



Psykisk helse

SOMALI

Waalli

Psykose/Psychosis



Waa maxay waalli?

Waali ma aha xanuun cayiman, laakiin waa tilmaan loo adeegsado markaynu dareenn in qofku ka baxay arrimihii qof caadi ah lagu yiqiin. Afka caadiga ah waxa loogu yeeraa cudur maskaxeed (sinnsykdrom).

Markaad la kulanto qof waalli qaba, waxaad dareemaysaa inay tilmaamayaan xaqiiqo ka duwan ta dadka kale arkaan. Waxay tilmaami karaan inay maqlayaan cod/dhawaaq aan dadka kale maqlayn, iyo dereen aan dadka kale dareemayn. Qaar waxay dareemi karaan in dabagal lagu hayo. Waxay ka warrami karaan arrimo u eg inay si khalada wax u fahmeen, ama fikrado/sawir aan la qeexi karin ama fikir isku buuqsan. Waallida waxay dadka qaar ugu dhici kartaa inuu dareemo “ inuu maqan yahay/is waayo”. Caadi ahaan dadka dareemmadaa leh waxa ku dhaca degenaansho darro daran iyo welwel (angst).

Noocyo waalli ah oo kala duwan

Waallidu siyaabo aad u kala duwan ayay dadka ugu dhici kartaa. Dadka badankiisa way ku soo boodaa, muddo yarna way haysaa. Taas waxa caadiyan keena waxyaalo aad u adag oo lala kulmo ama qaadasho maandooriye. Baadhitaan noorwiji ah ayaa wuxuu muujinayaa in boqolkiiba 36 dadka waasha, ay si xun u isticmaalaan khamri ama maandooriyayaal. Dhismaha xaaladda maskaxda iyo xanuunnada jidhka qaarkoodna way keeni karaan waallida. Taa macnaheedu waa in cid kasta ay ku dhici karto waalli ama waxyaalo waalli u eg.

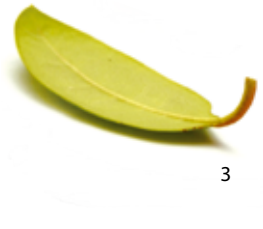
Haddii waallidu muddo socoto, waxay tani tilmaan u noqon kartaa in qofka xaalad khatari haysato. Inta badan waxa la arkaa astaamo aan caddayn oo muujinaya in wax dhibayaan ka hor inta aaney waallidu qaban. Waxay noqon kartaa hurdo xumo, welwel, nijayjab ama go'doon. Qaar baa waxay

muddo badan ku mashquulsanaayeen yaan ahay – qofka ay yihiin. Dadka qaar waxa si cad looga arkaa inay nolol maalmeedkii ka dhacayaan, sida inay nidaamiyaan nolol maalmeedkooda ama ay dhawr shay isku mar qaban karaan oo kale. Laakiin dadka oo dhami ma tusiyaan astaamahaan hordhaca ah, isla markaana astaamahani ma tusayaan in waallidu noqon doonto mid dabadheeraata.

Qof laba shakhsiyood leh (Schizofreni)

Mid ka mid ah xanuunnada waallida ee aadka looga hadlaa waa kan loo yaqaano Schizofreni. Si xanuunkan inuu jiro loo caddeeyo waa in qofka ey hayaan calaamado waalli oo halis ah kuwaas oo jira bil ama wax ka badan. Laakiin, waa iney jiraan wax ka badan calaamadaha waallida si laguugu sheego xanuunkan, sida dad ka dhex bixis, foojignaan-la'aan ama baxsanaan iyo hoos u dhac guud oo dhinaca nidaaminta noloshu ah. Schizofreni waa xanuun dhif ama naadir ah oo dadka boqolkiiba hal ku dhaca noloshooda. Dadka badankooda waxaa xanuunka lagu sheegaa intay da'doodu u dhaxayso 18 – 28 jir, inta badanna wiilasha iyagoo jira da' ka yar tan hablaha ayuu xanuunku ku dhacaa.

Berigii hore waxa xanuunkan qofku labada shakhsiyadood yeelanayo ay dad badani u haysteen inuu yahay xanuun weligii qofka heynaya. Welina waxaa jira in dadka xanuunkani hore ugu dhacey ey badan tahey inay mar kale waashaan, laakiin haddana waa la arkaa dad badan oo aanu noloshooda ku soo noqon. Suurtagalka inuu xanuunka tagaa wuxuu la kordhaa sida degdegga ah ee loo daweeyo. Dadka laga helo xanuunkan qofku labada shakhsiyood leeyahey, boqolkiiba 25 wey ka bogsadaan oo calaamadihiisi laguma arko. Si kastaba ha ahaatee dadka badankiisu waxay u baahdaan daaweyn muddo dheer, qaarna noloshooda oo dhanba.



Goorma ayay tahay inaad caawimo raadsato?

Habdhaqanka iyo habka fal-celinta qofka oo is beddela iyadoo aanay jirin sabab gaar ah, ayaa keeni kara in la welwelo. Tusaale ahaan:

- Ka goosta xigtada iyo asxaabta
- Ka baqa inuu guriga ka baxo
- Joojiya jimicsiga iyo hiwaayadaha
- Hurdadu ka xumaato, habeen iyo maalintana isdabamariyo
- Uu aad ugu mashquulo mawduuc khaas ah
- Waxbarashada ku xumaado
- Feejignaanta iyo xasuusta qofku xumaato
- Uu qoro ama ka hadlo arrimo aan macno samaynayn
- Argagaxa, aad u murugaysan ama ku fikiro is dilis
- U muuqdo inuusan waxba kala jeclayn, dabeecadiisuna aad isu bedbeddesho
- U dhaqmo si aan caadi ahayn, qosol ku dhufan kara marka cidi murugaysan tahay
- Uu maqlo codad aan dadka kale maqlayn
- Ay aaminaan in dad kale ay shirqool u dhigayaan, basaasayaan ama daba socdaan
- Ay aaminaan in Tv-ga amarro laga siinayo ama shaydaanku amrayo
- Ay aaminaan inay awood khaas ah leeyihiin oo ay ogaan karaan waxa dadka kale ku fikirayaan.
- Ay aaminaan in cid kale xukumayaan (maskaxda ka heysataan)

Ka baaraandegid iyo daaweyn

Daryeelka caafimaadka nafsadda (psykisk helsevern) waxa laga dhex sameeyay kooxo badan oo ku takhasusay la shaqaynta waallida. Qaar badani waxay leeyihiin nidaam ay ku baadhaan arrimaha gaarka ah ee dhibaya qofka. Waxa kale oo ay baadhaan inay jiraan arrimo la taaban karo ama

maskaxda hab dhismeedkeeda khuseeya oo keenaya arrimahan. Tusaale ahaan waxa sawir laga qaadaa maskaxda (CT/MR) si loo kala caddeeyo arrimaha. Haddii aan halkaad deggan tahay laga helin kooxahan oo kale, kilinikada xanuun makaxeedka (psykiatriske poliklinikken) ayaa samayn kara qaar ka ka mid ah ka baaraandegidda.

Aad bay u kala duwan tahay siyaabaha loo daweeyo xanuunkan waallida. Waxa mihiim ah in waxqabadka la waafajiyo si ku habboon sida qofku u arko xaaladdiisa dhabta ah, inta xaaladdani socotay iyo sida arrimahan u saameeyeen noloshu qofka. Waxaa mar kasta mihiim ah in warbixin la siiyo qofka waalan iyo eheladiisa. Aqoonta xanuunka waallida iyo sida ay u qabatay qofka uu xanuunku hayo iyo isbeddelada xanuunku sameeyo, ayaa mihiim ah, si loo yareeyo khatarta loogu jiro in waallidu soo noqoto.

Siyaabo kala duwan oo loo daaweeyo

Daaweyn cilminafsi. Wadahadal ku dawaynta ayaa la arkay inay tahay mid aad wax ugu tarta dad badan oo waasha. Waxaa inta badan laga duulaa in la yareeyo degenaansho la'aanta, welwelka iyo haddii uu jiro niyadjabka qofka haya. Arinkanna waxa la sameeyaa iyada oo meel loo jihaynayo waxyaabahan qofku dareemayo, ayadoo la isku dayo in loo tuso in aanay ahayn wax laga baqdo ama wax ka joojiya. Habkaasi wuxuu keeni karaa in qofku ka adkaado xaaladaha, ka dibna qofku uu xakameeyo/kaantaroolo habdhaqanka iyo arrimaha dhibta ku haya.

Waxa kale oo mihiim ah in inta wadahadalku socdo xoogga la saaro sida qofku u arkay heerarkii waallidu soo martay. Arrinkan waa si loo barto waxyaabaha loo baahan yahay in laga feejignaado inta noloshu ka hartay.



Xubnaha qoysku waa caawiyeyaal mihiim ah si loo daweeyo waallida. Iyagaa inta badan qofka si fican u yaqaanna, iyagaana gacan ka geysan kara in si fican loo fahmo waxyaalihii dhawaan dhacay iyo kuwii waa hore dhacayba. Qoyska iyo qofka waashayba waxa dhacda inay su'aalo ka qabaan waxa dhacaya. Dad badani waxay ka welwelaan waxa waallida kiciyay, sida xaaladda qofka qabaa tahay iyo siduu noqon doono mustaqbalka. Qaar waxay dareemi karaan inay dembi ku leeyihiin.

Waxbarid iyo aqoonkororsi kale ayaa sidaas darteed ah qayb mihiima oo ka mid ah daaweynta arrinkan. Taa waxa loo samayn karaa siyaabo kala duwan, waxaanay ku xidhan tahay meeshaad joogto. Waxay noqon kartaa aqoon korodhsi la siiyo eheledda, deeq loo fidiyo koox ama qoraallo warbixin oo la qaybsho.

Dawo ku daaweyn. Dadka qaar way ku habboon tahay daawayntu, qaarna waa lagama maarmaan in lagu daweeyo dawo. Gaar ahaan waa xaaladda qofku ay waallidu halista tahay, isla markaana naftiisa iyo dadka kaleba looga baqo iyo xaaladaha waallida ku soo boodka ah (akutte psykoser) halkaa oo deganaan la'aantu iyo welwelku qofka ka awood badataan. Marar badan ayaa daaweynta si degdeg ah loo yarayn karaa oo gebi ahaanba wakhti gaaban gudihii lagu joojin karaa. Qaarna waa inay wadaan waqti dheer, xitaa haddii calaamadihi baabba'aan. Dadka qaba xannuunka qofku labada shakhsiyood yeelanayo (Schizofreni) waa caadi in daaweyntu socoto 2 ilaa 5 sano, dadka qaarna waa inay wadaan nolosha oo dhan. Qoladan gaar ahaan waa in kolba la eego inta ay dawada uga baahan yihiin, hoosna daawada loo dhigo mararka qaarkood.

Cusbataal dhigid. Daryeelka caafimaadka nafsadu waxay xoogga saaraan in inta ugu badan ee suuragalka ah cusbataalka debediisa qofka lagu daweeyo (iyadoo aan la seexin). Laakiin mararka qaarkood waxa khasab noqonaysa in la dhigo, si sida ugu wanaagsan loogu caawiyo. Caadi ahaan waqti gaaban ayaa la seexiyaa si loo baadho, loona daweeyo ama in meel lagu kalsoon yahay lagu hayo qofka waalan.

Waallida ma ka bogsanayaa?

Waalliyada badankeedu waqti yar kaddib way baxdaa, laakiin wixii markaa ka danbeeya wuxuu qofku noqonayaa mid dadka kale uga nugul waalli cusub. Waxa lagu taliyaa inuu qofku daawada sii wado muddo, xitaa marka calaamadihii waallidu baabba'aan ka dib. Dawo joojintana waa in lagala tashado eheledda iyo dhakhaatiirta. Dad badan ayaanu xanuunku ku soo noqon noloshooda.

Xanuunada waqtiga dheer qaata sida schizofreni waxay qaataan waqti dheer inta laga dareemayo ladnaansho badan. Si kastaba, waxa haddana muuqata in dadka qaba schizofreni saddexdii qofba laba ka mid ahi ay daaweyn dheer kaddib sheegaan inay sidii hore aad uga fiican yihiin ama ayba bogsadeen. Cilmibaadhis cusub ayaa waxay muujineysaa in afartii qofba mid ka mid ahi uu si buuxda uga bogsado xanuunka, daaweynta ka dib. Haddana dadka qaar waxay u baahanayaan xaaladooda oo lala socdo sannado badan si ay u gaadhaan nolol qiime buuxda leh.

Nooc kasta oo waalli ah qofku ha qabee, waxay muuqata inay mihiim tahay in qofka dhakhso daaweyn loogu billaabo. Fursadda ah inuu qofku ka bogsado waallida waxay si toos ah ugu xidhan tahay dhakhsaha qofka loo caawiyo.





Psyisk helse

IS-1471

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



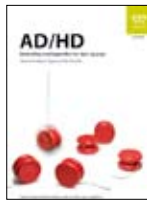
Xanuunka
waswaaska
IS-1469



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