

Psykiatri



Warbixin ku saabsan

XANUUNADA SHAQSIYADA

WAA MAXAY XANUUNADA SHAQSIYADA?

Bini'aadamka qof walba wuxuu leeyahay sifooyin & caaddaad isaga ku gaar ah, oo uu kaga duwan yahay dadka intiisa kale. Shakhsiyadu waa wax walba oo aan nidhaah, samayno, ama aan ku fikiro, shakhsiyada qofkana way is badeshaa, oo waa ay hormartaa inta aad nooshahay, waxayna la socotaa hadba khibrada qofku la kulmo. Shakhsiyadu waxay ka turjantaa labaduba habka dadka aan oola dhaqano, habka aan shaqada u qabano & wada shaqaynta dadka kale, iyo sidoo kale habka aan shakhsi ahaan isula dhaqano.

Xanuun shakhsiyeedku waa marka qofka shakhsiyadiisu iyo hab dhacaankiisu uu is dhex yaaco. Xanuunkan markuu jirana, qofka wuxuu u dhaqmaa si aan sax ahayn, oo xaqiiqada ka fog, ama waxaa dhacda in qofku uu u dhaqmo si aad ooga duwan, xaalada lagu jiro markaa. Natijadu waxay noqon kartaa, inay ay qofku la soo deristo dhibaatooyin la xidhiidha, hab la dhaqanka dadka kale, wuxuuna noqon karaa qof dadka kale dulsaar ku ah, oo aan isku tashan karin, wuxuuna dareemay dareen ah in la nacay, oo ku keenta inuu dagaalamo. Ama waxaa dhacda, in qofku uu ka fogaado dhexgalka bulshada, waayo tani waxay u keenaysaa dareen aan ficnayn ama wuxuu dareemayaa ceeb, ama qofka waxaa ka dhumaya xiisaha uu hayo, inuu dad kale la joogo. Labada dhinacba, xanuun shakhsiyeedku waa xanuun waxyeela badan ku haya labadaba qofka buka & qoyskiisaba.

Calaamadaha xanuun shakhsiyeedka waxay bilaabataa caadi haan waqtiga dhalinyarada, ama sannadada hore ee dhalinyaranimada ka dib. Qofka waxaa lagu arkaa hinaaso & kalsooni la'aan, waxaana ka maqanaada la socodka xaalada lagu jiro & mas'uuliyada, ama waxaa lagu arkaa inuu doono in wax walbaa uu u sameeyo ama u dhacaan sida ugu fiican, taasna waxay ku adkaysaa inuu ka soo baxo shuruudaha caadiga ah, ee la xidhiidha waxbarashada ama shaqada.

Cudurka xanuun shakhsiyeedka waa lala tacaali karaa, kiisyada dhaca badankoodana waxaa suuragal ah in calamadaha badankooda la yarayn karo, amaba la ciribtiri karo. Markastoo la ogaado waqti hore cudurka xanuun shakhsiyeedka, waa markastoo ay fudud tahay in lala tacaalo, oo la daweeyo.

IMISA QOF AYAA QABA XANUUN SHAQSIYEEDKA?

- **Qiyaastii 10-15 boqolkiiba dadka deenishku waxay qabaan xanuun shakhsiyeed.**
- **Raga & dumarka qaba xanuun shakhsiyeed way is la'eg yihiin. laakiin waxay ku kala duwan yihiin calaamadaha xanuunka, ee ka soo muuqda labada jinsi. Dumar ka badan raga waxaa lagu arkaa xanuun shakhsiyeedka xadidan, halka rag ka badan dumarka lagu arko xanuun shakhsiyedka daran, ee isku dhex yaaca.**

IMISA AYUU XANUUNKA SHAKHSIYADA QOFKA HAYN KARTAA?

Haddii lala tacaalo xanuun shakhsiyeedka, oo la daweeyo, waxaa jiri kara fursad fiican in looga soo kabto xanuunka. Sifaadka qofka sida, salfudaydka, xanaaqa, meel ku dhagnimada & kuwa la midka ahba, waxay qayb ka yihiin shakhsiyada qofka xanuunsan, laakiin haddi loola daweeyo si sax ah, kuma yeelan doonto saamayn xun nolosha qofka.

Way adag tahay inaan si hubaal loo sheego, inta uu qaadana karo xanuun shakhsiyeedka. Muddadaasi waxa ay ku xiran tahay sida ay u gun dheer tahay xanuun maskaxeedku, iyo imisa ayey ku qaadaneysaa in la baddelo fikradaha iyo ficillada aan haboonayn. Muddadaas waxay kaloo ku xirnaan kartaa, sida qofku ugu jawaabo daweynta maskax-ka daweynta, iyo daawo qadashada guud.

CALAAMADAHA XANUUN SHAQSIYEEDKA

Calaamadaha xanuunka shakhsiyada waa kuwa baada, oo aad u kala duwan. Waxaa jira siddeed nooc oo kala duwan oo xanuun maskaxeed ah, mid kastaana uu leeyahay dabci u gaar ah iyo calaamado lagu garto. Waxaa kaloo jira noocyo isku jira, halkaasoo isla qof laga wada heli karo astaamo xanuun maskaxeed kala duwan ah.

Qof kasta wuxuu leeyahay qaar ka mid ah, dabciyada shaqsiyadeed ee ku qeexan qeybtan. Waxa ay ku kala duwan yihiin inaad shaqsiyad ahaan u leedahay, iyo inaad xanuun shaqsiyadeed leedahay waa marka aad qabto xanuun shaqsiyeed dabciyada dadnimo ayaa aad u shiiqiya, illaa heer ay tani saamayn xun ku yeelato jiritaanka qofka iyo qiimaha noloshiisa.

CALAAMADAHA AY WADAAGAAN NOOCYADA XANUUNADA SHAKHSIYADA

Dadka qaba xanuun shaqsiyeedka way ku adag tahay, inay ku shaqeeyaan ama u hoggaansamaan xeerarka caadiga ah ee bulshada, iyo baratanka dadweynaha. Dhibaateey kala kulmi karaan iney nolol caadiya kula noolaadaan saaxiibadood, qoysaskooda, kuwa ay nolosha la wadaagaan iyo facood-ba, sababtoo ah in ay dhibaatooyin kala duwan ay kala kulmaan is-dhexgalka dadka kale. Dadka qaba xanuun shaqsiyeedka badanaa, waxaa ku adag isku kalsoonida iyo ku kaalsoonida dadka kaleba. Waxaa ka dhaadhacsan in dadka kale ay saamayn ku yeelanayaan naftooda, ayna u jeedinayaan dhanka xun.

Dhibaatooyinka lasoo darsa dadka qaba xanuun shaqsiyeedka, badanaa way qabeen laga soo billaabo yaraantoodii ama dhallinyaranimadoodiiba. Guud ahaan, dhibaatooyinkaas waxay noqdaan kuwo aad usoo muuqda una soo jiidii karaan noloshooda danbe, dhibaatooyin marka qofku doorto inuu waxbarto ama shaqeeyo uuna rabo inuu qoys dhiso. Dadku waxay bartaan inay la jaan-qaadaan dhibaatooyinka qaarkood, si ku habboon maadaama ay dadnimadoodu ay lasoo kordheysa kororka da'dooda. Marar

kale murugo, isku buuqsanaan, daroogo qaadasho ama keli-joog, baa ka dhalan kara haddii aan qofka la siin daawo.

XANUUNKA SHAKI-QABKA SHAQSIYADEED

Dadka qaba xanuun shaqsiyadeedka waxay shaki ka qabaan dadka kale, oo ay aad u hadal hayaan kalsooni darro awgeed. Waxay ka qabaan fikrad qalad ah, sababta ay u sameynayaan qoyskooda, gayaankooda iyo saaxiibadoodba ficillada ay falayaan. Dunida waxay u arkaan kana qabaan aragtiyo ay horay uga go'aansadeen, wayna ku adag tahay iney beddelaan aragtiyadooda, maxaa yeelay waxey u arkaan taas iney tahay astaan daciif-nimo iyo halis-ku-jir ah.

Xiriirka hoose ee kala dhexeeya gayaankooda iyo kuwa nolosha la wadaagaba, dadka qaba xanuun shaqsiyadeedka sabab la'aan bey u maseyri karaan oo waxey ka fiiriyaan astaamo ay xaaskiisa ama dadka kaleba u gogol-dhaafaan isaga, amaba ay u dejinayaan mu'aamarad. Waxey kaloo lahaan karaan isla-weyni xad dhaaf ah, dadkana ka sarreeya, taasoo ku timaada kibir iyo inuu ku degdego inuu yaso dadka kale. Sababta ah kalsooni-darri aad u weyn iyo maseyrka, xanaaq iyo isku buuqa ayaa u ah, astaamaha qofka qaba xanuun shaqsiyeedka shaki-qabka ah.

XANUUNKA GOONI-NOQOSHO SHAQSIYADEED

Dadka qaba xanuunka gooni-noqosho shaqsiyadeed, niyad ahaan waa jilicsan yihiin, waxaana ka maqan kartida ay dadka ku dhexgelli lahaayeen. Waxey ku tusin karaan muuqaal degdeg ah, oo ah iney ladan yihiin balse markaad iyaga ogaato waxaa kuu caddaanaysa iney yihiin kuwo is-liida, oo aysan muujinin niyaddooda waxa ku jira, aan la socon waxa hareerahooda ah, oo aaney waxba ka beddeleyn haddaad ammaanto amaba eedeeyso, oo ay isugu mid tahay. Waxey ka doorbidaan iney ayaga naftooda uun is-weheshadaan, waxeyna ugu fiican yihiin, markey ka fakerayaan oo qura naftooda, ayna ka welwelayaan mala-awaalkooda. Sidaasoo ay tahay, ayey hadana isla markaas u hiloobi karaan wehel iyo is-dhexgal dadka kale ah.

XANUUNKA NIYADKAC SHAQSIYADEED AAN DEGANEYN

Xanuunka niyadkac shaqsiyadeed aan deganeyn waxaa loo qeybiyaa laba: ka degdegta qaba iyo kan xad-joogga ah.

XANUUN (NIYADKAC AAN DEGANEYN) SHAQSIYADEEDKA DEGDEGA AH:

Dadka qaba nooca degdegga ah ee xanuun shaqsiyadeedka waxey wax u qabtaan si dhaqsi leh, ayagoon u aabba yeelin waxa ka iman kara waxa ay sameynayaan. Waa dood jecel yihiin waana bururaan, si fudud baa loo shidi karaa oo niyadkac xooggan bay la qarxaan, una dhaqmaan hab aan deganeyn oo lama filaan ah.

XANUUN (NIYADKAC AAN DEGANEYN) SHAQSIYADEED XAD-JOOG AH:

Dadka qaba nooca xad-joogga ah ee xanuun shaqsiyadeedka, ismaba garanayaan cidda ay yihiin taasoo ku adkaata inay isla jaan qaadaan. Ayagaa is waxyeelleeya waana dood badan yihiin, waxeyna la leeyihiin xiriir adag oo aan deganeyn dadka kale. Waxay isku dayaan iney iska ilaaliyaan in la isaga tago maadaama ay la kulmaan dareen raagay oo ah guda marnaan, isla markaana, waxey dhib kala kulmi karaan iney xoogaa kusoo dhawaadaan dadka kale niyad ahaan iyo galmo ahaanba.

XANUUNKA XIRXIRNAANSHO SHAQSIYADEEDKA

Dadka qaba xanuunka xirxirnaansho shaqsiyadeedka, ama ha yaraato ama ha badnaanto waxba uma oga dadka kale dareenkooda. Waxay kasoo horjeedaan bulshada, awoodna raadiyaan wax xil-kasnima iyo tixgelin ahna uma laha xeerarka bulshada iyo waajibka saran. Waxay si xooggan u aaminsan yihiin is-dhexgalka dadka, in loo dagaallamayo xukumid uun, xiisaha dadka degdeg bay ku lumiyaan, hadaysan u adeegsaneyn dadkaas si kale. Waxay u badan yihiin inay dhibka heysta si sahal ah uga been sheegaan, wax garasha ahna ma laha, waxeyna u muuqan karaan kuwo gacan-qaada oo dood badan.

XANUUNKA FEEJIGNAAN-RAADIS SHAQSIYADEED

Dadka qaba xanuunka feejignaan-raadis shaqsiyadeed waxey u dhaqmaan si la buun buuniyey. Waxay u badan tahay inay jilaan oo ay isticmaalaan tusmooyin dareen niyadkac been abuur ah. Waxay u muuqdaan waxaan muhiim aheyn, xiiso uma hayaan faahfaahin, waxay leeyihiin niyadkac oo aan deganeyn, kaasoo ay ku raadsadaan raaxeysi iyo soo jiidasho. Muuqaalka iyo awoodda soo jiidashada aad bay muhiim ugu tahay iyaga, wuxuuna hadafkoodu yahay inay u muuqdaan qof soo jiidasho leh, ayagoo runtii aanba rabin inay cidna soo jiidan amaba ay xiriir billaabaan.

XANUUNKA IS-XAKAMEYN LA'AANTA SHAQSIYADEED

Dadka qaba xanuunka isxakameyn la'aanta shaqsiyadeed waxa caado u ah isnidaamin xad-dhaaf ah. Waxay ka welwelaan shaxda isku-dhufashada, habab iyo faahfaahimo welibana rabaan iney xukumaan dadka kale. Dadka qaarkii waxay yiraahdaan iney iyagu yihiin sida "makiinado nool" sida taxadirka leh ee u dhaqamo & hawl-karnimada xad-dhaafka ah leh, waxay u muuqaneysaa inay mishiin iyo waxaan dad ahayn yihiin iyagu. Dadka qaba xanuunka isxakameyn la'aanta shaqsiyadeed waxey u muuqan karaan dad dhega adag oo aan laga loodin ra'yigooda, waxeyna ku gabbadaan derbi habsami-raac iyo xeerar ah.

XANUUNKA IS-XADIDID SHAQSIYADEED

Dadka qaba xanuunka is-xadidid shaqsiyadeed waa ay ku dhibtoodaan inay la jaan-qaadaan, xaaladaha dhalin kara isku buuqsanaanta ama raax la'aantaba. Way iska reebaan meelaha bulshadu ku kulanto ayagoo ka cabsi qaba in la diido amaba la xaqiro. Waxeyna iska ilaaliyaan iney ka qeyb qaataan hawlaha firfircoonida ah maxaa yeelay waxey u baqayaan badqabka jirkooda. Waxay dareemaan inay ka liitaan, welwel iyo walbahaari hayo ayna u baahan yihiin in shuruud la'aan la aqbal.

XANUUNKA QABATIN SHAQSIYADEED

Dadka qaba xanuunka qabatin shaqsiyadeed waxey u badan yihiin iney go'aanmgaridda u daayaan dadka kale oo ay hoos tagaan dadka ay ku xiran yihiin. Waxey dareemaan awood darri markey keligood yihiin oo ay ka baqaan ineysan awoodin iney la jaan-qaadaan isla naftooda. Dadka qaba xanuunka qabatin shaqsiyadeed caadi ahaan, waxay isku soo wareejiyaan dad u taliya oo ka taageeri kara sameynta go'aamo maalmeedka soo noqnoqda.

SIDDE QOFKA LOO CAAWIN KARAA?

Marka qofka looga shakiyo xanuunka shaqsiyada, waxaa muhiim ah in lala xidhiidho dhakhtarkiisa. Dhakhtarka ayaa cadayn kara shakiga cudurka inuu sax yahay, haddii dhakhtarku uu ogaado inay sax noqon karta, isaga ayaa u diraya baadhitaan dheeri ah, haddii loo baahdo.

Hadii ay jirto baahi culus oo degdeg ah, dhakhtarka kaltanka leh waa lala soo xiriiri karaa marwalba. Xarunta gargaarka degdegga ee caafimaadka cudurrada maskaxda waxaa laga heli karaa halka www.psykiatrirregionh.dk/akut ama app-kan "Akuthjælp"



DAWEYNTA XANUUN SHAQSIYADEEDKA

Sanaddadi ugu danbeeyaya, waxaa la hormariyay baraamij khaas ah, oo loogu tala galay daawaynta xanuunada ee shaqsiyada qofka ku dhacda.

Noocyada xanuun shaqsiyadeedka oo dhan waxey u iman karaan heerar u kala duwan sideey u kala daran yihiin. Heerka kala darnaanshaha waxaa qeexa hadba calaamadaha lagala kulmay, iyo sida ay u baahsanaayeen. Heerka sida ay u kala daran yihiin waxey ka caawineysaa go'aan ka gaaridda daaweynta saxda ah, iyo sidii loo qaadan lahaa.

Dadka qaba calaamadaha iska fudud badanaa waxaa la tacaali kara dakhtarka guud, kuwase qaba calaamadaha culus waxay u baahan karaan daweyn culus – ee Xarunta Caafimaadka Maskaxda, tusaale ahaan.

Qaybta cudurada maskaxda ee caasimadda, Denmark, marka cudurka xanunnun shakhsiyeedka laga shakiyo inuu jiro waxay sameeyaan baaritaan lagu bilaabo waraysi, si loo xaqiijiyo in xaaladu tahay xanuun shakhsiyeedka. Marka la ogaado inuu jiro xanuunka, waxaa la diyaariyaa barnaamijkii lagu daawayn lahaa. Barnaamijka la tacaalka ee xarunta caafimaadka cudurada maskaxda, waxaa gacanta ku haya takhtar, isagoo la tashanaya saaykoolojiistiyo, kalkaaliyeyaal caafimaad, caawiye-yaal bulsho iyo caafimaadba.

Barnaamijka daawaynta xanuunka waxaa lagu salaynayaa, baahida bukaanka la dawaynayo markaa. Hadii daaweynta ay u xilsaaran tahay qaybta gobolka caasimada ee caafimaadka cudurada maskaxda, dhakhtarka ayaa shaqsiyada u qorsheeya, isagoo kala tashanaya, habka loola tacaalayo & sida loo daawaynayo.

Maamulka Cudurrada Maskaxda – Qaybta Caasimadda ee Denmark waxey kaloo bixiyaan tababaro hore loo dajiyey degdegna ah, loona yaqaan xirmo tababar ah – marka la baarayo

cudurka xanuun shakhsiyeedka. Waad akhrisan kartaa in dheeraad ah boggan www.psykiatri-regionh.dk/behandlingspakker

DAWEYNTA LA HADALKA

Barnaamijka la tacaalku wuxuu ka kooban yahay; wadahal lala sameeyo qof waxbarsho u leh cudurkan, iyo sida badan dhakhtar ama saaykoolojiiste. Wadahadalkan waxaa loo sameeyaa si kalikali ah, ama kooxkoox ah, waan hab aad u fican oo lagula tacaala, qaar kamid ah xanuunada shakhsiyada ku dhaca.

Fadhigaas shaqsiyada wuxuu ka sheekeynayaa wuxuu kala kulmay cudurka iyo sida loo hayo. Kaddibna waxaa la isla garanayaa sida loo daaweyn karo, iyo guusha laga gaari karo in shaqsiyada la tuso, sidii uu cudurka uga adkaan lahaa ama uu ula noolan lahaa.

HABKUU FADHIGA LA HADALKA U SHAQEYAA?

Wadahadal ku dawaynta waa sida loola tacaalo dadka qaba cudurada maskaxda. Wadahadalka wuxuu noqon karaa, arimo la xidhiidha sidii lagu dawayn lahaa, in laga dhigo isbitaalka iyo in aad noqonayso bukaan socod. Sidoo kale wadahadal ku daawaynta waxaa loo soo diyaarin karaa, sida fadhiyo kala duwan oo isla xidhiidha, oo soconaya mudo.

Tusaale ahaan, waxay noqon kartaa fikirkiisa ku saabsan waxyaabaha uu cabsanayo la badelo, oo lagala hadlo waxyaabo ku saabsan walaaca iyo walwalka haysta, iyadoo loo diyaarinayo qofka bukaanka ah, siduu ula dhaqmi lahaa xanuunka. Daawayntan waxaa loo samayn karaa, in bukaanka la baro habab uu ula tacaamuli karo, marka ay la soo gudboonaato ama daristo xaalada xanuunka.

DAAWAYNTA CAQLIGA (MASKAXDA)

Waa muhiim in laga wada hadlo xanuunka iyo daweyntiisaba si tiftatiran, xaalada cudurka, iyadoon aan waxba la qarainaynin. Waa

in laga hadlaa dareenka qofka, waxa uu ka fakirayo, rabitaankiisa, isaga oo u sheeganaya arimahan oo dhan sida uu isagu u arko.

Xoogaa waxaa la saarayaa horumarinta bukaanka, iyo sida ugu fiican ee u isticmaali karo maskaxdiisa. Haddi ay qofku ku adag tahay inuu samaysto cilaqado, xooga waxaa la saarayaa siddii looga caawin lahaa arimahan oo kale. Qofkuna wuxuu helayaa inuu barto oo uu isku dayo, daruustii lagu baray & tababaridii uu helay mudadi ay soctay koorsada.

Ujeedka ugu wayn, waxaa weeye qofku inuu barto sidduu oola dhaqmi lahaa dadka kale, iyo isaga naftiisaba.

BARASHADA CUDURADA MASKAXDA LA XIDHIIDHA (PSYKOEDUCATION)

Waa muhiim in laga wada hadlo xanuunka iyo daweyntiisaba si tifatiran. In aad loo fahmo calaamadaha, xanuunka iyo daweyntiisaba waxey ka dhigeysaa qofku inuu ka warhayo baaqyada yaryar iyo calaamadaha digniinta ahba ee caadada u ah xanuun shaqsiyadeedka. Marka qofku yaqaan calaamadaha way u fududahay, inuu wajaha si isaga u wanaagsanna uu u xalliyo. Sidan ayuu ogaanshaha qofku ogyahay xanuun-kiisa/keeda u caawin kartaa inuu yareeyo khatarta iney ku dhacdo amaba kasii darto xanuun shaqsiyadeedka.

Barashada xanuunka dhimirka waxaa kaloo lagu magacaabaa barashada dhimirka, tani waxey qeyb ka tahay badanaa tababarrada daweynta ee hoos taga Maamulka Caafimaadka Maskaxda - Caasimadda Gobolka Denmark. Qoyska iyo ehellada oo dhan qaadashada tababarkan, waxey ka heli karaan faa'idooyin aan la koobi Karin.

Waxaad waydiin kartaa shaqaalaha ka shaqaysa xarumaha cudurada maskaxda, ka qayb qaadashada koorsooyinka la xidhiidha waxbarashada pyskoeducation.

KU DAAWAYNTA DAAWADA

Xanuun shaqsiyadeedka lama daweyn karo ayadoo la isticmaalayo daawo qaadasho. Daawo qaadashadu waxey ka caawin kartaa calaamadaha iyo sii darsashada sida murugada uu qofku isla hadlo, isku buuqa, hurdo-xumida, amaba fikradaha baratamaya.

Bukaannada qaarkood daawada ayaa waxyeelo ku reebta. Waxyeeladaas oo ah labalabo, hurda xumo, madax xanuun, dhidid badan & mohosho daro. Waxyeeladaana inta badan waxay dhamaadaan dhowr usbuuc kadib mana aha kuwa dhib khatar ah leh. Haddi la arko waxyeelooyinkan oo kale, waxaa lagama maarmaan ah in loo sheego dhakhtarka, si uu uga badelo daawada. Haddii la joojinaya ku dawaynta daawada, waa in dhakhtarka loo sheegaa oo uu la socdaa joojinta daawada. Jirka qofku wuxuu u baahan yahay nasasho, si uu daawada ula qabsado.

DADKU MAXEY ISU QABAN KARAAN NAFTOODA?

Waxaa muhiim ah, in dadku dhakhtar arkaan haday isaga shakiyaan iney la il-daran xanuunka shakhsiyada. Mararka qaar, caawimo qaraabo baa loo baahan yahay. Haddii ay adag tahay in lala hadlo qaraabada iyo saaxiibada cudurkan walaaca, bugan yar, aad buu wax kuu tari karaa, adiga & qoyskaba.

Barashada xanuunka dhimirka wuxuu ka dhigaa dadka kuwo aad uga warhaya xaaladda, calaamadaha iyo soo noqnoqoshada xanuunkaba. Ogaanshaha waxa sii kiciya calaamadaha cudurka, waxey sahlaysaa in la garto astaamaha lagana hor tago haday dib danbe u dhacaan.

Waxaa jira ururro dadka qaba ama qabi jiray xanuun shakhsiyeedka. Warbixin ku saabsan ururadan waxaad ka heli kartaa bogan www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo.

MAXAA LOOGA BAAHAN YAHAY EHELKA?

Wajibka ugu muhiimsan ee ehelka looga baahan yahay, waa inay u raadiyaan qofku inuu helo caawin cilmiyaysan. Waa ay adag tahay in la kala saaro in qofku uu u dhashay salfudayd, iyo in waxa hayaa ay yihiin xanuunka shakhsiyada la xidhiidha Taasi waxaa kala saari kara dhakhtar oo kaliya.

Qoysaska haysta ilmo ama dhalin qabta cudurka oo daawayn u socoto, waa inay ku caawiyaan inay si fiican u dhagaystaan, oo ay ka caawiyaan una fududeeyaan wax walbaa oo u baahan yahay maalin walba.

Qaybta cudurada Maskaxda ee gobolka caasimada waxay soo daabaceen buug yar, oo ay ku qoran yihiin warbixin ku saabsan xanuunkan, oo loogu talagalay qaarabada qofka buka, si looga qayb galiyo barnamijka la tacaalkiisa, iyo caawintiisaba. Waxaad la xiriiri kartaa shaqaalaha qaybta caruuta & dhalinta ee cudurada maskaxda, ama wareegtada waxaad ka heli karta bogan: www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo.

TALOOPYIN FAA'IIDO U LEH QOYSKA

- **Xanuunka ha yaraysan**
 - **Raadi waxa uu yahay xanuunshaqsiyadeedku**
 - **Caawi bukaanka meeshu ka heli lahaa iyo siduu u heli takhtar ka caawiya daaweyntiisa**
 - **Qorshee oo raadi habkaad oo la dhaqmi lahayd cudurka & waxyeeladiisa**
 - **Isku day inaad siinin qofka xanuunsanaya waano ah “Hadaan adiga aan ahaan lahaa waxaan.....” . ama “Is adkee oo u adkayso” Way adagtahay dadka qaba xanuun shaqsiyeedka, in ay xakameeyaan waxa ay qabanaayaan iyo fikirradooda.**
 - **Ka ilaali in aad eedo u soo jeediso**
 - **Wax badan ha kala niqaashin, sababta keentay inuu buko**
 - **Raadso adiga laftaada caawinaad, haddaad qabto wax su'aalo ah, ama baahi maalmeed kale oo la xidhiidha cudurka.**
 - **Ogow cudurka xanuunshaqsiyadeedku iney qofna qaladkiisa aheyn**
-

FAAHFAAHIN DHEERAAD AH

Warbixin ku saabsan ururadan waxaad ka heli kartaa bogan www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo

Sidoo kale waxaad la xiriiri kartaa PsykInfo, haddaad u baahato warbixin dheeraad ah, oo la xidhiidha hagid & talo bixin ku saabsan cudurka. PsykInfo waa xarun laga helo warbixinada la xidhiidha cudurada maskaxda, waxayna ku taalaa bartamaha magaalada Kobenhagen. Waa xarun ay la soo xiriiri karaan dhamaan muwaadiniinta, kuwaasoo u baahan warbixino ku saabsan cudurada maskaxda.

Fiiri bogan: www.psykinfo-regionh.dk.



Buugan yar waxaa loogu tala galay adiga, qofka buka & qoysaskooda, kuwaasoo raacsan cudurada maskaxda ee gobolka caasimada. Buugan yar waxaa loogu tala galay inuu kuu bidhaamiyo, inaad hesho daawayn & la tacaalid wanaagsan, adiga & qoyskaadaba, sidoo kale buugu wuxuu kuu bidhaaminayaa, inaad la samayso wada shaqayn wanaagsan shaqaalaha qaybta cudurada maskaxda ee gobolka caasimada.

Adiga & qoyskaada ayaa la nool cudurka ku hayo, adiga ayaa si fiican u garanay, sida cudurkan uu raad ugu leeyahay nolashaada.

Waxaan mudnaan wayn siinaynaa, in lagula socodsiiyo wax walbaa inta ay kuu socoto barnaamijka dawaynta, waa ayna kuu furan tahay mar walbaa inaad na waydiiso su'aalo.

MUDNAANT WAXAA LEH BUKAANKA

Barnaamijka daawaynta ama la tacaalka ee gobolka caasimada, wuxuu ka kooban qaybo badan, mar walbaana waxaa mudnaanta leh baahida bukaanka uu qabo. Siddaa daraadeed, barnaamijyada daawaynta ama la tacaalka way kala duwan yihiin, oo isku mid ma noqon karaan.

Shaqaalaha qaybta maskaxdu, waxay u tababaran yihiin, sida cudurada maskaxda loo garto loona daweeeyo. Waxaan rajaynaynaa inaan maqalo, siddaad cudurkaaga & ujeeddada ka danbaysa in lagu daweeeyo ama lagula tacaalo. Labadan qodob waxay noo yihiin muhiim, markaanu rabno inaan wada shaqayn samayno, oo aanu qorshaynayno barnaamij daawayn ama la tacaal.

Ujeeddadu waxay tahay, in aad ku caafimaado barnaamijka daawaynta ama la tacaalka, ama inaad aad ugu fiicnaato daawaynta. Way kala duwan tahay, goorta ama tirada dadka ka bogsoota cudurada maskaxda. Laakiin qofku hadduu helo barnaamij daawayn ama la tacaalid sax ah, xaaladiisu waxay isu bedalaysaa dhanka fiican maalin walba.

REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI (CAAFIMAADKA CUDURRADA MASKAXDA – QEYBTA CAASIMADDA EE DENMARK)

Dad badan waxaa ku dhaca cudur maskaxda la xidhiidha inta ay nool yihiin. Qaybta cudurada maskaxda ee gobolka caasimada waxay daweeeyaan sannad walbaa qiyaastii 41.000 caruur & dad waawayn isugu jira, waxayna ka daweeeyaan cudurada maskaxda oo kala duwan. Daawaynta ama la tacaalkana waxaa loo sameeyaa dad bukaan socod ah, oo lagu daweeeyo xarumaha loogu talagalay, hadday lagama maarmaan noqotana waxaa la dhigaa isbitaalka.

Region Hovedstadens Psykiatri (Caafimaadka Cudurrada Maskaxda – Qeybta Caasimadda ee Denmark)

Kristinegade 3
2100 København Ø

TLF: 38640000
www.psykiatri-regionh.dk

Naqshada Garaafka: RegionH Design
Sawir: Phillip Drago Jørgensen
2014

