Warbixin yar ADHD

ee carruurta iyo dhallinyarada

Xarunta baaritaanka ee gobolka

REGION
VÄSTRA GÖTALAND

Tusmada

Xogtan waxa loogu talogalay qofkii masuul ka ah ilmo ama kuray ay Xarunta Baarista Gobolku ka baartay ADHD kana heshay.

Buug-yaruhu wuxuu si kooban u qeexayaa:

- Waa maxay ADHD
- Ogaanshaha ADHD
- Sababaha keena ADHD

Waa maxay ADHD

Carruur oo dhammi waa kala duwan yihiin wayna kala korriimo dheereeyaan. Da'doodu markay sii korodhoba bay´ada ayaa shardiyada ku sii kordhisa si ay carruurtu awood ugu yeeshaan hagaajinta dhaqankooda, u qaataan mas'uuliyad weyn una noqdaan kuwo madaxbannaan.

Taasi waxay noqon kartaa muujinta taxaddar, is dhiirigelin, ka adkaan shucuur, tilmaamo raacid, qorsheyn iyo waxqabad qoto dheer iyo xasilin heer tamareed si ay u noqoto wax miisaaman.

ADHD macneheedu waxa weeye in awoodda maskaxdu ku miisaanto kuna maamusho shaqooyinka ay si gaabis ah u kobcayso.

Taas ayaa laga yaabaa in ay waalidka ku keeni karto welwel ah in hab-dhaqanka iyo korriimada cunuggu ka leexdeen kii carruurta ay isku da'da ahaayeen. Sidoo kale, isku dayga ah in la xakameeyo hab-dhaqanka cunugga iyadoo la adeegsanayo amar iyo canaan aysan horseedayn wax sii hagaaga.

Baaridda ADHD

ADHD – Attention Deficit Hyperactivity Disorder
ADHD waa naafo saameysa korriinka maskaxda. Qabidda ADHD macnaheedu waa juhdi weyn oo dabadheer oo la xidhiidha foojignaanta iyo hagidda rabitaanka qofka. Qaar badan ayaa sidoo kale leh caqabado ku saabsan xasilinta heerka firfircoonida iyo joojinta fudfudaydka.

Waxaa jira baaritaan cayiman oo adag oo khuseeya carruurta si loo qiyaaso in ay gaarsiisan yihiin heerka qabidda ADHD. ADHD way sii dhaafsiisan tahay dabeecadaha adag ee qofka. Si loo gaaro qiyaasta heerka ADHD, waxaa shardi ah in ilmuhu dhib weyn qabo marka loo eego asaaggiis, in dhibaatooyinku ay jireen muddo dheer iyo in dhibaatooyinka ka haystaan meelo dhawr ah oo kala duwan.

Noocyada kala duwan ee ADHD

Astaamaha kala duwan waa ku sii kala darraan karaan carruurta qaarkood, taas oo macnaheedu yahay in ADHD loo qaybin karo saddex nooc oo kala duwan..

- ADHD, nooc is wata, waa nooca ugu badan kaasoo macnihiisu yahay in ilmuhu ku dhibban yahay digtoonida iyo foojignaanta labadaba oo uu weliba leeyahay qaaddanaan iyo fudfudayd.
- ADHD, nooc dhoohan, oo sidoo kale loo yaqaan ADD waxa macnihiisu yahay in ilmuha inta badan ay ku adag tahay digtoonida iyo foojignaanta. Ilmaha waxaa laga yaabaa in ay dhibtiisu tahay firfircooni yari iyo caajis.
- ADHD, nooc qaaddan, oo macnihiisu yahay in cunuggu inta badan ay dhibtiisu tahay qaaddanaan iyo fudufudayd.

See lagu gartaa in qof qabo ADHD?

Qof kasta ADHD qaba waa gaar, taas oo macnaheedu yahay in xitaa astaamaha ADHD ay kala duwan yihiin. Saamayn intee le'eg ayay astaamuhu ku leeyihiin nolol maalmeedka ilmaha waxay ku xiran tahay meesha uu ilmuhu ku nool yahay. Marka lagu sii daro korriinka joogtada ah ee maskaxda, juhdiga iyo astaamuhu waxay sidoo kale isbeddeli karaan inta koriimadu socoto..

Calaamadaha ugu waaweyn ee hadda ka jira ADHD waxay badanaa u qaybsan yihiin laba qaybood:

- Dhoohanaan
- Qaaddanaan/fudfudayd
- Foojignaanta iyo digtoonida oo ku adag
- Khaladaad taxaddar oo xag waxbarasho ah
- Ilmahaaga waxaa ku adag in uu wax ku mashquulo waqti dheer, tusaale ahaan waxaa ku adag daawashada filin, akhrinta buug ama dhageysiga marka kor loo wax loo akhrinayo.
- Ilmahaaga waxaa ku adag inuu akhriyo oo raacitaanka tilmaamaha
- Ilmahaaga waxaa ku adag abaabulka iyo qorsheynta
- Ilmahaagu wuxuu ka fogaadaa inuu sameeyo wax adag ama lagu caajisayo

- Ilmahaaga xanaaqiisa ayaa dhow
- Ilmahaaga waxa ku adag inuu wakhtiga ilaaliyo ama uu hawsha wakhtigeeda dhammeeyo
- Ilmahaagu inta badan wax buu illaawaa ama ka luma
- Ilmahaagu aragti badan iyo fikrado ayuu hayaa waana isku habayn waayaa
- Dhibtiisu waa qaaddanaan iyo fudfudayd
- Ilmahaagu si xasilloon uma fadhin karo
- Ilmahaaga waxa loo arkaa mid dulqaad yar oo aan xasilloonayn
- Ilmahaaga waxaa ku dhib ah inuu si deggan wax u sameeyo
- Ilmahaagu waa hadal badan yahay xitaa haddii ay dadku dhibsanayaan
- Ilmahaagu wuxuu sameeyaa ama dhehaa wax aanu ka fiirsan
- Ilmahaagu dadka ayuu hadalka ka dhexgalaa
- Ilmahaagu waa ku dhib in uu wax sugo ama fayl istaago
- Ilmahaaga waxaa ku adag inuu xakameeyo dareenkiisa, tusaale ahaan ilmahaagu badanaa wuu xanaaqaa oo is madax maraa, ama waxa ku dhacda baqdin xooggan iyo is dhaawacid

Dhibaatooyin kale oo caadi ah

Waa wax caadi ah in ilmuhu isku mar yeesho dhibaatooyin kale. Dhawr tusaale oo dhibaatooyinka caadiga ah waxaa ka mid ah akhrin Ivo qorid darro, dhibaatooyin waxbarasho, qannaacnimo, hurdo xumo iyo autism.

U shaqayn waayidda si la mid ah sida asaaggiis waxay saameyn xun ku yeelan kartaa kalsoonida ilmaha. Carruurta iyo dhalinyarada qaarkooda qaba ADHD waxay dareemaan iney dadka ka duwan yihiin oo waxay kaloo dareemaan baqdin iyo niyadjab.

Waa muhiim in ilmaha loo qaabilo si xushmad leh oo la fahmo dhibkiisa. Dhibka ubadka haysta maaha in ay dadaal la'aan ama tarbiyadooda khuseeyaan. Carruurta qabta ADHD waxii karaankooda ah ayey sida ugu fiican ee ay awoodaan u sameeyaan sida ilmo kasta oo kale. Aad bay muhiim u tahay in derisku si fiican u fahmo ubadka oo uu wax ka beddelo si uu ilmuhu u taageero nolol maalmeedka.

Sababaha keena ADHD

ADHD waxuu saamayaa sida maskaxdu u shaqeyso waxuuna leedahay sababo bayooloji. Waxa jira dhawr qodob oo kala duwan oo saamayn yeelan kara, tusaale ahaan, in qof ka mid ah qoyska uu sidoo kale qabo dhibaatooyinka oo kale. Cilmi baaris ayaa muujisa in dadka qaba ADHD ay shaqada qaybo maskaxda ahi hoos u dhacsan tahay kuwaasoo loo baahanaa in ay xakameeyo digtoonida, bedneddelaan heerka hawlqabadka oo ay dhimaan fudfudaydka. Hawlaha saamayntu ku dhacday waxaa mararka qaarkood lagu magacaabaa qaybaha hawlfulinta kuwaasoo loo baahan yahay kolka la fulinayo hawl yool cayiman leh. Si kale haddii loo dhigo waxay khusaysaa abaabulka iyo qorsheynta, awoodda xusuusashada xogta iyada oo ujeedadu tahay dhammaystirka hawl (xusuus shaqo), la qabsiga iyo maaraynta falcelin shucuureed ee qofka iyo inuu awood u yeesho inuu qofku joojiyo fudfudaydka oo la qabsado xaalada taagan.

ADHD waa xaalad caadi ah maantana Guddiga Caafimaadka iyo Daryeelka ayaa xaqiijiyey in carruurta 5-7 boqolkiiba ay qabaan xaaladdan. Sida astaamuhu uga soo shaac baxaan qof ama koox waa lagu kala duwanaan karaan, tusaale ahaan gabdho iyo wiilal.

ADHD ma aha cudur shaqana kuma laha caqliga. Balse waxuu ku saabsan yahay in qof si kale wax u samaynayo taasoo ka duwan   sida laga filanayo inuu wax u qabto. ADHD

macnaheedu maaha uun dhibaatooyin balse waxaa lagu qeexaa karti kale wata iney leeyihiin. Qofka qaba ADHD wuxuu inta badan leeyahay karti badan oo ka caawisa inay wax ka qabtaan dhibtooda.

Gabagabo sidan yeel bilowga

Cunugaagu hadda waxa lagu sameeyay baadhitaan neerfaha waxana laga helay xaaladda ADHD. Ujeedada baaritaan waa in la fahmo kartıda gaarka ah ee ilmahaagu leeyahay iyo waxii ku adag nolol maalmeedkiisa si aad sida ugu fiican u fahamto, ugu fududayso ugana qaabisho ilmahaaga.

Jawaabta baaritaanka waxay kugu noqon kartaa mid naxdin iyo jahwareer leh iyo wax intaa u dhexeeya. Carruurta iyo dhallinyaradu badankoodu marka ay sii weynaadaan waxey bartaan wixii laga caawiyo waxayna helaan xeelado wanaagsan waxayse adiga iyo iskuulka uga baahan yihiin caawin si ay u gaaraan meeshaas.

Tabo iyo talooyin ku saabsan sidii aad hawsha u sii wadi lahayd, waxaad ka heli buugyaraha "daryeel, taageero iyo daawayn".