muhiim in ay kugu habboon tahay.

- **Raadi ereyada daryeelka “xog-ogaalka ah”.** Tani waxay ka dhigan tahay in adeeg bixiya-haagu ogyahay sida waayo-aragnimadii hore ay u saameyn karto noloshaada hadda.
- **Waydii su’aalo.** Dhakhaatiirta intooda badani waxay filayaan su’aalo, waxaadna xaq u leedahay inaad waydiiso. Haddii aad waligaa dareento in si khaldan lagu fahmay ama aan lagu dhageysan, waa caadi inaad raadiso adeeg kale oo adiga kugu habboon.

Su’aalaha Guud ee ku Saabsan Jugta Maskaxda



Sideen ku ogaan karaa in jugta maskaxdu ay saamaynayo caafimaadka maskaxdayda?

Waxaa laga yaabaa inaad dareento isbadelo ku yimaadda niyaddaada, hurdadaada, ama tamartaada. Waxa laga yaabaa inaad dib u xasuusato xasuus xanuun badan ama aad iska ilaaliso xasuusaha. Haddii kuwaani saameyn kugu yeeshaan in ka badan saddex toddobaad, iskuday inaad hesho taageero.

Ka waran haddaan rabin inaan ka hadlo jugtayda maskaxda isla markiiba?

Taasi waa caadi. Waxaad ku bilaabi kartaa tillaabooyin yaryar, sida barashada farsamooyinka nasashada, xasuus qorista, ama la xiriirida dadka kale. Waxaad inta badan is-furfuri karta markaad diyaar u tahay.

Caymisku ma daboolaa daaweynta jugaha maskaxda?

Haa, inta badan qorshayaasha caymiska, oo ay ku jirto Medi-Cal, ayaa kaa caawin doona bixinta daaweynta xaaladaha la xiriira jugta maskaxda. Si aad u hubiso, wac shirkaddaada caymiska ama xafiiska daaweeyaha si aad u waydiiso waxa la daboolayo. To be sure, call your insurance company or the therapist’s office to ask what’s covered.

Ilaha

- Ramasubramanian, S., & Riewestahl, E. (2024). Caafimaadka iyo Jugta Maskaxda. Ee: P. Crawford & P. Kadetz (Eds.), *Palgrave encyclopedia of the health humanities* (pp. 1–7). Palgrave Macmillan, Cham. <https://bit.ly/48Ek6rY>
- Ururka Cilmi Nafsiyada Ameerikaanka (American Psychological Association). (n.d.). *Jugta maskaxda*. <https://bit.ly/48FK2n7>
- National Institute for Occupational Safety and Health. (2024, Abriil 11). Walaaca shilka jugta maskaxda. Centers for Disease Control and Prevention. <https://bit.ly/44XQPaz>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022, Juun 2). 6-da mabda’ ee hagaya hab-raaca xog-ogaalka u ah Jugta maskaxda. <https://bit.ly/4oHWjgL>
- Office of the California Surgeon General. (Xafiiska Dhakhtarka Qaliinka Guud ee California) (n.d.). Live beyond. <https://bit.ly/4pkX54t>

