

# Casharka 1: Autism

Halkan waxaad ka akhrin kartaa wixii ku jirey filimadii cashakra 1aad

## Baaridda autism

Cilmibaaris ayaa socota si loo ogaado sababaha keena autism-ka. Laakiin ma hayno jawaabaha oo dhan. Waxaan ognahay in maskaxdu qayb ahaan si kale oo duwan u shaqeynayso iyo in taasi ay saamayso korriinka guud ahaaneed ee maskaxda.

Waxaan kaloo ognahay in autismka badanaa la iska dhaxlo, laakin ay jiraan qaar ka mid ah arrimo deegaanka la xiriira oo saamayn kara oo badanaa ku saabsan in uurjiifku u nuglaado saamayn kaga timaadda xagga deegaanka. Laakin ma aha wax ku saabsan barbaarin khaldan ama habkii loo nololaa goortii uurka la lahaa iyo wax dhalmada khuseeya toonna, balse waa wax adag oo intaa sii dhaafsan in la ogaado sababaha keena autismka.

Inkasta oo maskaxda qofka autism-ka qaba u shaqeynayso si kale haddana looma arko cudur, balse waxa loo arkaa hab kale oo maskaxi u shaqayso. Ma jirto dawo, kamana hadlayno daawaynta autismka. Hayeeshee, qofku wuxuu ku kori karaa oo sii hagaajin karaa iintiisa si aanay u saameynin nolol maalmeedka ilaa xad.

Jawaabta baaritaanku maaha mid saas abid ahaanaysa balse waa sharaxaad ah sida haatan xaalku yahay. Marka la saadaaliyo, dadka autismka qaba qaar baa u baahan doona taageero joogto ah noloshooda oo dhan, halka kuwa kale aaney u baahnaan doonin taageero taa la mid ah balse laga yaabo inay karaan inay la qabsadadaan oo ay iskood u maareeyaan xaaladahooda badankood.

Qodobka horumarka ahi waa helidda macnaha guud oo ah in qof beddelnaantiisu ay noqon karto faa'iido.

Wax badan oo arrintan ku saabsan waxaad ka sii akhrin kartaa [autism.se](http://autism.se) ama 1177.

## Korriimo si kale ah

Marka aan xilliga hore ee korriimada ku jirno iyo markaan korayno sideedaba isku si ayaa loo koraa. Laakiin ilmaha qaba autism-ka si kale ayuu u koraa taasoo ka duwan wax aan ku magacaabi karno korriinka caadiga ah ee carruurta guud ahaan.

Tan macneheedu waa jiridda tixraan qaab kale ah iyo si kale oo aduunka loo fahmo. Qaab kale oo loo wada xiriiro, loo dhaqmo oo loo fasiro dareenka. Aragtidan in loo adeegsado si kale waxay daahfuraysaa in autism-ku aanu ahayn wax xun ama wax nooga baahan inaan xallinno.

Balse waa wax goor walba nala soconaya, ama waalid ahaw ama ilmahaba ahaw.

## **Cillado isku mar ah**

Waa caadi in dadka qaba autism-ka ay sidoo kale yeeshaan cillado iyo xaalado kale.

Is raacidda autism-ka iyo cilladaha kale ayaa keenaya sida qofka autism-kiisu uga muuqanayo iyo xitaa inta ay gaarsiisnaanayso naafonimadiisu.

ADHD waa marka waxyaalaha aasaasiga ah sida foojignaan, heerka firfircoonida iyo xakamaynta dareenku ay qofka ku adag yihiin. Cilladani waa sida ta autism-ka mid la xiriirta korriimo cilladowdey darteed waana caadi in qofku labadaba isku mar wada qabi karo.

Cillad luqo waa marka qofku dhibaato gaar ah kala kulmo luqadda, tusaale ahaan tirada erayada, naxwaha, ku luuqaynta, garashada dhawaqyada luqadda ama fahamka luqadda iyo karidda hadalka. Baaritaanka dhibaata luqadeed waxa la sameeyaa haddii ay dhibaatooyinku ka weyn yihiin waxa lagu macnayn karo autism-ka, markaa oo ay maqan yihiin isgaarsiintii luqadeed iyo tii aan luqadda ahaynba kuwaasoo hoos yimaada nidaam ahaan xiriirka bulshada.

Dhibaatooyinka waxbarasho waa u caadi autism-ka, tusaale ahaan caqli daciif ah, garaad dhiman, beryihii hore waxa loo yiqiiney curyaannimo korriimo. Qofku wuxuu sidoo kale qabi karaa caqli aan miisaanayn ama dhibaato xag waxbarasho khaas u ah sida tusaale ahaan akhriska iyo qoraalka oo ku adag ama tirooyinka xisaabta oo dhibi ka haysato.

Waxa qiimayn lagu sameeyaa garaadka qofka si loo ogaado heerka iyo awoodda garaadka iyo dhibaatooyinka jira si dugsiga looga helo taageero iyo dhiirigelin.

Xaaladaha nafsiga ah, sida niyadjabka, walaaca, shakiga ama cunto xumada, waa ay ku dhici karaan dadka qaba autism-ka, si la mid ah sida ay ugu dhacaan dadka kale. Xaaladdan oo kale waxaa keeni kara dhowr sababood oo kala duwan, sida shurdiyo xad dhaaf ah, dhacdooyin nololeed iyo kala dhaxlidda.

Autism-ka wuxuu aad ugu badan yahay dadka qaarkood kuwasoo qaba cudurro, tusaale ahaan cillado koromosoomyada qaarkood gala ama cudurro hiddo sidayaasha ku dhaca. Waxaase caadi ah in haddii la baaro koromosoomyada aan xiriir cad oo ka dhexeeya la helaynin.

## **Sababo iyo saadaal**

Waayo hore waxaa laga hadli jirey dhowr iimood oo saaxada autism-ka ku jira:

- Cillad Autism-eed.
- Cilladda Aspergers.
- Cilladda Autism-u-eg ama ka duwan autism.

Kuwaan oo dhammi waxay ku jiraan waxa aan maanta u naqaan autism-ka.

Autism waa naafanimo la xiriirta korriimo, taasoo micneheedu yahay in korriimadii hore ay wax ka si noqdeen taasina ay lug ku leedahay cilladaha aan ku aragno autism-ka.

Marka la baarayo oo la ogaanayo iinta autism-waxaa la raaca Qoraalada baaritaanka caalamiga ah oo magacoodu yahay DSM-5 och ICD-10.

Autism waxa lagu qeexaa cillado korriin iyo calaamado laba qaybood ah. Qayb xiriir bulsho iyo wada shaqayn ah iyo qayb dabeecado xaddidan ama soo noqnoqda iyo xiiso ah iyo weliba garsho beddelan.

Waa muhiim in la xasuusnaado inuu yahay korriin wax ka si yihiin ee aanu ahayn cudur.

Xataa haddii ay cilladdu isku mid tahay, waxaa jira kala duwanaan weyn oo u dhexaysa shakhsiyaadka kala duwan ee qaba autismka. Baaritaanka waxaa la sameeyaa marka cilladuhu curyaamin ku keenaan nolol maalmeedka.

## **Sarbeebta buur-baraf**

Sarbeebta buurta barafka waa xasuusin in waxa aan ku aragno autismka lagu macnayn karo waxa aynaan arkaynin. Waxaa jira dabciyo badan oo si cad u muuqda, tusaale ahaan luuqad iyo hadal wax ka silloon yihiin.

Waxa beddelnaan kara habka qofku u dhaqdhaqaaqo. Waxa jiri kara caro iyo wax ku dhegid noocyo badan leh. Cunto xumo ayuu qabi karaa. Waxyaalahaas oo dhammi waa waxa malaha qofku ku fekerayo oo rabo in uu wax ka beddelo.

Laakiin si runtii loo awoodo in la beddelo ilmaha waxay ku xiran tahay in la eego oogada waxa ka sii hooseeya. Waxaan arrintan ah garaad iyo garasho duwan ku qaadan doonnaa casharka 2aad.

Waana markaas uun marka la caawin karto ilmaha qaba autism-ka inuu u horumaro sida ugu wanaagsan ee suurtoogalka ah

## **Dareenka ogaanshaha iinta**

In ilmo ama qof da' yar loo sheego iin waxay kicin kartaa dareenno iyo falcelinno kala duwan, adiga waalidka ah iyo ilmaha labadiinaba.

Dib u qiimayntu waa ay sahlan tahay in qofka ay harqiyaan macluumaad iyo dareenno marna kacaya marna dhacaya. Waxaad dareemi kartaa wax walba laga bilaabo xanaaq, murugo, welwel iyo cabsi ilaa ceeb iyo gef. Laakiin sidoo kale waxay noqon kartaa nefis iyo xaqiijin wax aad hore uga shakiday.

Ma jiraan wax falcelin ama dareen ah oo saxan ama khaladan oo waxaana muhiim ah in la is ixtiraamo iyadoon loo eegaynin falcelinta qofka.

Marka laga reebo waalidkiin, waxaa jiri kara dad badan oo ku hareeraysan ilmaha oo arrintu saamaynayso. Markaa way habboon tahay in ugu dambayn lagu heshiiyo inta xog ah ee qof rabto inuu bixiyo iyo cidda uu la wadaagayo.

## **Autism-ka Sweden**

Haddii aad leedahay ilmo qaba autism, waxaad xubin ka noqon kartaa urur degmo si aad u hesho goob kulan, ulana kulanto kuwo kale oo xaalad taada la mid ah ku jira iyo inaad caawimo hesho.

Qaar badan ayaa sheegaya inay aad u fiican tahay in la tago meel aanad u baahnayn inaad wax sharaxdo. In gole la joogo, koox waalid ah tusaale ahaan, halkaas oo aad noqon karto qofka aad tahay iyo sidoo kale marka aan kulanno - in carruurta loo oggol yahay inay noqdaan kuwa ay yihiin.

Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan dalladda ururrada iyo ururada degmada [www.autism.se](http://www.autism.se). Waxa kaloo jira talooyin iyo xog badan oo ku saabsan dugsiga, LSS iyo hay'adaha kale oo aad la xiriiri karto.

Waa lagugu soo dhawaynayaa si aad ula xiriirto urur-degmo kasta. Ma aha in uu noqoto ururka ugu dhow meesha aad ku nooshahay.

## **Waxqabadyo shakhsiyeed**

Marka laga hadlayo waxqabadyada shakhsi ee carruurta iyo dhalinyarada qaba autism-ka, waxaa loo qaybiyaa saddex qaybood. Dhammaan qaybaha oo dhan waxay ujeedadoodu tahay inay hagaajiyaan tayada nolosha iyo sidoo kale dhimista heerka naafanimada ee ilmaha ama qofka dhalinyarada ah.

Qaybta hore waxay ku saabsan tahay kordhinta fahamka qofka laakiin sidoo kale deegaanka. Markaynu yeelanno faham korodhay, waxaan sidoo kale bilaabi karnaa inaan hagaajinno deegaanka, annagoo baddelayna una caddeynayna deegaanka ubadka iyo dhalinyarada

Waxa kale oo muhiim ah in la tixgeliyo in ilmaha laftigiisu u baahan karo caawimo si uu u horumariyo awooddiisa iyo sidoo kale in uu helo xeelado ku saabsan sida ilmuhu si fiican uga faaiidaysto nolol maalmeedka

Sidaan soo sheegnay, ma jirto daawayn ama dawo autismka loo hayo, hayeeshee waxaa jira, dhanka kale, dawo loogu talagalay dhibaatooyinka kale ee dheeraadka ah sida dhibaatooyinka hurdada ama dhibaatooyinka walaaca. Daawadu waxay yarayn kartaa labada calaamadood waxayna sidoo kale wanaajin kartaa heerka shaqada.

## **Taageero bulsho**

Bulshada dhexdeeda adiga iyo qoyskaagu waxaad ka helaysaan taageero kala duwan marka qoyskaaga leeyahay ilmo naafo ah.

Khasnadda caymiska waxaad ka heli kartaa noocyo kala duwan oo taageero dhaqaale ah, sida kaalmada daryeelka iyo gunnada kharashyada dheeriga ah.

Kaalmada daryeelka waxay ku salaysan tahay daryeelka iyo haynta ilmahaagu u baahan yahay oo lagu daray waxa caadiga ah ee ilmaha ay isku da'da yihiin ee aan naafada ahayn helaan.

Kharashyada dheeriga ahi waa kharashyo ay sabab u tahay naafonimada ubadka oo ay dheer tahay waxa caadiga ah ee ilmaha ay isku da'da yihiin ee aan naafada ahayn la siiyo. Taas waxaa heli kartaa ilaa inta aad tahay qofka mas'uulka ka ah masruufka ilmaha.

Qasnadda caymisku waxaad kaloo ka dalban kartaa waxa loo yaqaan maalmaha xiriirka ama VAB, tusaale ahaan markaad tagto koorso waalid oo tan oo kale ah.

Fadlan wixii dheeri ah ka sii akhriso bogga Khasnadda caymiska qoraalka hoos timaada 'Haddii ilmahaagu qabo naafo' si aad u ogaato waxa adiga iyo ilmahaaga khuseeya..

Taageero ficileed iyo noocyo kala duwan oo waxqabad ah waxaad ka codsan kartaa degmada sida uu qabo sharciga adeegga bulshada iyo xitaa sidoo kale sida uu qabo sharciga LSS, sharciga taageerada iyo adeegyada dadka naafada ah qaarkood.

Waxaad waxqabadka ka dalbanaysaa degmada ama xaafadda aad ku nooshahay oo dhabtii ma jiraan wax xaddidaad ah oo ku wajahan waxaad codsan karto. Waxay noqon kartaa mid ku saabsan taageerada waalidkaaga, xitaa sidoo kale waxtarka ilmaha oo tusaale ahaan, caawin kara ilmaha inuu kordhiyo madax-bannaanidiisa.

Markaad ka codsato waxqabadka xafiiska adeega bulshada, waxaa waajib ku ah inay si degdeg ah u baaraan arrinta. Mar walba waxay sameeyaan qiimayn shakhsi ah kadibna waxaad helaysaa go'aan qoraal ah.

Xafiiska adeegga bulshadu waxa kale oo ay ku siin karaan taageero iyo waxqabad lagu xoojinayo waalidnimadaada. Ka akhriso wax badan oo ku saabsan waxa khuseeya meesha aad ku nooshahay bogga internetka ee degmadaada ama xaafaddaada.

BUP waxay ku siin karaan talo iyo taageero waalidka ah, iyo xitaa sidoo kale la dhaqanka ilmaha. Waxay noqon kartaa koorso waalid sida tan oo kale ama waxay noqon kartaa xiriir dhakhtar shaqo ama mid caafimaad ama mid cilmi-nafsi ee ilmahaaga.

Adiga waalidka ah ama ubadka ah laftaadu waxa kale oo aad taageero iyo caawimo ka heli kartaan ururro yaryar oo kala duwan iyo ururro waaweyn.

