Informasjon på somalisk

ADHD – MARKA NOLASHA MAALIN WALBA WAREER NOQOTO

Ma aha wax aan caadi ahayn in ay caruurta dhib ku noqoto inay fariistaan, feejignaadaan ama ay falalkooda xagameeyaan. Laakiin caruurta qabta ADHD (Jirrada Kacsanaanta iyo Hoos-udhaca Feejignaanta, Attention Deficit Hyperactivity Disorder), aad ayay fadhi la'aantu ugu badan tahay, waxayna u keentaa dhibaatooyin maalin walba lasoo gudboo-naada, waxna u dhima horumarkooda dabiiciga ah.[1]

Caruurta ADHD qabta, noloshooda maalin walba waa qasan tahay. Waxbay lumiyaan, waxay hilmaamaan shaqada guriga ee iskuulka laga soo siiyay. Waxaa intaa dheer, caruurta ADHD qabta waxaa ku adag inay markooda sugaan ama ay dhamaystiraan howlaha aanay jeclayn. Si sahlan ayay iska-hor-imaatin ugu dhacaan marka ay caroodaan, sidoo kale in caruurta kale ka badan ayay u xanaaqaan, waxay dhibsanayaana inta badan waa wax aad u yar. Caruurta aan daawayn iyo kaalmo helin inta badan waxay u badan tahay inay dugsiga ku xumaadaan, kalsooniduna ka lunto.[2]

Waxaa inta badan dhib ka haysataa inay saaxiibo yeeshaan iyo la-qabsiga xaaladaha bulshanimo.

Janssen-Cilag AS

MAXAY TAHAY ADHD?

ADHD waxay u taagan tahay Jirrada Kacsanaanta iyo Hoos-udhaca Feejignaanta (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). ADHD aad ayaa wax looga qoray loona darsay, waana naafonimo saamaysa 3% ilaa 5% caruurta iskuulka gaartay.

Astaamah saldhigga u ah ADHD waa:

- Hoos-udhaca feejignaanta
- Wax isaga-boodid
- Kacsanaan

Hadaan si fudud u niraahno, caruurta ADHD qabta waxaa dhib ku ah inay feejignaadaan oo ay falalkooda koontaroolaan. Qoysaska uu waaridka mid kamid ah ADHD qabo, waxaa laga yaabaa in caruurta midkood ka dhaxlo. Maanta waxaa jira cadayn saynis ah oo sheegaysa in ADHD ilaa iyo xad la iska dhaxli karo.[1]

ASTAAMAHA: FEEJIGNAAN MUDDO YAR

1. Dhib ayay kala kulmaan inay howsha ay hayaan ka feejignaadaan
2. Badanaa shaqada iskuulka qaladyo aan taxadar lahay ayay sameeyaan.
3. Waxay u muuqdaan in aanay wax dhagaysanayn marka si toos ah loola hadlayo
4. Dhib ayay ku tahay inay waxa la faray raacaan, waxyaalo badana way qaldaan
5. Dhib ayaa ka haysata inay isku duwaan howlaha iyo wax qabadyada
6. Ma ay doonayaan inay fuliyaan howlaha ubaahan in maskaxda laga shaqaysiiyo
7. Si fudud ayay hareerahooda ugu mashquulaan
8. Waxay inta badan hilmaamaan waxyaalaha maalin walba joogtada ah
9. Inta badan wax ayay dhumiyaan

ASTAAMAHA: KACSANAANTA

1. Badanaa waxaa dhiba inay gacmaha iyo lugaha joojiyaan oo ay si dagan u fariistaan
2. Badanaa marka ay iskuulka ama guriga joogaan ayay iska istaagaan, inkasoo la rabay inay waqti dheer fadhiyaan
3. Inta badan in kabadan intii loo baahnaa ayay cararaan oo ay meelaha fuul-fuulaan; dadka waaweyn iyo caruurta qaangaarka gaartay waxay tani ku kooban tahay dareen gaara oo fadhi la'aan ah.
4. Inta badan waxaa dhib ku haya in ciyaarta ama waqtiyada ciyaareed si dagan u sameeyaan
5. Badanaa waxay u muuqdaan inay marwalba carar iskaga jiraan
6. Badanaa aad ayay u hadlaan

ASTAAMAHA: WAX ISAGA-BOODID

1. Badanaa waxay la soo boodaan jawaabta, inta aan su'aasha qofku dhamayn
2. Badanaa dhib ayay ku tahay inay markooda sugaan
3. Badanaa waxay iska soo dhex-galaan dadka kale (tusaale: kusoo dhex-dhaca sheekada iyo ciyaarta dadka kale)

SIDEE AYAA ADHD QOYSKA U SAAMEEYSAA?

Qabitaanka ADHD waxay marka hore dhib ku haysaa ilmaha ama dhalinta qabta. Hase ahaatee, waalidka leh cunug qaba ADHD waxay ku noqon kartaa mid adag oo dhib leh.

Dhibaatooyinkaan waxay aad u muuqdaan marka ilmahu wax u baahan yahay. Caruurta ADHD qabta waxay la soo boodaan dareen xoogan, taas oo micnaheedu yahay inay xanaaq iyo mudaharaad ku jawaabaan marka ay waxay rabaan dhib ku noqoto. Xataa waxyaabo aad u yar ayaa qaylo iyo xaalado xoogan dhalin kara.

Waa muhim in waaridku fahmo sida ilmahu u shaqeeyo, si aanay ugu xakamayn dabeecadda ilmahooda ganaax, hadalo waxyeelo leh iyo cinqaabid.

Haddii aan si wanaagsan loo fahmin sida cunug dhibtan qaba uu u dhaqmi karo, waxay keeni kartaa in waaridka lagu eedeeyo inay sababeen dhibaatooyinka la arko.

La dhalashada cungu ADHD qaba waxay sidoo kale noqon kartaa mid adag oo dhib leh. Inta badan ilmaha aan ADHD qabin meel guriga ugama banaana, taasina waxay keentaa xaalado iska-hor-imaad.

MAXAAN ANIGU WAARID AHAAN SAMAYN KARAA?

Hadii aad tahay waarid wal-walsan, waxaad la xariiri kartaa dhakhtarka caruurta, macalinka iskuulka, dhakhtarka cilmi-nafsiga ee caruurta iyo dhalinyarada. Waxaa aad muhim u ah in kooxda qiimaynaysa ay warbixin buuxda ka haystaan sida cunuggu iskuulka, saaxiibadii iyo gurigaba ku yahay. Sidaa darteed waxaa haboon in lala hadlo iskuulka ama xanaanada si loo ogaado sida cunuggu ku yahay deegaankaas.

MAXUU NIDAAMKA CAAFIMAADKU SAMEEYAA?

Ma jiro si fudud oo lagu ogaado in qof ADHD qabo. Cadaynta in qof cudurka qabo waxaa lagu gaaraa qiimayn aad u qoto dheer, qaybna ay ka yahiin waraysi waariddiinta lala yeesho iyo mid ilmaha naftiisa lala yeesho. Warbixin ayaa sidoo kale laga aruurin doonaa shaqaalaha iskuulka ama xanaanada caruurta ee iskuulka ka hor, maadaama ay muhim u tahay in la ogaado sida uu ilmahu meelaha kale ugu dhaqmo. Qiimaynta cudurka waxaa kale oo ku jiri kara imtixaamid cilmi-nafsi iyo mid caafimaad.[2]

Kooxda qaabilsan qiimaynta guud inta badan waxay isagu jiraan dhakhtar, aqoonyahanka cilmi-nafsi-ga iyo aqoonyahanka waxbarashada.

MAXAA KAALMO AH OO LA HELI KARAA?

Maadaama aanay jirin daawo gabi ahaanba daawayn karta ADHD, waxaa la heli karaa xal aad u wanaagsan. Daawayn wanaagsan waxaa badanaa lagu gaaraa kaalmo cilmi-nafsi oo ay weheliso daawo qaadasho. Caruurta, kaalmada cilmi-nafsigu waxay isagu jirtaa wacyigalinta waaridka, iskuulka oo wax loogu qabto, iyo kuwo ilmaha si toos ah u taabanaya oo ah xal u helidda dhibaatooyinkooda iyo kuwo u tababaraya xirfada la noolaanshaha bulshada.[2]

Faa'iidada daawo qaadashada waxaa ka mid ah feejignaanta oo kororta, waxbarashada, macluumaadka iyo wax usheegidda oo ilmaha u fududaata. Dad badan tani waxay noloshooda ka dhigaysaa mid sahlan.

Janssen-Cilag AS

SU'AALO MA QABTAA, MISE JECLAAN LAHAYD WARBIXIN DHEERI AH OO ADHD KA HADLAYSA?

Sidoo kale fiiri:

www.levemedadhd.info
Warbixinta ku saabsan cudurka qalqaalinimada ee ka socota Janssen

www.adhdnorge.no

Tixraac:

1. *ADHD hos barn och vuxna/ADHD ee ku dhaca caruurta iyo dadka waaweyn*, Hay'adda Caafimaadka iyo Fayoqabka ee Swidhishka 2005/ Swedish National Board of Health and Welfare, 2005
2. www.attention-riks.se

Macluumaadka buuggan waxaa la aruuriyay Noofambar 2007.

Janssen-Cilag AS Postboks 144, NO-1325 Lysaker, Norway
Tel +47 24 12 65 00, Fax +47 24 12 65 10, www.janssen-cilag.no

JC-100409-2

Janssen-Cilag AS