Psykisk helse

SOMALI

Xanuunka waswaaska

Tvangslidelser/Obsessive-Compulsive disorders

Waa maxay xanuunka waswaasku?

xanuunka waswaasku in badan buu ahaa xanuun qarsoon. Dad badan oo qaba xanuunka waswaaska ayaa qarin kara xanuunka, xitaa cidda ku dhow wey ka qarin karaan. Taas oo jirta haddana xanuunkan waswaasku waa xanuun caadi ah. Ugu yaraan 100 000 oo noorwiiji ah ayey dhib badani haysataa, oo markaa la odhan karo waxa haya xanuun waswaas ah.

Dad badani ma fahmi karaan calaamadaha xanuunka waswaaska, waxayna ula muuqdaan wax lala yaabo. In la qeexo dhibtan, in la ogaado cudurka, waxay muhiim weyn u tahay sidii looga adkaan lahaa calaamadaha xanuunka.

Dhawr nooc oo xanuun waswaas ah

Waxa jira dhawr nooc oo xanuun waswaas ah. Xanuunka waswaaska waxaa guud ahaan loo qaybin karaa falal khasab ah (tvangshandlinger) ama fikrado khasab ah (tvangstanker). Labadaas nooc oo isku jiraana waa caadi.

Falal khasab ah

- *Is nadiifin caado noqota (Renslighetsritualer)*
  Kaddib marka aad uskagii iska nadiifisey haddana in la sameeyo is nadiifin ka bad-badis ah. Caadadani waa mid xad dhaafa, joogta ah, oo aad u xeel dheer. Waxaanay ka bilaabantaa ka biqis bus/boodh, qaadis xanuun ama ka sasid bakteeriyada ama jeermiska. Waxa muhiim ah inaan sheegno inaanay is nadiifintu asal ahaan ahayn "xanuun", laakiin ay muhiim u tahay iska ilaalinta qaadista xanuunnada iyo infakshannada. Laakiin qofku wuxuu dareemi karaa inuu ku khasban yahay gacma dhiqis/ meydhis 40 – 50 jeer maalintii , mar kasta oo gacmaha la meydhayaana waxey qaadataa waqti aad u dheer.

- *Hubsasho xad dhaaf ah (Sjekke ting)*
  In la hubiyo in shooladda cuntadu dansan tahay ama albaabku qufulan yahay waa caadi, waana dhammaan wax dadku sameeyaan. Laakiin tan laga hadlayo waa haddii qofku uu si aan kala go' lahayn, oo aan ahayn mar iyo laba jeer, laakiin 10 ilaa 50 jeer sameeyo, inkasta oo qofku "og yahay" in albaabku qufulan yahay.

- *Caadooyinka kale*
  Maydhista iyo hubsashadu waa kuwa ugu caansan falalka khasabka ah. Waxa kale oo jira caadooyin kale sida: inaanu qofku marin diillimaha ku yaalla wadada qaybteeda dadku maraan, in qofku wax uun tiriyo, isticmaalo tirooyin indho sarcaad ah ama arrimaha qaar uu qabto isaga oo si gaara isugu xigsiinaya. Qaar kale wax bay ururiyaan weligoodna waa haynayaan, mar-marka qaarkoodna caadooyinkaasu waxay yihiin qaar aad loola yaabo. Saddex meelood hal dalool oo dadka xanuunka waswaaska qaba ah ayaa leh caadooyinkan oo kale.

Fikrado khasab ah (tvangstanker)

Fikradaha khasabka ah way kala duwanaan karaan. Waxay noqon karaan fikrado, mala-awaal, fikrado degdeg ah ama fikrado kale. Fikrado khasabka ah mararka qaarkood qaar layaab ah ayay noqon karaan, waxa kale oo ey noqon karaan qaar baqdin aada leh, oo aan wanaagsanayn. Waxay noqon kartaa qofka oo ka fekera haddii aadan wax u samayn si isku xig-xigta musiibo ayaa dhacaysa. Qoyska qaar ka mida ayaa dhimanaya ama dagaal baa dhacaya. Waxey markaa fikradahaas khasabka ahi kellifiyaan inuu badanaa qofku dib u noqdo oo soo eego in arrinku sidaa ahaa. Markaad qoraal akhrido ee aad aragto kelmadda "jirran" waa inaad ereygaan "khatarta ah" ku dheelitirtaa "caafimaad qaba" oo aad buugga oo dhan ka raadisaa si ay isu goostaan. Inuu qofku

ka fekero inuu wax khatara sameeyo, sida inuu dhaawaco ilmihiisa, waxay keeni kartaa welwel (angst) uu ka qaado mindiyaha iyo wixii af fiiqan leh oo dhan.

In ka badan 50% dadka qaba xanuunkan waswaasku waxay leeyihiin fakrado khasab ah. Fikradaha khasabka ah iyo falalka khasabka ah wax badan bay wadaagaan. Fikradaha khasabka ah waxay iman karaan iyada oo aanay ku hayn falal khasab ah. Marka ey isku mar qofka ku dhacaan waxey badanaa fikradaha khasabka ahi ku xiran yihiin falalka khasabka ah.

Calaamadahan ma isku aragtay?

Xanuunka waswaasku wuxuu leeyahay calaamado kala duwan. Calaamadahaa ka sokow xanuunkani wuxuu keenaa inaad xidhiidhka bulshada ka naafawdo, halkaas oo sida aad rabto aanad yeeli karin. Si kale haddii loo macneeyo waxaad maxbuus ku noqotaa godkaaga. Calaamadahaa maxbuusnaanta ahi waxay had iyo goor dhibaan qoyskaaga oo mararka qaarkood ey gebigoodaba xukumaan.

Fikrado khasab ah

- Waxa dhibaya qofka fikrado aan fiicnayn, mala-awaal afkaar ku soo bood ah
- Wuxuu isku deyeyaa inuu wax iska ilaabo ama is dhaafiyo isaga oo aan ku guuleysan.
- Wuxuu ka fekereyaa in fikirkani aanu kiisii ahayn, haddana waa kiisii.

Falal khasab ah

- Waxa qofka dhiba oo uu dareemaa habdhaqan maxbuusnimo ah, tusaale ahaan meydhis/dhaqis aan kala joojis lahayn.
- Tan wuxuu u samaynayaa inuu masiibo "khatar" soo socota baajiyo ama uu dheellitiro wax dhibsasho iyo welwel.
- Qofku wuxuu dareemayaa in habdhaqankiisu uu maalaa-yacni iyo mid aan loo baahneyn yahay.

Calaamado kale

Calaamadaha kale waxay noqon karaan shaki, fikir, is-ilaalin, walaac iyo go'aan qaadasho la'aan, hadday noqoto wax yar iyo wax weynba. Mararka qaarkoodna waxaa la arkaa calaamado welwel, iyadoo qofku dhibaato (ubehag) dareemayo haddii xaalado adagi la soo darsaan rabana inaanu waajihin xaaladdaa adag. Tusaale ahaan si uu uga hor tago inuu uskagoobo. Calaamado niyadjab (depressive) iyo niyadjab halis ah ayaa iguna ah wax caadi ah.

Xanuunka waswaasku yuu ku dhacaa?

Xanuunka waswaasku wuxuu bilaabmaa da'da 15 ilaa 20 jirka, aadna wuu ugu yaryahay haddii la dhaafo 35 jir. Haddii aan la daweyn saadaashiishu wey xun tahay, iyada oo marba la yara bogsado oo uu qofku dareemo fudayd markuu weynaadaba. Haddii xanuunka waswaasku uu noqdo mid nafsadaadu maxbuusnimo dareento iyo astaamo khatar ah, markaa saadaashu wey xun tahay.

Xanuunka waxa keena iyo hab socodka nafsadda.

Waxa arrinkan keena waxyaabo kala duwan, waxaana la arkay in qaarkii la kala dhaxlo. Waxa kale oo la sheegey in barbaarin ad-adag, oo aan gef la oggolayn iyo nadaafad badan, inay saamayn ku yeelan karto horumarka xanuunkan.

Maxaa kobciya habdhaqanka maxbuusnimo, ha noqoto falal khasab ah ama fikrado khasab ah? Waxaad taabatay wax gacmahaaga wisikheeyay (ama sidaas ayaad dareemaysaa). Waxa kordha inaad xumaan iyo dhibaato dareemeyso. Markaas ayaad gacmaha meydhaa, oo uu dhibkii ku hayey isla markiiba kaa yaraadaa. Waxaad heshey hab aad ku xakamayso welwelka. Laakiin qorshahani laguma kaaftoomi karo. Dhinac marka laga eego dhibaato cusub ayaad abuurtey oo ah habdhaqan khasab ah oo u baahan waqti badan isla markaana ku wareerinaya. Dhinaca kalena wixii ku dhibayey degdeg ayey kuugu soo noqonayaan si aad haddana mar kale isu meydho. Mar kasta oo aad waddadaa raacdana dhibtu waa sii kordhaysaa.

Daaweyn

Falal khasab ah

- *Ku daaweyn in arrinka la waajaho*
  Daaweynta sida fiican la arkay inay wax ka tarto xan-nuunnada waswaaska waa daaweyn xoogga la saarayo fikirka iyo garashada qofka ee ku saabsan calaamadaha xanuunka kaas oo loo yaqaan (eksponering med re-sponsprevensjon). Taas oo macnaheedu yahey in qofka lagu sameeyo waxa uu badanaa ka baqo, xaaladaha ku keena welwelka, dabadeedna ku kellifa falal ama fikrado khasab ah. Marka welwel iyo wax dhibsasho ay meesha soo galaan waa inuu qofku isku khasbo in aanu sameynin habdhaqankii khasbanaanta ee uu sameyn jirey. Haddii muddo sidaa lagu wado oo aanad dhibsan waxyaabahaa oo aad is diidsiiso inay dhib leeyihiin, mushkiladdu marba marka ka dambaysa waa baabba'aysaa.

Fikarado khasab ah

- *Ku daaweyn in arrinka la waajaho.*
  Adeegsiga in mushkiladda jirta la waajaho oo aan laga gabbanin, waxaa la ogaaday inay tahay sida ugu wanaagsan ee xanuunnada waswaaska lagu daaweyn karo. Daaweyntani waxay ugu waxtar badan tahay marka aan daawo iyo khamri lala isticmaalin. Waxaanay taasi kordhinaysaa faa'iidada daaweynta.

Dawo ku daaweyn

Xanuunada waswaaska waxa lagu daaweyn karaa dawooyinka lidka niyadjabka (antidepressiva), laakiin wixii qofku diidayay in lagu daaweeyo ayaa ugu fiican. Xitaa haddii aad daawo qaadato waxa caddaatay, ilaa inta aad shaygii waajahayso inaanad aad uga soo raysanayn. Wixii qofku diidayay iyo daawo in laysku daro ayaa ugu fiican.

- *Habab daaweyn oo kale*
- *Tababbar qoys (familieterapi)*

Caawin ayaa diyaar laguula yahay

Waxa jira meelo badan oo aad la xiriiri kartid oo ku caawin kara oo ka dheeraada qoyska iyo saaxiibada. Waxaa ka mid ah:

- Dhakhtarkaaga joogtada ah/ gargaarka degdegga ah (legevakt)
- Xarunta caafimaadka/xarunta caafimaadka ee iskuulka
- Kalkaaliyaha caafimaadka ee cudurrada maskaxda (xafiiska qaabbilaada ee degmadaada kala xidhiidh)
- Ananke. Ururka dadka qaba xanuunka waswaaska iyo qoysaskoodu - wuxuu ka jiraaTrondheim, Stavanger, Bergen iyo Oslo. **www.ananke.no**

Psykisk helse

IS-1469

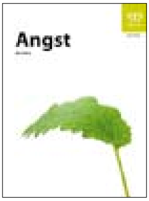
Halkan ayaad caawin ka helaysaa

Xaalad degdeg ah – wac 113
Dhakhtar joogto ah/
Gargaarka degdegga ah
Telefoonka caawinta: 810 30 030

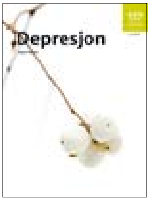
Warbixin dheeri ah

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nyinorge.no
www.nakmi.no

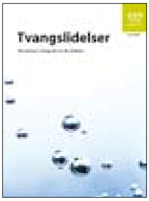
Buugaag yaryar oo ku saabsan caafimaadka nafsadda



Welwel
IS-1465

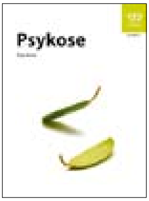


Niyadjab
IS-1466

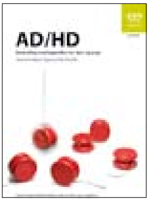


Xanuunka waswaaska
IS-1469

Cunto dhibsi
IS-1470

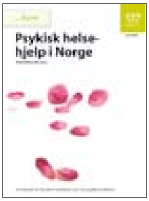


Waalli
IS-1471

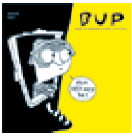


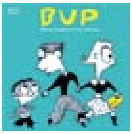
AD/HD
IS-1468

Kalsooni qaanuun
IS-1467



Caawimada caafimaadka nafsadda ee Norway laga helo
Loogu talo galey dadka waaweyn , IS-1472
Loogu talo galey dhallinyarada, IS-1474
Ku saabsan carruurta, IS-1473





BUP
- Carruur, IS-1301
- Dhallinyaro, IS-1302
- Dad waaweyn, IS-1303

Buugga yar waxaa lagala soo degayaa www.psykisk.no Ka eeg qoraallada warbixinta

Buugga yar wuxuu ku qoran yahay luuqadaha bokmål, nynorsk, ingiriis, carabi, farsi, faransiis, kurdi/sorani, boolan, punjabi, ruush, samisk, serbi/krowaati, soomaali, isbaanish, turki, urdu iyo af fiyetnaam.

Originalheftet er skrevet av Gunnar Gøtestam, utgitt av Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning

Produksjon/design: Apeland Informasjon/ harpun Euro RSCG – Foto: Finn Ståle Felberg 01/2008

Sosial- og helsedirektoratet

Utgitt av Sosial- og helsedirektoratet