



Psykisk helse

SOMALI

AD/HD

Dawo ku daweynta carruurta iyo dhallinyarada

Attention Deficit / Hyperactivity Disorder



Warbixin ku socota waalidka, carruurta waaweyn iyo dhallinyarada

Calaamadaha ugu badan ee lagu garto waa:

- Dhibaato wax u fiirsasho-/daymo la'aan (oppmerksomhets-/konsentrasjonsvansker)
- Sal-fudayd (impulsivitet)
- Qalqaalinnimo/qunyar fadhi la'aan (hyperaktivitet/motorisk uro)

Si loo buuxiyo shuruudaha layska rabo marka qof lagu sheegayo in uu hayo AD/HD, waa in calaamadaha dhibaatooyinka wax u fiirsasho- iyo wax u daymo la'aanta, sal-fudaydka ama qalqaalinnimada ay muddo dheer soo jireen, laguna arko xaalado kala duwan, islamarkaana ay dhibaatooin badan u soo jiiddeen qofka iyo/ama bulshada ka ag dhaw.

Si kastaba ha ahaatee, calaamadaha noocan ahi waxey qayb ka ahaan karaan xaalado kale. Dad badan oo AD/HD qaba ayaa waxa heysta dhibaatooyin kale oo dheerad ah sida tusaale ahaan dhibaato habdhaqan (atferdsproblemer) ama waxbarashada oo ku adag. Carruurta qaarkood waxa heysta khalkhal dhinaca wax u fiirsashada ah, iyada oo aanay khasab ahayn in sal-fudayd iyo qalqaalinnimo lagu arko. Waxay qabi karaan AD/HD noociisu yahay mid aan soo jeedin (uoppmerksom type), horena loogu yaqaannay ADD.

Markey noqoto AD/HD ku dhaca carruurta iyo dhallinyarada, waxaa ugu horreyntii dareema waalidka, xarunta caafimaadka, xannaanada carruurta ama iskuulka. Waa inay arrintan u gudbiyaan dhakhtarka joogtada ah ama Adeegga Tarbiyadda iyo Saykoolojiyadda (PPT). Waxaa ilmaha loo sii gudbin karaa qaybta carruurta iyo dhallinta ee daryeelka caafimaadka nafsiyanka ah (BUP) ama dhakhtar carruureed, halkaas oo marka baadhitaan xeeldheer lagu sameeyo lagu sheegi karo in qofku dhibaatan qabo iyo in kale.

Siyaabo kala duwan oo ku saabsan daaweynta AD/HD oo la aaminsan yahay ayaa jira. Baadhitaano ayaa tusaya in haddii la isku daro tababar habaysan oo waalidiinta la siiyo, iskuulka oo caawimo lagu fidiyo iyo daaweyn dawo qofka lagu daweeeyaa in ay tahay sida ugu wanaagsan ee keenta natiijo fiican. Waxaa kale oo si wanaagsan loo soo caddeeyey in daawadu tahay ta si wanaagsan had iyo goor wax uga tarta calaamadaha aasaasiga ah ee AD/HD.

Dawadu waxay keeni kartaa degenaansho wanaagsan iyo qofka oo xad isu sameeya si caawimooyinka kale uu uga faa'iidaysto. Caawimada iskuulku badanaaba waxaa fiican in ay ku jeeddo ardaygu sida waxbarasho iyo bulsho ahaanba uu yahay. Baahiyuhu laakiin waxey kolba ku kala xidhan yihiin qofka caawimada la siinayo. Waxaa muhiim ah in carruurta iyo waalidiinta labadaba la siiyo warbixin wanaagsan oo cilmi ku fadhida.

Dawo ku daaweynta

Muhiimadda daaweyntu ugu horreyntii waa in wax laga qabto calaamadaha asaasiga ah ee AD/HD, oo ah dhibaatooyinka xagga u daymo la'aanta, qunyar fadhi la'aanta iyo sal-fudaydka. Dad badani waxay ka soo reyn dareemaan markiiba ama ayaamo ka dib. Laakiin mararka qaarkood waxay qaadataa wakhti dheer ka hor inta aanay wax tarin. Carruur iyo dhallinyaro badani waxay isu arkaan inay badanaaba noqdaan sida ay doonayaan. Waaliddiinta iyo macalimiintu waxay arkaan in casharada loo diro ay u dhammaystiraan si sidii hore ka wanaagsan, farriimaha qaataan oo uu yaraado iskhilaafka dadka. Laakiin dawadu ma aha mid qofka ka qaadeysa dhibaataada waxbarashada ama habdhaqanka ka heysata, laakiin ilmaha waxaa u fududaan kara fahanka waxbarashada iyo tarbiyadda caadiga ah.

Waxaa muhiim ah in la ogaado in aanay dawadu lahayn awood ah in ay qofka bogsiiiso oo ka qaaddo dhibaataada weligiiba. Dadka badankooduna waa in ay ku talo galaan isticmaal ay isticmaalayaan muddo dheer oo sanado ah. Koritaanka, waxbarashada iyo hab-nololeedka oo isbeddala iyo shuruudo kale oo qofka lagu xidho ayaa keeni kara in qaar ka mid ahi ay marka danbe dawo la'aan isku fillaadaan. Si natiijadda ugu wanaagsan looga gaadho badanaaba waa in qiyaasta dawo la saxaa marka uu ilmuhu koroba.

Marka qofka loo billaabo daawooyinka waxaa caadi ah in la fuliyo tijaabooyin dawooyin. Taas macnaheedu waxa weeye in waalidka, macallimiinta iyo ilmaha laftiisu uu buuxiyo liisto ka hor inta aanu dawada qaadan iyo ka dib marka uu qaato labadaba. Waxaa laga qaadi karaa tijaabooyin, tusaale ahaan ay ka mid yihiin in ilmaha awooddiisa u daymo yeelasho (konsentrasjonsevne) la eego isaga oo aan dawo qaadan iyo isaga oo qaatay labadaba. Kadib marka ay muddada tijaabadu dhamaato, muddadaas oo noqon karta toddobaadyo, waxaa caadi ah in guriga, iskuulka iyo dadka kale ee aqoonta arrintan u leh ee kiiska qaybta ka ahiba ay kulan isugu yimaadaan si ay khibradihii ay soo korodhsadeen ay meel isugu geeyaan. Waxaa wanaagsan in ilmaha ama qofka dhalinyarada ah ee arrintu khuseyso in isna loo yeedho.

Dadka u baahan adeegyo isku dhafan oo muddo dheer qaadanaya, waxay xaq u leeyihiin in qorshe u gaara (IP) loo sameeyo, kaas oo caddaynaya sida masuuliyadda loo kala leeyahay iyo in laysku toosiyo adeegyada kala duwan. Heshiiska ku saabsan sida dawada laga yeelayo waa inuu ku jiraa qorshaha qofka.

Marka hore si ay carruurta ama dhalinyaradu u tijaabiso dawada waa in la caadeeyaa in ay qabaan AD/HD.

Badanaaba waa wax dhif ah in carruurta dhigata dugsiga ka horreeya iskuulka caadiga ah (førskole) in ay tijaabiyaan dawada. Arrintan sababo badan ayaa ugu wacan. Cudursheeggu wuxuu noqon karaa mid aan la hubi karin marka ilmuhu da'dan yihiin marka la barbardhigo da'da ka waaweyn. Isla maraakana waxaa la jecel yahay in laga warsugo waxtarka tallaabooyinka kale ee talooyinka iyo tarbiyadda ah ee la siin karo, ka hor inta aan la siin dawada. Carruurta gaadhay da'da iskuulku marka lagu sheego AD/HD, waxaa inta badan dhacda in horey la isku dayey in siyaabo kala duwan loo caawiyo iyada oo aanay taasi wax badan tarin. Haddii meesha masuuliyaddu saran tahay (sida caadiga ah qabyta caafimaadka maskaxda ee carruurta iyo dhalinyarada) ay talo ku bixiso, isla markaana ilmaha iyo waaliddiintuna oggolaadaan, waxaa dhici karta in la tijaabin karo dawada.

Xaaladaha ah inaan la isticmaalin dawooyinka kiciya maskaxda:

- Carruurta qabta wadne xanuun khatar ah, shaqaynta wadnaha oo aan caadi aheyn ama dhiigkar.
- Xanuunnada dheefbeddelka (stoffskiftesykdommer), gaar ahaan haddii uu dheefbeddelku sarreeyo, kaa oo keeni kara calaamado u eg kuwa AD/HD- waxay tahay in taa lagu hubiyo tijaabo dhiig.
- Cunto dhibsi iyo caato xad-dhaaf ah.
- Uurka

Waxyeellooyinka danbe (bivirkninger)

Dadka isticmaala dawooyinka AD/HD, badankooda waxaa ay dareemaan waxyeello danbe oo fudud oo gudbaya:

- Calool xanuun (muddo gaaban)
- Madax xanuun (muddo gaaban)
- Niyadjabnaan (muddo gaaban)
- Cunto xumo
- Dhibaato xagga gam'idda ah

Waxaa kale oo uu qofku dareemi karaa waxyeellooyin danbe oo aan aad caadi u ahayn.

La qabsashada (avhengighet) iyo mukhaadaraad sida xun u isticmaalka

Dawooyinka kiciya maskaxda waxaa ay u diwaan gashan yihiin mukhaadaraad ahaan. Sidaa daraadeed waxaa ka jira sharciyo adag oo ku saabsan dhakhtarka qori kara iyo dadka loo qori karo ee isticmaali kara. Qiyaasaha dawo ahaan loo isticmaalaa ma aha qaar keena maandoorin (rus) sidaa daraadeed ma noqdaan qaar keeni kara la qabsasho. Waxaa la sameeyey baadhitaano waaweyn oo lagu eegayo in carruurta la siiyo dawooyinka AD/HD ay keeni karto in ay mustaqbalka isticmaalaan mukhaadaraad. Natiijadiina waxay noqotay in khatarta ah in uu ilmuhu noqdo mid mukhaadaraadka si xun u isticmaalaa aanay badneyn, laakiin ay dhinaca kale u dhacdo oo ay yaraato. Laakiin waxaa jirta in si xun u isticmaal lagu sameyn karo dawooyinka qaar ka mid ah. Sidaa daraadeed waxaa muhiim ah in waaliddiinta ama dadka kale ee waaweyn ee masuulka ahi ay ka warhayaan isticmaalka ay carruurta iyo dhallinyaradu isticmaalayaan dawooyinka.

Maskaxda dhibaato miyey soo gaadhaa?

Su'aal muhiim ah ayaa ah ta ku saabsan in maskaxda dhaawac soo gaadhi karo, haddii la isticmaalo dawooyinka kiciya maskaxda muddo dheer. Dad aad u badan ayaa waxaa ay ilaa iyo kontomaadyadii isticmaalayeen dawooyinka, badankana sanado dhowr ah. Mana jiraan wax tilmaamaya in dhaawac soo gaadhayo xuubka maskaxda ama sida kiimikada maskaxdu u shaqayso, kaas oo ka yimaada daaweynta.

Halkan ayaad warbixin ka heleysaa

- Nasjonalt Kompetansesenter for AD/HD, Tourettes syndrom og Narkolepsi (NK), www.nasjkomp.no Tel. 23 01 60 30
- ADHD Norge, www.adhdnorge.no Tel. 67 12 85 85
- Tilmaamaha cudursheegga iyo daaweynta AD/HD IS-1244 www.shdir.no/publikasjoner/veiledere
- BUP Østfold "wargelin ku saabsan ku daaweynta dawooyinka maskaxda kiciya ee dadka qaba AD/HD" www.adhd-behandlingslinje.no

Warbixintan qoraalka ah waxaa soo saaray Agaasinka Caamifaadka iyo Bulshada oo wada shaqayn la sameysay Xanrunta aqoonta ee AD/HD (Nasjonalt kompetansesenter for AD/HD) (Tourettes syndrom og Narkolepsi), iyo meelo kale oo aqoon u leh arrimahan oo ay ka mid yihiin, (Nevroteamet) BUP Østfold



Psyiskisk helse

IS-1468

Halkan ayaad caawin ka helaysaa

Warbixin dheeri ah

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

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

Buugaag yaryar oo ku saabsan caafimaadka nafsadda



Welwel
IS-1465



Niyadjab
IS-1466



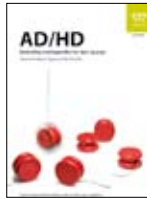
Xanuunka
waswaaska
IS-1469



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.



Sosial- og helsedirektoratet

Utgitt av Sosial- og helsedirektoratet