



Psykisk helse

SOMALI

Cunto dhibsi

Spiseforstyrrelser/Eating disorder



Waa maxay cunto dhibsi?

Miyey fikirkaaga, dareenkaaga iyo ficilkaaga ku waajahan cuntada, jidhkaaga iyo miisaankaagu saameeyaan tayada nolashaada iyo nolol maalmeedkaaga? Haddii taasi jirto waxaad qabtaa waxa loogu yeero cunto dhibsi.

Ilaa 27 000 oo dumar noorwiji ah da'dooduna tahay inta u dhaxaysa 15-44 sano ayaa qaba cunto nacayb (anoreksi), 18 000 waxay qabaan cunto isku dal-dal (bulimi), 28 000 waxaa haya cunto isku khasbid (tvangsspising) (Gøtestam iyo Rosenvinge, 2002). Cunto dhibsi wuxuu ku dhacaa da'da u dhaxaysa 12 – 19 sano, laakiin markaad weynaatana wuu iman kartaa. Boqolkiiba 90 dadka uu ku dhacaa waa haweenka, laakiin ragga laftoodana wuu ku dhici karaa. Kooxo kala duwan ayuu xanuunkani ku dhacaa, laakiin waxa u badan dadka ku hawlan is qurxinta iyo isboortiga miisaanka ku xiran, dadka ciyaara baaleetka iyo kuwa dharka xayaysiia.

Cunto dhibsi waa xanuun nafsadeed, kaas oo u baahan caawimo si looga bogsado/raysto. Ma aha mid laga weynaado. Haddii si sax ah lagu daweeyo waa laga bogsan karaa, marka waxa muhiim ah inaad caawimo raadsato.

Saddex nooc oo cunto dhibsi ah

Cunto dhibsi waxaan u qaybinnaa saddex nooc: Cunto nacayb (Anoreksi), cunto isku dal-dal (bulimi) iyo cunto isku khasbid (tvangsspising). Waaya aragnimada qofka lama raacin karo noocyadan miduun, waayo sida qofku wax u cunaa wuu is bedbeddeli karaa waqtiyada kala duwan.

Dadka qaar waxa ku dhaca noocyada cunto si xun u isticmaalka (matmisbruk) oo dhan iyada oo kolba mid ku dhacayo. Halka qaar uu nooc keliya oo cunto si xun u isticmaal ah ku dhaco. Qaarna noocyo kala duwan oo cunto si xun u isticmaal ah ayay isku dhafaan.

Calaamadahan ma isku aragtay?

Cunto nacayb

- Ma xadiddaa waxa aad u cunayso iyo qaddarka aad cunayso? Cunto nacaybku waa caabbi aad ku hor istaagayso inaad yeelato misaan ka sarreeya miisaanka caadiga ah ee ugu yar marka loo eego dhererka iyo da'da.
- Si aad ah ma uga baqdaa in miisaan kugu kordho?
- Khalad ma ka aaminsan tahay miisaanka jidhka, xajmiga ama qaabkiisa? Ama ma u aragtaa in jidhkaaga ama qayb ka mid ahi buuran tahay, inkastoo dadka kuu sheegaan inaad dhuuban tahay?
- Ugu yaraan saddex caado (dhiig) oo dumareed oo isku xigaa ma kaa maqnaadeen? (haweenka).

Cunto isku dal-dal

- Marar badan cunto ma isaga badisay si aad ah (degdeg u cunid cunto badan waqti go'an)?
- Ma isku aragtay in aanad joojin karin cunto qaadashada (dareen ah inaad joojin karin cuntada ama inaad kari karin inaad xadiddo inta aad ka cuneyso)?
- Si joogto ah ma ugu dhaqantaa waxyaalahan: iska matajin, waxyaalaha caloosha socodsiiya, waxyaalaha biyaha jidhka saara, cuntada oo noocyo gaar oo keliya laga cuno ama laga soomo, ama/iyo jimicsi xad dhaaf ah oo ujeedadiisu tahay si aanu miisaankaagu kor ugu kicin?

Cunto isku khasbid

- Ma samaysaa inaad marmar cuntada isaga badiso si aad ah, oo ay ka dambayso muddo is-caatayn, soommanaan, jimicsi xad dhaafa iyo/ama si xun u isticmaalid waxyaalaha caloosha socodsiiya?
- Ma leedahay cunto aan wakhti go'an lahayn iyo cunto xumo qasan/arbushan, laakiin aanad matagin?
- Ma leedahay miisaankaaga oo aad isu bedbedela? Dadka cuntada isku khasba waxay noqon karaan qaar aad u buuran iyo qaar miisaankoodu caadi yahay labadaba.

Maxaa ka dambeeya calaamadaha?

Cunto dhibsigu wuxuu calaamad u yahay dheellitirilaan dareen oo xagga niyada ah. Cunto qaadashada qofka uu cunto dhibsigu hayaa kuma timaado gaajo ama dhereg, laakiin waa qodobbo nafsadeed iyo bayoolajiyeed oo isku jira. Dadka qaba cunto isku dal-dalka waxay cunta iska buuxinta iyo iska matajinta si ku meelgaar ah ugu cabudhiyaan degenaansho la'aan hoose iyo murugo ama dareen ah inaaney waxba ku fillayn. Dadka cunto nacaybka qabaa waxa iney xadidaan cunto qaadashadooda iyo miisaankooda ey si ku meelgaar ah u siisaa dareen ah inay ismaamuli karaan, ma aha oo keliya jidhkooda, ee xataa nolosha oo idil.

Sababaha cunto dhibsiga

Dabeecadda isku dhafan ee cunto dhibsiga darteed ayaynaan u helin hal sabab oo keliya oo xanuunkan keenta. Waxaannu aaminsannahay in ay isbeddelka xanuunka soo

geleyaan dhammaan sababo bay'oolajiyeed, nafsadeed iyo dhaqameed. Cunto dhibsigu waa wax ka weyn is-caatayn faraha ka baxday.

Cunto dhibsigu wuxuu aalaa ku bilaabmaa is-caatayn "aan dhib lahayn" oo uu sameeyo qof dhallinyaro ah oo aan noloshiisa ku qanacsanayn. Waxey tani ku xidhiidhnaan kartaa kaalinta cusub ee ey bulshada ka gelayaan ama laga sugayo amaba culeys kale oo la soo darsa. Si ay u dheelitiraan una miisaamaan degenaanshaha hoose, ayay dhallinyaradu ku mashquulaan jidhkooda oo si adag isugu dayaan inay u xakameeyaan.

Sida dadka ku xeeran ay ula dhaqmaan ayaa xoojin karta calaamadaha. Waxay metelan kuwaasi noqon karaan dad wax badan laga sugayo ama awoodda saaraya jirka iyo sida loo eg yahey.

Daaweyn

Inta badan dadka qaba cunto dhibsigu waxay u baahan yihiin daaweyn iyo caawimo. Bukaanka niyaddiisa iyo dadaalkiisuba qayb muhiim ah ayey ka qaataan wejiyada kala duwan ee xanuunku leeyahey. Qoysaska iyo saaxiibaduba wax badan bay ka caawin karaan. Waxay bukaanka ka caawin karaan inay ku boorriyaan in bukaanku daaweyn raadsado oo dhammaysto daawada.

Daaweyntu waxay ku dhisan tahay awoodda bukaanka. Qofka cuntada neceb awooddiisa rabitaan ee adag waa laga faa'iideystaa marka si hagaagsan loo adeegsado, Cunto dal-dalka qofka qaba wuxuu ku fiican yahey isaga oo nolosha jecel iyo isaga oo ah qof jajaban.



Daaweyntu waxay culayska saaraysaa in:

- Caadi laga dhigo habka wax loo cuno
- La muujiyo bislaan iyo horumar
- La wanaajiyo awoodda si loo xakameeyo dareenka iyo istereska iyada oo aan cadhada lagula dhicin cuntada.

Warbixin intan ka badan oo ku saabsan Norway meelaha ay ka jirto deeq daaweyn xanuunnada cunto dhibsiga (spise-forstyrrelser), eeg Xiriirka qaranka ee daaweynta xanuunnada cunto dhibsiga www.nks.no

Noocyada daaweynta

Waxa jira noocyo kala duwan oo loo daaweeyo cunto dhibsiga. Kuwa ugu caadisani waa kuwan:

Hadal ku daaweyn

Waa daaweyn uu bukaanku wadahal joogta ah la yeesho qof hadal wax ku daaweeya (psykoterapeut), daaweyntuna socoto dhawr sano. Halkan waxa laga shaqaynayaa in la saxo nidaamka cunto qaadasho ee khaldamay. Si ka soo rayntu u sii socoto waa inuu bukaanku muddada wadahalalku socdo si wanaagsan u barto dareenkisa iyo baahidiisa, fahmana asbaabta ka dambaysa cunto dhibsiga.

Khabiirka nafaqeynta

Talobixin cuntada kugu habboon. Khabiirka nafaqeyntu isagoo la shaqaynaya bukaanka ayuu samaynayaa qorshe cunto oo ku habboon qofka, si loo soo celiyo nidaamkii cuntada ee cadiga ahaa.

Jir-duugid

Daaweyn ka caawinaysa bukaanka inuu dib u yeesho fahan muuqaal jidheed oo macquul ah iyo inuu jidhkiisa caadi u arko.

Daawo qaadasho

Waxaa lala isticmaali karaa daweymo kale sida niyadjabka, deggenaanshola'aan halis ah ah ama hurdo xumo.

Caawin ayaa diyaar laguula yahay

Baadhitaan dhakhtareed

Bukaanka waa inuu dhakhtar si joogta ah u baadho, waayo waxa iman kara dhibaatooyin halisa oo jirkiisa ku dhaca.

Waa suurtagal inaad bogsato, waanad helaysaa caawimada aad u baahan tahay!

- Dhakhtarkaaga joogtada ah/ gargaarka degdegga ah (legevakt)
- Xarunta caafimaadka/xarunta caafimaadka ee dugsiyada
- Kalkaaliyaha caafimaadka ee cudurrada maskaxda (xafiiska qaabbilaada ee degmadaada kala xidhiidh)

Kooxo ku caawiya iyo is-caawin

Kooxahani qiime badan bay leeyihiin iyagoo dheeri ku ah daaweynta. Waxay faafiyaan warbixin khusaysa cunto dhibsiga, niyadda ayay dadka u dhisaan si ay isu beddelaan, sidaasna waxay ku kaaliyaan bukaanka iyo qaraabadda.

- Kooxda maslaxada ee haweenka qaba cunto dhibsiga, Oslo www.iks.no
- Ururka dadka qaba cunto nacaybka/cunto isku dal-dalka, Bergen
- Xarunta cunto dhibsiga, Stavanger



Psyiskisk helse

Halkan ayaad caawin ka helaysaa

Warbixin dheeri ah

IS-1470

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

www.psyiskisk.no
www.psyiskiskhelse.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



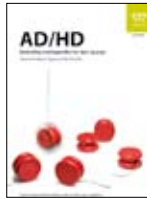
Xanuunka
waswaaska
IS-1469



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.psyiskisk.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 Hanne Tveit og Astrid Hansen, utgitt av Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning



Sosial- og helsedirektoratet

Utgitt av Sosial- og helsedirektoratet