Somaliska

In ka badan murug

Macluumaad ku saabsan niyadjabka carruurta iyo kurayda

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

TUSMO

Waa maxay niyad-jab? 3
Niyad-jabku wuxuu siyaabo kala 4
duwan ugusoo baxaa carruurta, ... 4
dhallinyarada iyo dadka waaweyn. 4
Niyad-jabku waa wax caadi ah 6
Daaweynta niyad-jabka 11
Ilaha tixraaca 21
Talooyin akhris 21

Buug-yarahaan waxaa iskusoo aadiyay Patrick Lilja, kalkaalisada dhimirka ee sharciyeysan, qaybta horumarinta ee BUP., Isbitaalka Jaamacadda Sahlgrenska.
Waxaa dib u eegis ku sameeyay oo ansixiyay dhakhtarka sare Suzanne Ågård, dhakhtarka dhimirka ee carruurta iyo dhalinyarada, Isbitaalka carruurta-iyo dhalinyarada ee boqoradda Silvia.
Tiro dad ah, oo aan la xusin, ayaa siyaalo kala duwan uga qayb qaatay soo saarista nuxurkaan qoraalka ah.

Graphic production: VGR Inhouse
Images från Shutterstock unless otherwise stated

Waa maxay niyad-jab?

Dadka oo dhan waxay soo maraan xilliyo murugeed, niyad-jab iyo hoos u dhac dabeecadeed. Marka la eego dhibaatooyinka la xariira korriinka caadiga ah sida Qaan-gaarnimada, is-beddelada iskuulada, dhimashada, furriinka ama xaaladaha kale ee nolosha adag waa murugo iyo niyad-jab falcelineed oo caadi ah.

Dareen-celinta waxay noqon kartaa calaamad ah si aad u istaagto oo aad is dejiso in muddo ah oo aad ka fikirto xaaladdaada, waxaadan ku faraxsanayn iyo waxaad bedeli karto. Dadka intooda badan, xaaladahan iskood ayay isaga baxaan.

Astaamaha niyad-jabka

Niyad-jabku aad ayuu uga adagyahay murugada. Kuwa niyad-jabka qaba way murugeysanyihiin waxayna lumiyaan xiisaha waxyaalihii ay hore u jeclaayeen. Rabitaanka cuntada ayaa isbeddela. Waxyaaba badan ayaa adkaada oo waana la daalan yahay iyo tamar la'aan jirta. Waxaa la haysan karaa xanuun dhinaca jirka ah, madaxa ama caloosha. Marka aad qabtid niyad-jab, way adkaan kartaa in si gaar ah oo la taaban karo u qeexdid caafimaadkaaga iyo xaaladdaada. Waa caadi in la dareemo inuu qof yahay wax-ma-tare. Sidoo kale way adagtahay in diirada la saaro hawlaha qorshaysan iyo ku dhib qabidda feejignaanta. Dad badan ayaa dareema in noloshu ay noqoneyso bilaa macno. Waxaa soo bixi kara fikrado ah in qofku uusan doonayn inuu noolaado. Fikradaha is-dilka ayaa sidoo kale imaan kara.

Badana waxay ku qaadataa wakhti dheer dadka ku xeeran si ay u fahmaan in qofka dhalinyarada ahi dhab ahaantii qabo niyad jab. Waxaa laga yaabaa in dhallintu uu qariyo dhibaatooyinkiisa maadaama uu u maleeyo in aysan jirin wax caawin kara ama uu ”is moodsiiya in wax aan jirin oo kale” oo uusan wax muujinin. Niyad-jabku wuxuu u socdaa si tartiib ah oo aan la dareemaynin, taas oo sidoo kale keenta xaqiiqda ah inay adagtahay in la arko sida caafimaadku u sii xumaanayo wakhti ka dib.

Niyad-jabku wuxuu siyaabo kala duwan ugusoo baxaa carruurta, dhallinyarada iyo dadka waaweyn.

Carruurta xanaanada

Maadaama ay carruurtu lahayn luuqad si buuxda u horumarsan iyo karti fekereed, waxay badanaa ku muujiyaan caafimaadkooda siyaabo kale. Waa kuwan dhowr tusaale:

- Uma ciyaaro sidii caadiga ahayd
- Waxay u muuqdaa mid aan faraxsanayn
- Si degdeg ah ayay dabeecaddiisa isku beddelaysaa – cadho qarxid ah iyo soo booto oohin ah oo sabab la'aan ah, wayna adkaataa in la sababo
- Welwel, nasasho la'aan
- Dhibaatooyinka dhinaca cuntada – rabitaanka cuntada oo lumaya ama diida in uu wax cuno
- Dhibaatooyinka dhinaca hurdada – cabsi qabid, diidid inuu keligii seexdo
- Dhibaatooyinka dhinaca kala fogaanshaha
- Lumiya awoodaha waxqabadeed
- Calool xanuun iyo calaamado xanuuneed kale ee jirka ah

STINA GRÅNFORS

Carruurta iskuulayda

Laga bilaabo qiyaastii 7 sano jir iyo wixii ka weyn, carruurtu inta badan waxay awoodaan inay wax badan ka sheegaan sida ay dareemayaan caafimaad ahaan. Dhinaca calaamadaha lagu garto cudurka waxay bilawdaan inay u ekaadaan kuwa lagu arko dhalinyarada. Tusaalooyin dhowr ah:

- Niyad-jab iyo/ama xanaaq
- U muuqdo qof murugeysan/dhirifsan
- Dabeecadda oo is beddesha
- Wax walba waxay ula muuqanayaan wax aan xiise lahayn iyo khalad
- Diididda cuno-cunidda, baddelkeeda jecel inuu cuno cuntooyinka boobsiiska lagu sameeyo ee aan caafimaadka lahayn iyo macmacaan
- Daal iyo awood la'aan
- Dareen-shaqsiyeedka ama kalsoonida oo yaraata
- Calool xanuun, madax xanuun
- Dhibaatooyinka xagga feejignaanta, natiijooyinka iskuulka oo xumaada
- Rabitaanka dhimashada iyo fikradaha isdilka ayaa soo kordha

Dhalinyarada kurayda ah

Sawirka dhinaca calaamadaha cudurka hadda wuxuu usii muuqanayaa inuu u ekaado kan dadka waaweyn. Afka iyo karti-fikireedka ee sii kordheysa ayaa waxay ka dhigan tahay in dhallinyaradu ay u sharraxi karaa xaaladooda si ka duwan sida ay carruurtu awoodaan.

- Is bedbedelid dhinaca niyad-jabka iyo xanaaqa. Si fududd u xanaaqid, cadho qarxid ah oo sabab la'aan ah.
- Damac la'aan – hoos u dhicid ama joojin waxa u xiiseeya, inuu joojiyo la kulanka asaxaabta.
- Rabitaanka dhinaca cuntada – ma gaajoonaya, lama cunaaya cunto qoyska intiisa kale. Cunaya macmacaanka, jibsiga, is-sasabid-wax-u-cunid.

- Dhibaatooyin dhinaca hurdada – dhibaato hurdo la'aan, soo jeeditaan, waqtiyada dhinaca jiifidda iyo soo jeedka oo iskeega qasmo, hurdo aad u badan ama aad uga yar hurdadii caadiga ahayd.
- Tamar yar/hooseysa – waxba aanan rabin, waxba aanan awoodin.
- Nadaafadda. Taxaddar la'aan, gabi ahaanba ama qayb ka joogsato daryeelka nadaafadda.
- Fikradaha xunxun ee ku saabsan naftiisa iyo mustaqbalka. Khalad isasaarid oo aan macquul ahayn. U nugul dhaleeceynta iyo guul darrooyinka.
- Rajo la'aanta iyo macno la'aanta ayaa lagu tilmaamayaa ”yaa wax ka galeen oo dan ka leh?”, ”Waqtigeeda wuu i dhaafay”.
- Dedaalada iskuulka way xumaadaan – dhibaatooyin xagga feejignaanta, shaqo-guriga ama laylisyada ayaa qaadata waqti daa'in ah. ”Waxba ma galayaan”.
- Inta badan waxaa dhaca fikradaha rabitaanka ah inuu baaba'o ama dhinto. Sidoo kale waxaa jiri kara fikrado iyo qorshayaal isdilid ah.
- Fikradaha ah sida in la baaba'o, dhimashada, fikradaha isdilka iyo qorshayaasha is-dilka ayaa caadi noqda.
- Isku day is-dilid
- Hab-dhaqannada is-waxyeelaynta – xagashada, is-goynta, is-gubidda, khamro cabidda ilaa miyir la'aan noqda iyo sakhraansanaan.

Niyad-jabku waa wax caadi ah

Waqtiyada da'da iskuulka xanaanada, niyad-jabku wuxuu ku dhacaa 1–2%, si la mid ahna ayuu ugu dhacaa gabdhaha iyo wiilashaba. Baaluqnimada ka dib, tirada gabdhaha ayaa si aad ah u korodha. Da'da baaluqnimada ka dib, dhacdooyinka niyad-jabka waxay kordhaan 5–8% waxaana 3–4 jeer ka badan tahay niyad-jabka gabdhaha tan wiilasha. Dhacdooyinka xanuunada niyad-jabka ah ma kordhin, laakiin waxay ku badan yihiin carruurta iyo dhalinyarada sida intii hore loo yaqaanay. Waxa kale oo la og yahay in dad badan ay raadsadaan caawimo.

Inta badan waxaa isku mar la haystaa dhowr cudur

Aad bay ugu badan tahay carruurta iyo dhallinyaradu in ay leeyihiin niyad-jab isku dhafan iyo xaalado walaac iyo in walaacu loo dareemo inuu isku mid yahay, ama ka xanuun badan yihiin niyad-jabka. Xaalado kale oo maskaxeed ayaa sidoo kale dhici kara isla wakhtiga uu jiro xanuunka niyad-jabka.

Geedi socodka dheer ee cudurka

Niyad-jabku wuxuu leeyahay geedi socod dheer. Inta uu niyad-jabku sii jiro aad ayey u kala duwan tahay. Laga bilaabo bilawga daaweynta, waxay qaadan kartaa laga bilaabo 1 bil ilaa 9 bilood si loosoo kabsado. Ma dhacdo inta badan in geedi socodka cudurku uu ahaado mid toos ah, ilmaha/dhalinyaradu waxay dareemi karaan caafi maad aad u wanaagsan maalin, maalinta xigtana waxay u noqon kartaa sidii habeen madow oo kale. Heerka niyad-jabka ayaa saamaynaaya geedi socodka cudurka. Niyad-jabka daran waxay qaadataa waqti dheer in laga soo kabsado. Awoodda lagu maareynayo dhacdooyinka nolosha ee adag waxay sidoo kale saameyneysaa inta uu niyad-jabku sii jiro. Waa muhiim inaad naftaada ku qalabayso dulqaad weyn, yacni inaad aqbasho inaysan suurtogal ahayn in la dedejin karo soo kabashadaada.

Niyad-jabka waa la daaweyn karaa

Niyad-jabku waa xaalad la daweyn karo. Hadafka daawayntu waa soo kabasho dhameystiran.

Niyad-jabka xilliga qaan-gaarnimada wuxuu xambaarsan yahay khatar ah in dib loo xanuunsado xilliga kuraynimada iyo qaan-gaarnimada labadaba. Waa wax caadi ah inaad mar kale bukooto 1–2 sano kadib markaad bogsatay. Ilaa 10 kii qofood 7 kamid ah ayaa xaalad niyad-jab dib u hesha muddo shan sano gudahood ah.

Sabahaha

Naqshadda kadeedka-iyo nuglaanshaha

Waxaa jira arrimo badan oo isla falgalaaya si uu qof ugu dhaco niyad-jabka. Naqshadda loo isticmaalo cilmu-nafsiga carruurta iyo dhalinyarada maanta si loo sharaxo bilaabashada niyad-jabka waxaa loo yaqaannaa naqshadda kadeedka-iyo nuglaanshaha.

Naqshadda kadeedka-iyo nuglaanshaha ayaa ku saabsan sida arrimaha gudaha iyo dibadda ee qofka ay iskula falgalaan dhalashada caafi maad xumida maskaxda, sida xaaladdan oo kale ee niyad-jabka.

Kadeedka iyo dhacdooyinka nolosha ee xun

Dhacdooyinka nolosha ee kadeedka leh ayaa ah arrin khatar weyn u ah niyad-jabka. Waxaa la og yahay in dhacdooyinka nolosha hore inta lagu jiro waqtiga korriinnimada iyo dhacdooyinka u dhow bilowga niyad-jabka labaduba ay kaalin ka ciyaaraan cudurka.

Cilmi baaris ayaa lagu ogaaday in gaar ahaan afar xasuusood oo taban ay muhiim yihiin:

- Dareen-xasuuseed la xariirta bahdilid (tusaale cay, cagajugleyn, la dulmiyay)
- Dareen-xasuuseed la xariirta in qofku ku xannibanyahay xaaladda nololeed ee ay hadda ku sugan yihiin iyo inuusan awoodin inay ka baxaan (tusaale xaalad cagajuglayn ah, xadgudub, ku qanacsanaan la'aanta iskuulka ah)
- Dareen-xasuuseed la xariirta khasaaro (tusaale, dhimasho, furiin)
- Dareen-xasuuseed la xariirta handadaad

Tusaalooyinka kale ee la xariira kadeedyada kale qaarkood:
Xiriir aan xasilooni ku dhisnayn oo ka dhexeeya waalidka iyo ilmaha
Qofku oo aanan ku qanacsanayn shabakadda bulsheed, xiriirka asxaabta iyo jawiga qoysk
Kala tagid dhacday waqtiga korriinka
Dayacaad
Taageero la'aanta
Xadgudub
Markhaati ka noqosha dil
Shoog/Shoog qaadid
Culayska bulsheed iyo midka dhaqaaleed ee qoyska dhexdiisa ah Kasoo horjeeda dhexgelidda bulshada

Tusaalooyin la xariira sababaha nuglaanshaha

Sababa dhaxaleed
Dhaxalnimada dhinaca niyad-jabka iyo xaaladaha kale ee dhimirka sida ADHD, jirrooyinka ootiisamka, xanuunada walaaca kala duwan iyo xanuunka ka yimaada cunid la'aanta.

Shakhsiyadda
Shakhsiyadu siyaalo kala duwan ayey muhiim ugu tahay niyad-jabka; waxay saamayn kartaa bilowga niyad-jabka iyo habka uu niyad-jabku isu muujiyo. Qof inta badan la kulmo waxyaabaha xun xun, u nuglaanshaha niyad-jabka wuu kordhaa,sida dadka cabsida iyo welwelka leh.

Sababo la xariira cilmi-nafsi bulsheedka
Xiriir aan xasilooni ku dhisnayn oo ka dhexeeya waalidka iyo ilmaha Kala tagid dhacday waqtiga korriinka
Dayacaad
Taageero la'aanta
Dhacdo dhimaso ama furriin
Markhaati ka noqoshada dil
Xadgudub
Shoog/Shoog qaadid
Culayska bulsheed iyo midka dhaqaaleed ee qoyska dhexdiisa ah Kasoo horjeeda dhexgelidda bulshada

Sababaha daahiya cudurka

In la fahmo sida dareenka qofku ula falgalo calaamadaha kadeedka joogtada ah waxay muhiim u noqon kartaa fahamka sida niyad-jabku u bilowdo. Waxa kale oo muhiim ah in la fahmo haddii calaamadaha kadeedka ay socdaan oo sidaas awgeed niyad-jabku sii socdo. Tusaalooyinka la xariira calaamadaha sii wadaaya niyad-jabka ayaa ah abuurmidda xaalado kale sida la sheegayba hurdo la'aanta, heerka dhaqdhaqaaqa oo yaraada, khilaafyada qoyska, heerka baahida aan la hagaajin, cagajuglaynta, dhibaatooyinka iskuulka iyo isticmaalidda waxyaabaha waxyeellada leh ee khamriga iyo daroogada.

Fikradaha, dareenada iyo falalka xun xun ee dhaca marka niyad-jabka jiro

Marka niyad-jabku uu jiro, fi kradaha waxaa ku jira raadad la xariirta waxyaabo taban. ”Ma shaqeyneyso”, ”Waxaan fi krad sax maba ahaba”, ”Ma xamili karo” ayaa waxay noqon karaan tacbiiraad oo fi kradahaas ah taban. Marka fi kradaha lagu ka muuqdaan tabanaansho muddo dheer, waxay u horseedi kartaa dareenka niyad-jabka, hoos u dhaca ku yimaada kalsoonida iyo hoos u dhaca dareenka-shaqsiyadeed. Natiijadu waxay noqon kartaa in qofku bilaabo inuu ka tago asxaabta iyo qoyska. Rabitaankii ahaa in la sameeyo waxyaabo hore u ahaa madadaalo iyo xiise oo micnowayn lahaa ayaa hoos u dhaca. Waxaa laga yaabaa inuu qofkaa joojiyo wixii uu xiiseynaayay waqtiyada fi raaqada. Tamarta ayaa hoos u dhacaysa waxaana la noqdaa qof fi rfi rcoonayn. Niyad-jabka ayaa sii kordhaya. Dareen rajo la'aaneed ayaa soo muuqanaaya. Marka niyad-jab uu jiro, dhowr dabeecadood oo noocaan oo kale ah ayaa wada falgali kara.

Daaweynta niyad-jabka

Iska yaree welwalka ama kadeedka

Ugu horrayn, dadaallada daawayntu waxay diiradda saaraan dhimista ama ka saarida welwelka iyo habka loo caawin karo ilmaha/dhalinyarada.

Ilaalin

Marxaladda ba'an ee niyad-jabka waa qofku inuu yeelan karo fikrado ah inuu rabo inuu naftiisa dhaawaco, iyo sidoo kale fikrado iyo fikradaha kediska ee ah inuusan rabin inuu noolaado. Waxaa dhici karta in ay dhacaan fikradaha isdilka iyo qorshayaal is-dilid. Baahida loo qabo isu soo dhawaanshaha, taageerada, daryeelka iyo iska ilaalinta fikradaha kediska ah ee wax burburinaya waa mid weyn. Waxa laga yaabaa inay lagama maarmaan noqoto adiga ka waalid ahaan inaad guriga la joogto ilmaha si aad u bixiso ilaalinta loo baahan yahay.

Maxaa si gaar ahaan ah la samayn kartaa?

– Hurdo, cunto, jimicsi iyo hawlo joogto ah

Hurdo

Hurdadu waa baahi aasaasi ah. Dhallinyarada, baahida caadiga ah ee hurdo qiyaastii waa 8–9 saacadood. Marka niyad-jab uu jiro, heerka tamarta jirka ayaa hoos u dhacda, dad badanina waxay seexdaan in ka badan inta caadiga ah. Badanaaba hurdadii habeenkii khalkhal baa kujira, dareenku waa in aanan la nasan oo aanan si fiican loo seexan. Waxaa caadi ah in la seexdo hal ama dhowr jeer maalintii, wayna adkaan doontaa in la seexdo fiidkii. Waa la jiiraa oo lasoo jeedaa,kadib habeenkii saq dhexe ayaa la seexdaa. Waxaa markaa khalkhal galaaya ka faa'iideysiga wareegga saacadaha maalintii.

Isku dayga in la joogteeyo wareegga saacadaha maalintii ee caadiga ah intii suurtagal ah waa muhiim. Hurdada oo la dhimo maalintii waxay sahashaa hurdo fi ican habeenkii. Waalid ahaan, waa inaad isku daydaa inaad isku dheellitirto korodha baahida ee hurdada iyo wareegga saacadaha maalintii intii suurtogalka ah. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad ka caawiso qaabaynta nololmaalmeedka si aad u awooddo inaad caadi ka dhigto hurdada:

- Iska ilaali haddii ay jiraan shaqooyinka iskuulka ee waqtiyada dambe ee habeenki ah
- Iska ilaali inaad seexato maalintii
- In aad seexatid wakhtiyo go'aan
- Dhaqdhaqaaqyo jireed, hawo caafi maad leh iyo iftiin maalintii ah. Dhaqdhaqaaq jireed oo aad samaysid ka hor intaadan seexan waxay adkeyn kartaa inaad huruddo
- Heerkulka qolka inuu saxanyahay. Qol degan oo mugdi ah
- TV-yada, talefannada gacanta, kombayuutarada iyo tablets-yada waa ilo iftiineed xoog leh oo dib u dhigaya hurdada
- Sidaa darteed, waa inaan la isticmaalin hal saac ka hor wakhtiga jiifka. Waa inaysan oolin shaashado halka aad seexanaysid
- Maandooriyeyaasha, khamriga, tubaakada, cabitaannada tamarta iyo kafeyntu waa hurdo baabi'iyaal

Cunto

Marka niyad-jab jiro, rabitaanka cuntada badanaa wuu is beddelaa. Cunto-xumadu waxay ka dhigan tahay inaad cunto wax ka yar inta aad u baahan tahay. Dad badan ayaa lallabbo ku dhiban marka ay cunto cunayaan. Cunto yarida waxay keentaa inay soo korodha tamar yarida iyo miisaanka oo yaraada oo xigta. Dad kale, waxay u noqon kartaa cagsigeeda Waxaa qabta rabitaan cabitaanno fudud, nacnac, jibsi iyo ”cunto qashinka ee aan wanaagsanayn”. Cunto isku-sasabidda waxay keentaa in miisaan kordho iyo kalsoonidana oo sii daciiftaa. La cunista dadka kale waa hab-dhaqan wanaagsan.

Dhaqdhaqaaq jireed

Jimicsigu wuxuu saameyn wanaagsan ku leeyahay ka soo kabashada niyad-jabka. Haddii aad tahay qof aan dhaqdhaqaaq samaynaynin, farriimo khaldan ayaa gaaraya jirka. Dhaqdhaqaaqyada jireed ayaa jidhku wuxuu ka helaa farrimo sax ah. Qabashada hawlo qorshaysan marka rabitaanku aanu jirin ayaa laga yaabaa inay tahay tan ugu muhiimsan sababtoo ah waxay jimicsi fi ican u tahay kuwa qaba niyad-jabka. Dhaqdhaqaaqa jirka ayaa saameyn togan ku leh lixaadka. Waxa habboon in aad samaysid saddex jimicsi oo ugu yaraan 30 daqiiqo ah toddobaad kasta. Dhaqdhaqaaqa jirku wuxuu bixiyaa mashquulin, kordhinta fursadaha isdhexgalka bulshada, waxay yareysaa walbahaarka, waxayna ka hortagtaa buurnaanta.

Firfircooni isku yeelid

Dhaqdhaqaaqa laftiisa ayaa leh saameyn liddi ku ah niyad-jabka. Qorshaynta iyo fulinta hal ama dhawr hawlood maalin kasta waxay u fi ican tahay soo kabashada caafi maadeed. Weliba markay ku saabsan ka bixidda caajisnimada ee inta badan lala xiriiriyo niyad-jabka iyo ku noqoshada hawlihii caadiga ahaa. Maskaxda ku hay in tani ay tahay in la sameeyo tallaabo tallaabo ah iyo in waxqabadyadu ay tahay in la waafajiyo caafi maadkaga inta uu la egyahay, waa inaad heshaa heer macquul ah.

Dareenka-shaqsiyadeed waxaa u muhiim ah inaad sameyso waxyaabo aad ku guulaysan karto inaad samayso. In aad si tallaabo-tallaabo ah u hawlgashid waxay noqon kartaa in marka hore la hubiyo in qabatid hawlaha aasaasiga ah sida nadaafadda iyo cuntada. Markastaba uu sii wanaagsanaado caafi maadka, heerka hawlqabadku waa lasii kordhin karaa.

Iska ilaali alkoholada iyo daroogada

Alkoholada iyo daroogooyinka waxay kordhiyaan calaamadaha niyad-jabka iyo walaaca labadaba. Waxay aad u adkeeyaan in daaweyntu natiijo keento. Waxay qaadataa waqti dheer si loosoo kabsado caafi maad ahaan.

Ka helidda taagero waalidiinta iyo ehelka

Marka ilmaha/dhallinyarada ay la ildaran yihiin niyad-jabka, waxay la macno tahay silic weyn oo ku yimaada ubadka iyo qoyska intaba. Inta badan way ku adag tahay waalidiinta iyo qaraabadu inay u dulqaataan oo ay ogaadaan sida loola xidhiidhiyo habka nolosha iyo xitaa fi kradda is-dilka ah ee lagu dhawaaqo, si taban wax u arkidda, farxad la'aan, kelinimada, fi kirka badan iyo dareen la'aanta. Waxaad ka welwelaysaa sida ay wax u dhici doonaan dhinaca iskuulka iyo saaxiibada. Way adkaan kartaa in la ogaado shuruudaha la dhigan karo iyo helidda dheelitirka u dhexeeya fahamka iyo hawlaha noqon kara kuwa togan.

Khilaafyada ka dhasha waxyaalahan oo kale waxay keeni karaan walaac dheeraad ah sababtoo ah carruurta iyo dhalinyarada niyad-jabka leh waxay aad ugu nugul yihiin dhaleeceynta. Adiga waalid ahaan waxaad tahay taageero aad muhiim u ah. Kurayda qaba niyad-jabka aad ayay ugu baahan yihiin isu-dhowaansho, diirimaad iyo xasilooni. Inaad u dhawaato waxay la macno tahay waxyaabo badan. Ma aha inay macnaheedu tahay had iyo jeer inay hadashid. Wax baad si wada jir ah u qabsan kartaan ama si gooni gooni ah. Muhiimadu waa in aad u muujiso in aad joogtid oo aad diyaar u tahay, iyadoo xitaa ay ilmahaagu rabaan in faraha laga qaado oo idiin diido. Ka qof weyn ahaan waa inaad lahaataa dabeecad diiran. Sidaan horey u soo sheegnay, qofka dhalinyarada ah wuxuu u nugul yahay dhaleeceynta, sidaas darteed waa in laga fogaado in la dhaleeceeyo ama la xukumo. Isku day inaad gudbiso rajo - waa lasii fi icnaan doonaa. In la leeyahay niyad-jabka waxa ay ka dhigantahay in aad si tartiib tartiib ah u joojiso dhaqdhaqaaqyada kala duwan, fi rfi rcoonidana ay xumaato iwm. Qofka niyad-jabka qaba wuxuu inta badan ku fi kiraa in uu wax ma tare yahay ama xunyahay. In fi rfi rcoonida xumaato waxay sii xaqiijinaysaa fi kradahan. Markaa waxa fi ican in la isku dayo in diiradda la saao waxa shaqaynaya oo la isku dayo in la sameeyo isbedel wax ku ool ah.

Wax ka baro cudurka niyad-jabka

Inaad aqoon fi ican u leedahay niyad-jabka waxay ku siin kartaa faham weyn sida uu caafi maadkiisu yahay qofka niyad-jabka qaba. Waxay kordhin kartaa u diirnixidda, yaraynta cadhada iyo kordhinta dulqaadka. Haddii aad aqoon u leedahay, waxaad si fi ican u waafajin kartaa shuruudaha aad ku xiraysid qofka xanuunsan, intii aad isku dayi lahayd inaad isbeddel si qasab ah ku keentid. Markaa ka waalid ahaan waxaad dareemi kartaa hubsiimo amaan. Khatarta soo noqoshada jirrada ayaa yaraan karta haddii aad barato inaad garato walaacyada oo aad isku daydo in aad ku shaqayso una maareyso hababkooda.

Waa in sidoo kale laga shaqeeyaa fi kradaha niyad-jabka ah iyo wax sawirashada. Wejiga ugu dambeeya ee daawaynta ayaa ujeeddadeedu tahay in laga hortago soo noqoshada cudurka.

Calaamadaha hore

In aad baratid garashada calaamadaha hore ee niyad-jabka waa muhiim si looga fogaado ama looga dhigo jirrada cusub midda ugu gaaban ee ugu suurtogalka ah. Waalid ahaan, waxaad halkan ku leedahay door muhiim ah. Haddii aad aqoonsato calaamadaha – caawimaad goor hore raadso. Dhawr ka mid ah noocyada daaweynta nafsaaniga ah ee waxaa ka mid ah barashada aqoonsiga calaamadaha hore ee niyad-jabka.

Daawayn ku dhisan wadahadal

Haddii tillaabooyinka lagu sifeeyay aysan u horseedin horumar 6–8 toddobaad gudahood, daaweyn maskaxeed oo gaar ah ayaa la bilaabayaa.

Daawayn koox koox ah

Daaweynta kooxda ee niyad-jabka waa hab ay tahay in loo tixgeliyo ka hortag ahaan. Habka la isticmaalo waxaa loo yaqaan ”la-tacaalidda niyad-jabka” waxaana loogu talagalay dhalinyarada da’doodu tahay 14–17. Mid ka mid ah faa’iidooyinka ay ka qaybgalayaashu iftiimiyeen waa inaad la kulmaysid kuwa kale oo dhibaatada qaba waxaana ka faa’iideysanaysaa waayo-aragnimadooda si aad u roonaatid. Daaweyntu waxay ka kooban tahay 12 kulan-kooxeed. Kooxdu waxay ka kooban

tahay 6–8 ka qaybgalayaal. Bilawga, waxaa la kulmaa toddobaad kasta. Kadib marka daawaynta wax yar socota waxaa la kulmaa labadii toddobaad mar. Kulamada ugu dambeeya waa kulamo dabagal ah oo dhaca 1–2 biloodba mar. Waalidiintu waxay ka qaybqaataan kulama 4–5 kulan koox-waalidiin ah oo barbar socda kulamada kal. Waalidiintu sidoo kale waxay leeyihiin kulamo daba-gal ah. Barnaamijku wuxuu ku salaysan yahay daaweynta dabeecadda garashada iyo faragelinta la ogaaday inay saameyn wanaagsan ku leedahay niyad-jabka. Hadafka ugu weyn waa in ka qaybgalayaashu ay wax badan ka bartaan naftooda oo ay bartaan xeeladaha u saameeya caafi maadka jihada wanaagsan. Inta ay daawaynta kooxdu socoto, waxaad sidoo kale ah la qaataa daawaynta gaar ahaaneed.

Daawaynta nafsaaniga ah ee gaarka ah

Daawaynta shaqsiyeed ee wada sheekaysiga ee noocyo kala duwan ah ayaa ah habab taasoo ay garab socoto taageerada waalidnimo. Tusaalooyinka daaweynta wadahadalka shakhsi ahaaneed waa daawayn nafsaani ah ee dadka dhexdooda (IPT) ah iyo daaweynta dabeecadda garaadka (CBT).

Daawaynta nafsaaniga ee dadka dhexdooda ah

IPT waa hab daawayn oo buug laga raacayo oo leh 12–16 kalfadhi. Habka waxaa loo qaabeeyey saameyna ku leedahay niyad-jabka yar iyo kan dhexdhexaadka ah ee kurayda.

Ujeedada IPT waa: 1) qafi ifi nta calaamadaha niyad-jabka, 2) hagaajinta xidhiidhka dadka kale, 3) ka hortagga is-go'doominta iyadoo la dhisaya oo isticmaalaya shabakad bulsheed oo taageero waxtar leh.

Daawadu waxay ku bilaabataa macluumaad cilmi-nafsiyeed oo ku saabsan niyad-jabka. Kadibna waxaa la baaraa sida niyad-jabka dhalinyaradu u saameeyaan cilaaqaadka hadda jira, daaweeyaha ayaa soo jeedinaya qayb dhibaato jirta ah oo noqonaysa midda diiradda daawaynta la saaraya, tusaale ahaan beddelka doorka.

Inta lagu jiro marxaladda dhamaadka, natiijada daaweynta waa la qiimeeyaa, iyadoo la cabbirayo calaamadaha niyad-jabka. Daaweeyaha iyo dhalinyaradu waxay si wada jir ah u iskula eegaan horumarka inta lagu jiray daawaynta, sida maxaa isbedel ah oo dhacay, xirfadaha uu bartay kuraygu iyo waxa dhiman in laga shaqeeyo. Diirada inta lagu jiro dhamaadka sidoo kale waa khariidaynta calaamadaha digniinta (kadeedyada) si loo yareeyo khatarta mustaqbalka ee niyad-jabka, iyo sidoo kale ku celcelinta awoodaha waxqabadeed, si loo maareeyo looguna saameeyo caafi maadka jihada wanaagsan.

INES SEBALJ

Daawaynta dabeecadda garaadka ee loo yaqaan – KBT

KBT waa hab ku salaysan in fi kradaha, dareenada iyo dhaqamada si dhow iskula xiriirsanyihiin oo midba midka kale saameynayo. Si loo saameeyo dareenada niyad-jabka ah, qofku wuxuu u baahan yahay inuu aqoonsado oo uu beddelo fi kradaha xun iyo qaababka hab-dhaqanada xun. Sidaa darteed daawayntu waxay ku bilaabataa waxa loogu yeero falanqaynta hab-dhaqanada. Iyadoo loo maraayo wareysiyo, foomam iyo shaqo-guri ayaa waxaa la sameeyaa sahmin. Markaa kadib ayaa la sameeyaa yoolalka la taaban karo ee la rabo ina lagu gaadho daawaynta. Waxaa muhiim noqonaysa in la yeesho jadwal shaqo iyo in la sameeyo hawlo horseedi kara shucuur wanaagsan.Waxaa kaloo loo baahan yahay in si fi rfi rcoon wax la

iskeega weydiiyo dibna loo habeeyo fikradaha xun xun oo keenaya in sii raagaan dareenada fiicnayn iyo habdhaqanada burburka ku salaysan. In la barto awoodo xirfadeed oo cusub ayaa sidoo kale laga yaabaa in waqtigeeda la joogo.

Dhammaadka daawaynta, waxaa muhiim noqonaysa in la sameeyo qorshe ku saabsan sida isbeddellada togan loo sii wadi karo iyo waxa la sameyn doono haddii calaamadaha jirradu soo noqdaan.

Sida hababyada kaleoo dhan, dabcan waxaad sidoo kale loo baahanyahay in la tixgeliyo dhammaan xaaladda nolosha iyo in la sameyo isbeddellada lagama maarmaanka ah ee xagga deegaanka nawaaxiga ah.

Daawayn qoyseed oo gaar ah

ABFT-waa habab ku salaysan Daawayn Qoyseed kana kooban 12–16 toddobaad oo daawayn ah.

Ujeedada hab daawayntu waa:

1) Joojinta calaamadaha niyad-jabka iyo fikradaha is-dilka ee suurtogalka ah.
2) Xoojinta xiriirka waalidka iyo ubadka, si ay ubadku ugusoo jeestaan waalidka oo ay ka helaan caawimo iyo taageero marka ay wax adkaadaan.

Habkaan ayaa wuxuu daaranyahay in la kordhiyo lana wanaajiyo wada xiriirka lana yareeyo isku dhacyada qoyska. Daawaynta waxay ka koobantahay kulamo is garab socda oo mar qoyska oo wadajira ah, marna iyadoo kulammo ay dhallinyaradu iyo waalidiintu si gaar ah uga qaybgalayaan.

Cilmi baaris ayaa muujisay in ay khatarta niyad-jabka dhalinyara kordhaaya marka xiriirka ka dhexeeya dhalinyarada iyo waalidka uusan shaqeynaynin iyo in kor u qaadidda wadajirka qoyska, taageerada dareeneed iyo kormeerka waalidku ay yihiin arrimo u shaqeynaaya si ilaalin ah.

Inta lagu jiro muddada daaweynta, waxaa la qiimeeyaa natiijada daaweynta iyadoo la cabbirayo calaamadaha niyad-jabka. Dhammaadka

daawaynta, kuraygu iyo waalidku waxay sameynayaan sahmin ku saabsan qorshayaasha mustaqbalka iyo xeeladooyin si loo yareeyo khatarta niyad-jabka mustaqbalka.

Isku daawaynta daawooyinka

Haddii aan la arkin saamaynta daawaynta terabiiga cilminafsiga oo muujinaya hoos u dhac calaamadaha cudurka waa in laga fi kiraa in loo kordhiyo daawada ka hortagga niyad-jabka.

Marka uu jiro niyad-jab daran, waxaa laga yaabaa inay lagama maarmaan noqoto in la bilaabo daawayntiisa.

Daawada ka hortagga niyad-jabka

Dawooyinka ka hortagga niyad-jabka ee maanta la isticmaalo waxaa loo yaqaan SSRI. Micnaheedu waa Xulidda Serootinka ka hortagga dib-u-qaadista.

Soo kabashada waxay u dhacdaa si tartiib tartiib ah dhowr toddobaad. Ogsoonow in saamaynta daawada ka hortagga niyad-jabka aysan isla markiiba iman. Waxa laga yaabaa inaad dareento inaad tamar badan heshay iyo inaad dareento fi rfi rcooni dheeraad ah ka hor inta aanay imanin saamaynta daawada ka hortagga niyad-jabka. Waxay qaadan kartaa 4–8 toddobaad ka hor intaadan helin saameyn cad oo ay keento daawada ka hortagga niyad-jabka. Ma ahan wax aan caadi ahayn in la dareemo walaac xooggan iyo in la dareemo caafi maadka oo yara xumaada bilowga hore ee daawaynta.

Waxyeellooyinka soo raaca daawaynta

Sida daawooyinka oo dhan, daawada ka hortagga niyad-jabka waxay leedahay waxyeellooyin soo raaca daawaynta. Saamaynnada iyo waxyeellada soo raaca si dhow ayaa loola socdaa baaritaannada ay si joogto ah u sameeyaan dhakhtarrada iyo kalkaaliyaasha. Inta badan bilowga daawaynta ayaa waxyeellooyinka ugu badan yimaadaan, dadka badankiisuna waxay qabaan in waxyeellooyinka soo raaca daawaynta la xamili karo. Haddii la helo waxyeellooyin badan ama daran, waa in lala hadlo dhakhtarka daawaynta.

Ilaa inta ay soconeysa isku daawayna daawada ka hortagga niyad-jabka waa mid ku xiran shakhsiga. Caadi ahaan waxaa la sheegaa inay sii soconeyso 6–12 bilood ka dib markii calaamaduhu baaba'aan. Joojinta daawada inta badan lama sameeyo xilliga dayrta iyo bilaha jiilaalka (maadaama ay tahay marka ugu ifi inka yaryahay), laakiin inta badan waa la dhimi karaa bilahan qiyaasta daawada. Joojinta dawooyinka niyad-jabka ah waxay had iyo jeer ku dhacdaa wadahadal lala yeesho dhakhtarka daaweynta waxayna u dhacdaa tallaabo tallaabo. Joojinta inta badan waxay qaadataa dhowr toddobaad waxaana sidaas loo sameeyaa si looga hortago "calaamadaha ka dhasha joojinta" ee imaan kara sida madax-xanuun, dawakhaad iyo lallabbo. Marka daaweynta la joojiyo, walaxda fi rfi rcoon ee daawada waxay ku sii jirtaa jirka dhowr toddobaad.

Had iyo jeer waxaad waydiin kartaa su'aalo ku saabsan daawayntaada dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada markii la iskugu yimaado kulamada dabagalka joogtada ah ee la sameeyo.

Daawada ka hortagga niyad-jabka iyo daawooyinka kale

U sheeg dhakhtarkaaga daawaynta haddii aad daawooyin kale qaadato. Mararka qaarkood daawooyinka kala duwan ayaa midba midka kale u saameyn karaa si aan la qorsheyn.

Dhameystiro daawaynta

Hab difaaceed ayaa ah in la dhamaystiro isku daawaynta daawooyinka. Joojinta daawaynta ee sida degdegga ah ayaa khatar u ah in dib loo xanuunsado. Had iyo jeer la tasho dhakhtarkaaga daawaynta ka hor inta aanad joojin isku daawayntaada daawooyinka. Marka ay timaado is daawaynta ee dadka waaweyn, waxaa la og yahay in qayb difaaceed uu yahay in la dhamaystiro daaweynta isku daawaynta daawooyinka sida kor lagu sharraxa. Tani waxay sidoo kale khuseysaa marka ay noqota dhalinyarada.

Waxaa habboon in laga fogaado alkoholada marka la isku daaweynaayo dawooyinka niyad-jabka.

Ilaha tixraaca

Macluumaadkaan wuxuu ku dhisanyahay intiisa badan xaqiiqooyin laga keenay:

- Barnaamijka daryeelka carruurta iyo dhalinyarada ee qaba niyad-jabka, qaybta Cilmi-nafsiga carruurta-iyo dhalinyarada,Gobolka Östergötland.
- Tilmaamaha mudnaanta u leh niyad-jabka. Qaybta Cilmi-nafsiga carruurta-iyo dhalinyarada ee gobolka Västra Götaland
- Tilmaamaha taageerada qiimeynta iyo daaweynta 2012, Qaybta Cilmi-nafsiga carruurta-iyo dhalinyarada ee gobolka Stockholm
- Gobolka Halland, qaybta cilmi-nafsiga carruurta-iyo dhalinyarada, tilmaamaha bukaan-socodka, Niyad–jab 2012.
- SFBUPs Riktlinje Depression 2014. Håkan Jarbin, Anne-Liis von Knorring, Maria Zetterqvist.
- Tilmaamaha SFBUP niyad–jab 2014. Håkan Jarbin, Anne-Liis von Knorring, Maria Zetterqvist.
- Bogga internetka ee Göteborg PIVI.

Talooyin akhris

Ung, trött och ledsen – depressioner i tonåren
Gunilla Olsson / Förlagshuset

Depression en vanlig sjukdom
Danuta Wasserman / Natur och kultur

Barn- och ungdomspsykiatri
Marianne Cederblad / Liber

Barn- och ungdomspsykiatri
Christoffer Gillberg / Natur och Kultur

När Orfeus vände sig om
– en bok om depression som förlorad självaktning
Johan Beck Friis / Natur och Kultur

Naqilaad gaar ah

VGR17005