

Psykiatri



Warbixin ku saabsan
ISKUDARDARANKA

WAA MAXAY ISKU DARDARANKU?

Isku dardarnku waa cudur saameeya oo waxyeelo u gaysta, fikirka qofka, dareenka qofka & hab dhaqanka qofka. Dadka badankiisu waxay u arkaan in qofku uu qabo isku dardarn, haddii uu leeyahay laba shaqsi oo kala duwan, laakiin taasi sax ma aha. Taasi waa waali, oo micnaheedu yahay inuu qofku u isticmaalo waaqaca taagan, sawiro & waxyaabo uu isagu iska dhaadhiciyay. Tusaale ahaan, dadka qaba isku dardaranka waxey arki karaan waxyaabo, amaba maqli karaan codad aanba jirin.

Dadka qaba isku dardaranka waxey u arkaan in dunida ay asal ahaan ka duwan tahay, maxaa yeelay waxay la kulmaan waxyaabo aanay la wadaagi karin dadka kale. Guud ahaan, badanaa way adag tahay dadka la il-daran isku dardaranka inuu shaqeeyo xiriirka ay la leeyihiin dadka kale. Tani waxay u keeni kartaa dadka qaba isku dardaranka iney noqdaan kuwo ka xanaaqa iney beddelaan aragtida nafahaantooda iyo hareerahoodaba, ama inay bedalaan dhaqankooda.

Dadka qaba isku dardaranka waxay dareemi karaan, inay asal ahaanba ku jiraan xaalad kale, oo aysan jooginba, ama aysanba u nooleyn sida dadka kale. Tani waxa ay saamayn ku yeelataa dhan kasta ee qofka noloshiisa ah, oo micneheeduna yahay inay adag tahay inuu la lahaado xiriir saaxiibadii iyo qoyskaba, amaba uu la jaan-qaado waxbarasho iyo shaqo toonaba.

Qiyaastii 20 boqolkiiba dadka laga helay xanuunkan isku dardaranka ah, way ka bogsadaan. Boqolkiiba 80 soo haray waxaa soo mari kara muddo dheer oo aanan lagu arag wax calaamado ah, inkastoo ay dhici karto xilliyay ay calaamaduhu kasii daraan, amaba ay noqdaan kuwo aad u culus ayna u baahanayaan in la dhigo Xarunta Caafimaadka Maskaxda. Hore haddii loola tacaalo, fursadda ah in guul laga gaaro daweynteeda way ka wanaagsanaaneysaa.

IMISA QOF AYAA LA QABA ISKU DARDARANKA?

- **Iskudardarnku wuxuu ku dhacaa qiyaastii 1.000 qof oo deenish ah sanadkiiba.**
- **Baaris la sameeyay waxey muujineysaa, in khatarta lagu qaadi karo isku dardaranka ay tahay qiyaastii boqolkiiba hal. Badanaa ragga ayey kaga badan tahay dumarka.**
- **Gudaha Denmark, illaa iyo 30,000 qofood baa qaba isku dardaranka**
- **Dadka badankood qaba isku dardaranka, waxaa laga helay inta aysan gaarin 30 jirka Caadi ahaan, waxaa la xaqiijiyey in raggu ka horqaado isku dardaranka dumarka.**

IMISA AYEY QAADAN KARTAA ISKUDARDARANKA?

Isku dardaranka badanaa waa cudur muddo dheer qaata. Si kastaba ha ahaatee, way adkaan kartaa in la sheego goorta ay xaaladdani bilaabantay, maadaama ay badanaa u kororto si tartiib ah oo halisna ah marka hore

-
- **Qiyaastii 20–25 boqolkiiba dadku waxey u noolaan karaan nolol maalmeedka si caadiya, calaamadana aan lagu arag shan sano kaddib**
 - **Qiyaastii 50–60 boqolkiiba dadku waxey ku noolaadaan nolol ay ka muuqato calaamado yara debecsan, una saamaxaya iney wax bartaan amaba shaqeeyaan marka xaaladdooda loo tixgeliyo**
 - **Qiyaastii 20–25 boqolkiiba kiis-yada jira, xaaladdu way ku sii xumaataa, calaamaduhuna way hayaan waligood.**
-

CALAAMADAH ISKUDARDARSANKA

Calaamadaha isku dardaranka waxay u soo bixi karaan, si midmid ah, ama ayagoo badanoo kala duwan. Isku dardaranka sii looga shakiyo, calaamadu waa inay ka muuqdaan ugu yaraan bil.

Calaamadaha la isku arko way ku kala duwan yihiin qofba qofka kale. Dadka badankood oo uu hayo isku dardarsanka, waxay la kulmaan waxyaabo badan oo isku jira, sida malo-awaal, dhalanteed, calaamado xunxun iyo fikrado khaldan.

MALO-AWAAL

Malo-awaal waa ra'yi ama aragti u muuqata iney aad dhab u tahay aansa ahayn. Dadka badankood ay haleesho malo-awaalka, aad bey uga soo horjeedaan iney iska iloobaan waxan, xataa marka loo micneeyo in waxyaabaha ay la kulmeen aysan suuragal aheyn oo aanayba dhici karin.

TUSAALOYIN AH MALO-AWAAL

- Malo-awaal la xigto: in la ilaashanayo oo la daba joogo; Dadka kale oo gadaashaada jooga oo isu baaqaya In loo gudbiyey TV-ga ama joornaallada; Dadka oo aan aheyn waxa ay sheeganayaan inay yihiin
- Malo-awaal in la cabburinayo: Iney cabburinayaan hey'adda nabadsugidda; Iney cabburiyeen ururrada shaqaalaha, internet-ka, hawlwadeennada dawladda, xiddigaha filimaanta, soo-bandhigaha TV-ga ama xubnaha mooryaanta. Qof isku deyaya inuu ku sumeeyo
- Malo-awaal heybad lahaansho: Malo-awaal inuu yahay inaboqor, Mary-dii bikrada aheyd, Madaxweynaha dawladdaha midoobay, eebbe. Malo awaal khaldan; ama heybad darro, sida: inuu yahay sheydaan ama inuu sabab u yahay shilalka oo dhan
- Malo-awaal jireed: Dareen in jirku uusan laheyn wax lagu tilmaami karo balse uu raaco waxa hareerhiisa ah. Tani waxey noqon kartaa dareen ah in kursiga aad ku fadhido uu ka mid noqonayo qeyb jirkaaga ah, amaba aad raacdo biyaha qubeyska marka godka loo furo

- Malo-awaal laga yaqaqsado (sinnaba u dhici karin iyo xeerar aan dhaqan ahaanba la aqbali karin): “Wadnaheyga waxaa lagu beddelay dhagax oo dhiigga soo tuuraya”; “Waxaan ku dhashay meere kale (aan dhulka aheyn)”; “Waxaan jiraa 3,001 sano”; “Waxaan ahay hooyada qof kastoo magaaladan ku nool ayaguna waxey wada dhasheen isku mar”

MAQAL DHALANTEED

- Codad faalleynaya ama codad toos kuula hadlaya (codad ka wada hadlaya ama faallo ka bixinaya fikradahaaga ama ficilladaad. Codad kale oo toos kuula hadlaya)
- Codad wada hadlaya (codad dhowr ah oo ka wada hadlaya fikradahaaga ama ficilladaada)

DHALANTEED-YADA KALE

- Muuqaal dhalanteed (aragti waxyaalo,dad ama dhacdooyin aan jirin amaba meesha oollin)
- Urin dhalanteed (uu sanko la raaco ur aan jirin)
- Dhadhansi dhalanteed (cunto iyo cabitaan lagu sheegayo iney leeyihiin dhadhan aan koodii aheyn)
- Taabasho dhalanteed (waxyaabo, dhar, dush(korka) alaabo, iwm., oo aad dareemeyso si ka duwan)

FIKRADO KAA BAXSAN OO KUSOO MARA

- Fikir lagugu shubtay (iney kusoo marto inaad leedahay fikrado aan kuwaagii aheyn oo xoogag dibedda ka yimid kugu khasbeen)
- Fikrado la faafiyo (inay kusoo marto in fikirkaagu kuu qarsooneyn, balse ay si toosa u heystaan dad kale)
- Fikradahaagoo aad maqleyso (iney kusoo marto inaad maqasho fikradahaaga oo hadal ahaan kor loogu dhawaaqayo madaxaaga dhexdiisa)

INEY KUSOO MARTO IN LAGU HAGO

- **Ficillo laguugu khasbay (inay kusoo marto in dhaqdhaqaaqaaga iyo ficilladaadaba laga soo amro meel kaa baxsan)**
- **Rabitaan khasaba laguugu soo rogo (iney kusoo marto in rabitaankaagii oo lagu beddelo rabitaan kale, saas darged waxaa dibedda kaa hagaya xoogag ama quwwad kaa baxsan)**
- **Niyadkac laguugu soo rogo (iney kusoo marto niyadkac aan kaagii aheyn dibeddana lagaaga soo rogay)**

INEY KUSOO MARTO JIRKOO AAN KAA MID AHEYN

Iney kusoo maraan habdhis dareen yaab leh, oo ay weheliyaan fikrado dibedda kaaga yimid. Tani waxay, tusaale ahaan, noqon kartaa dareenka ama in maskaxdu ay sii yaraaneyso, amaba kasii weynaaneyso lafta daboosha maskaxda.

CALAAMADO KALE:

- **Daalnaan (Dhaqaaqa iyo fikirka oo aad u yar)**
 - **Habacsanaan**
 - **Niyad xumo (aan laheyn awood uu ku muujiyo dareenkiisa)**
 - **Hal abuur la'aan**
 - **Firfircooni darro**
 - **Hadal yari (hadalkiisu ka yaraaday kii hore)**
 - **Xiriirkoo yaraada (dhib ku qaba xiriirka iyo wada hadalka maalmeed)**
 - **Hal abuur iyo xiiso la'i**
 - **Dhaqan maran ama aan ujeeddo laga laheyn**
 - **Inuu noqdo qof isaga uun isku mashquul ah**
 - **Bulsh ka go'id ama baadi goobaya keli-nimo**
-

WAA MAXAY WAALLIDA?

Waallida waa xaalad maskaxeed ee uu qofku "lumiyo runta jirta". Haddaan si kale u nira, qofka siduu u arko dunidan waa u qarsoodi, taasoo dadka kale aysan fahmi karin.

Qofka waalani wuxuu ku adag run sheegidda ooy ugu wacan tahay xanuun ama sumoow ka haya maskaxda. Taa micnaheedu waa in qofkani kala saari karin waxa runta ah iyo waxa beenta ah. Tusaalooyin waallida waa halka uu qofku hayo malo-awaal ah in la cabburinayo, ama uu hayo muuqaal ama maqal dhalanteed halkaasoo qofku arkayo ama maqlayo waxyaabo aan run ahaantii laheyn wax sal ah.



Marka dadku qabaan waallida, badanaa waxey la il-daran yihiin xanuun sida kan isku dardaranka ama waallida buufiska ah. Waxyaabaha kale oo keena waallida waxay noqon karaan hurdo la'aanta, ama ku sumoobid uga timaada isticmaalka mukhaadaraadka & khamriga.

Waallida si dhaqso leh bay usoo if-bixi kartaa, amaba si tartiib ah bay usoo baxdaa. Calaamaduhu qofba qofka kale wey kaga duwan tahay, ama calaamadaha u gaarka ah qofkana, way is-beddeli karaan muddo gudaheed. Qaar calaamadaha ugu caansan ah, waxa ka mid ah malo-awaal, dhibaatooyinka fikirka, dhalanteed, xummad kacsan iyo dabeecaddo is-beddesha. Waliba badanaa way ku adag tahay dadka, inay garowsadaan inay hayso calaamadihii waallida, maadaama ay dareemayaan inayba run tahay.

SIDDE QOFKA LOO CAAWIN KARAA?

Marka looga shakiyo qofka inuu qabo iskudardaranka, waxaa muhiim ah in dhakhtarka lala hadlo. Dhakhtarka oo kaliya, ayaa cadayn kara in cudurku uu yahay iskudardaran, sidoo kale dhakhtarka ayaa qorshayn kara sidii loola tacaali lahaa.

Dadka qaba badankiisa cudurka iskudardaranka waxaa la dhigaa dhakhtarka cudurada maskaxda, waayo cudurku wuu soo badan karaa si lama filaan aha, ama qofka waxaa ku badanaan kara waxyeelada cudurka inta la dawaynayo.

Hadii ay jirto baahi culus oo degdeg ah, dhakhtarka kaltanka leh waa lala soo xiriiri karaa marwalba. Waxaad warbixin dheeraad ah ka heli kartaa bogan www.psykiatri-regionh.dk/akut ama app-kan "Akuthjælp"



DAAWAYNTA ISKU DARDARANKA

Isku dardaranka waa mid ka mid ah xanuunada maskaxda kuwooda ugu silica badan. Waxaa ku haya cudur la daaweyn karo” Bukaanka laga helay isku dardaranka, 20 boqolkiiba wey bogsoodaan, oo waxay ku nool yihiin nolol hagaagan. Cilmi baaris wayn baa lagu sameeyey xaaladdan, horumar wayn baana si joogto ah loo sii sameynayaa la tacaalidda isku dardaranka.

Qaybta cudurada maskaxda ee caasimadda, Denmark, marka cudurka xannun shakhsiyeedka laga shakiyo inuu jiro waxay sameeyaan baaritaan lagu bilaabo waraysi, si loo xaqiijiyo in xaaladu tahay iskudardaran. Qiimeyn baa kaddib la sameeyaa habka daweynta ee ugu habboon. Ku daweynta isku dardaranka ee Xarunta Caafimaadka Maskaxda waxay u dhacdaa qaab wada shaqeyn xarumo badan, taasoo u dhaxeysa dhakhtarka, iyo kooxo xirfadeed ay ka mid yihiin saaykoolojiistiyo, kalkaaliyeyaal caafimaad, caawiye-yaal bulsho iyo caafimaadba, jirdaweeyeyaal iyo daweyaha cudurrada shaqada iwm.

Halkan Maamulka Caafimaadka Maskaxda - Caasimadda Gobolka ee Denmark, Dad badan ayaa lagaga daweyey isku dardaranka Xarumaha Caafimaadka Maskaxda ee Bulshada, halkaasoo ay ku helaan daweyn inta lagu jiro maalintii balse aan la seexin isbitaalka. Kuwa u baahan caawimo xooggan oo dheeraad ah waxaa daweyya kooxaha maskax-daweeyeyaasha ah ee booqasho ku joogga ah. Sida uu magacuba sheegayo, kooxahan waxey kusoo booqdaan bukaanada guryahooda si ay u habsadaan in daweyntii la raacay. Ugu danbeyn, waxaa jira waxqabad u gaar ah dhalinta qaba isku dardaranka, una dhisan hab lagu magacaabo kooxaha OPUS oo laga heli karo gobolkoo dhan.

KU DAAWAYNTA DAAWADA

Kiis-yada badankood, dawo qaadashada ka hortagta waallida lagama maarmaan bey u tahay in la daweyyo isku dardaranka Dawo qaadashadu waxey sahashaa calaamadaha waallida sida dhalanteed iyo malo-awaal, taasoo ay yaraato isku buuqsanaanta iyo

iney u suuragasho inuu xiriir la samaysto dadka kale. Badanaa, Dawo qaadashadu waxey kaloo saameyn ku yeelataa iney soo debciso nasasho la'aanta, hurdo la'aanta, iyo weliba xaaladda murugada leh oo ay dad badan oo qaba isku dardaranka isku arkaan.

Badanaa waa lagama maarmaan in la debcio calaamadaha inta aanu qofka ka faa'iidayaan noocyada daweynta cilmi-nafsiga, sida ku daaweynta hadalka & daweynta bay'adda.

Daawo qaadashada waxa ka iman kara tiro xanuunada ka barbar-dhasha ah, sida daalka, miisaan kororka, iyo xeyrtoo ku kororta iyo heerka insuliinta ku jirta dhiigga. Marar dhif ah, waxa jiri kara dhibaato xagga dhaqaaqa ah sida gariirka, murqahoo taagma, dareen xun oo gudaha ah, nasasho la'aan iyo dhaqaaq aan la xukumi Karin. Waxaa kaloo jiri kara dhib xagga shaqada jirka ah, sida af-qaley, calooshoo fadhida, wareer, kacsi li'i ama rabitaanka galmada oo yaraada.

Haddiiba xanuunada ka barbar dhasha ay yimaadaan, waxaa muhiim ah in lala xiriiro dhakhtarka mas'uulka ka ah daweynta, si loo gala hadlo kuwan barbar dhashay. Saameynta iyo xanuunadan ka barbar dhasha daweyntaba wey isla beddelaan qofba qofka kale, iyo waxayba noqon kartaa lagama maarmaan in lagu dayo noocyo kala duwan ee dawooyina, si loo helo midka ugu bogsiin og uguna yar dhalashada xanuunada barbar-dhasha.

Waxaa muhiim ah in la dhameysto cadadka daawada lagu qoray. Haddii loo baahdo in la joojiyo dawo qaadashadu, tani waa in loo sameeyaa si tartiib ah, lalana tashado dhakhtarka.

ISTICMAALKA DAWOYINKA KA HORTAGGA

Dadka la il-daran xanuunkan loo yaqaan isku dardaranka waxey khatar ugu jiraan, inuu sii xumaado amaba calaamaduhu kasii daraan dhowr jeer inta lagu jiro noloshiisa. Waxaa, saas darted,

dhici kara sabab ay tahay in loo qaato dawooyin ka hortag si loo yareeyo khatarta dib usoo noqnoqashada calaamadaha.

Hadii la dareemo in ay soo noqdeen calaamooyinka iskudardaranka inta uu bukaanka qaadanaayo daawooyinka ka hortagga, waxaa muhiim ah in uu u tago dhakhtarkiisa. Kiisaskan oo kale, dhakhtarka ayaa go'aamin doona, haddii nooca iyo qaddarka daawada ay u baahan tahay in wax laga baddelo.

SIDDEE BAY U SHAQAYSAA DAAWADA?

Daawada ka hortagga waallida guud ahaan waxey u shaqeysaa iney ka hortagto calaamadaha ay ka mid yihiin dhalanteed and malo-awaal. Daawadana waxey joojisaa fikradaha baratamaya, horumarisaa kartida uu si cad ugu fekerayo, waxeyna joojisaa oo kale isku buuqa iyo gigsanaanta.

Daawadu waxey u shaqeysaa ayadoo saameyn ku yeelata habdhiska walxaha digniinta bixiya ee xukuma sida maskaxdu samayso warbixin. Ayna ugu muhiimsan yihiin labadan dheecaan ee dopamine iyo serotonin.

Daawo qaadashadu waxaa loo qoraa qaabka suuragalka ah ee ugu yar, si loo yareeyo dhibaatooyinka ka iman kara xanuunada ka barbar-dhasha.

DAAWEYNTA LA HADALKA

Barnaamijka la tacaalku wuxuu ka kooban yahay; wadahal lala sameeyo qof waxbarsho u leh cudurkan, iyo sida badan dhakhtar ama saaykolojiiste. Daaweynta la hadalka inta badan, waxaa ka mid ah ka daaweynta dhaqannada, taaso aqoon is waydaarsi laga furaayo loogana doodaayo siduu cudurka ku yimaado, iyo sidii looga caawin lahaa qofka in uu badelo fakerkiisa, dareenkiisa, waxqabadkiisa & dareenka muuqaalkiisa.

Hadal ku daweynta badanaa waxaa ka mid ah ogaansha daweynta asluubeed, iyo siduu ula noolaan lahaa cudurka. Daawayntan waxay u shaqeysaa iyadoo la siinayo bukaanka muuqaalka xanuunkan iyo calaamadihiisa, iyo in loo qalabeeyo si uu isaga caawin lahaa inuu beddelo fikradihiisa iyo sida uu u dhaqmo ee dhalisa kuna haysa isku dardaranka. Waxay noqon kartaa in la baro qofka, waxyaabo ama habab muhiim ah, oo uu isticmaali karo. Tani waxay, tusaale ahaan, noqon kartaa qalab gooniya ee ka caawiya marka qofku maqlo codad.

Dadka qaba isku dardaranka waxey ka qeyb qaadan karaan oo keliya, kana faaiideysan karaan, daweynta-maskaxda marka ay bilaabanto dawo qaadashad in lagu bogsoodo iyo markaasoo dhalanteed and malo-awaal la joojiyey.

BARASHADA CUDURADA MASKAXDA LA XIDHIIDHA(PSYKOEDUCATION)

Waa muhiim in laga wada hadlo xanuunka iyo daweyntiisaba si tifatiran. In la fahmo xanuunka iyo daweyntiisuba, waxay ka dhigaysaa qofku inuu ka warhayo baaqyada yaryar iyo calaamadaha digniinta ahba ee caadada u ah iskudardaranka. Marka qofku yaqaan calaamadaha way u fududahay inuu wajaho si isaga u wanaagsanna uu u xalliyo.

Sidaa daraadeed, inaad fahmayso cudurkaaga, waxay yaraynaysaa waxyeeladiisa, iyo inuu sii xumaado.

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 DAWEYNTA GEYIGA HAREERIHIISA AH

Dadka qaba isku dardaranka badanaa waxaa ku adkaan kara iney qorsheystaan ooyna gutaan xataa midda ugu fudud hawl-maalmeedkooda iyo waxa ay marar badanba sameeyaan sida adeegasho ama wadada ay ku dhinac soconayaan. La xiriirka dadka kale wuu xumaadaa sabab ah saameynta ay xaaladdan ku yeelato qofka fikirkiisa iyo hab-dhaqankiisaba.

Ku daweynta geyiga waa in dib loogu tabaro awoodda qofku kula jaan qaadi karo, lana joogi karo dadka kale. Ku daweynta geyiga waa dib ugu noqoshada uu daweyyaha u eegayo ficillada uu qofkaasi sameeyo maalin walba, illaa qofku ay caadi la noqoto iyaga.

Ku daweynta geyiga waxaa lagu siiyaa inta uu ku jiro cisbitaalka, waxaana lagu abbaaraa baahida qofkaas. Ku daaweynta geyiga badanaa waxey u shaqeysa sida hordhaca si qofka looga fasaxo Xarunta Caafimaadka Maskaxda.

KU QASBID

Qofku markuu qaba cudurka iskudardaranka, ma garan karo xaqiiqada ah inuu buko ama jiran yahay. Man garan karo inuu qabo cudur u baahan, in lagala tacaalo, oo daaweeyo. Sidaa daraadeed, qar badan oo ka mid ah bukaanka qaba cudurkan, waxaa lagama maarmaan ah in la qasbo, si loo daaweeyo. Waa dhakhtarka cida qiimaynaysa, haddi ay jirto baahida ah in qofka la qasbo, si loo daaweeyo, hadday suuratgal tahay qofka waa loo sii digaa.

Hadday lagama maarmaan noqota in la isticmaalo qasab ku dawayn, waxaa lala yeeshaa wadahadal marka la daweyyo kadib, looguna sheego sababta qasabka loogu daweyya, iyo wuxuu ka yeeli lahaa mustaqbalka inaysan saano kale.

Waxaad ka heli kartaa warbixin badan oo ku saabsan daawo ku qasabka, iyo qawaaniinta la xidhiidha, buuga caafimaadka "Qasabka qaybta cudurada maskaxda"

DADKU MAXEY ISU QABAN KARAAN NAFTOODA?

Aad bey ugu adkaan kartaa dadku iney oggolaadaan, inay qabaan isku dardaranka ayna u baahan yihiin in lala tacaalo. Inkastoo malo-awaal-ku aanay dhab u aheyn dadka kale, iyagu run ahaan bey u dareemaan qofkan xanuunsanaya. Waxaa kaloo ku adkaan kara iney oggolaadaan in la caawiyo, maadaama habka daweynta iyo qaraabada qofkan ay ka qeyb noqon karaan malo-awaal-ladaas. Dadku waxey dareemi karaan in iyaga la cabburinayo ayna basaaseen dadka isku deyaya iney caawinaan iyaga.

Dadka ay u socoto daweynta isku dardaranka wey is caawimi karaan naftooda iyagoo barta iney ogaadaan xanuunkooda. Ayagoo isticmaalaya barashada-dhimirka, waxey noqon karaan kuwo ka war haya waxyaabaha sahla inuu cudurkan dhasho. Waxey kaloo baran karaan calaamadahooda, si ay u aqoonsadaan caawimo degdeg ahna ugu raadsadaan, haddiiba ay jirto khatarta cudurka.

Waxaa kaloo muhiim u ah qofka qaraabadiisa iyo kuwa isku xiran oo dhami, inay yaqaanaan xanuunka, waxa dhaliya iyo calaamadaha si ay iyaguna xataa uga warhayaan iney jirto iyo in kale khatar ah inuu kasii daro. Haddii ay adag tahay in laga hadlo isku dardaranka, bug-yarahan wuxuu noqon karaa kalkaaliye fiican – oo ay ku jiraan qaraabadu.

Illaa xad baahsan, la noolaanshaha isku dardaranka, waa isu dheelli tirka waxa uu filanayo, iyo la gaaro waxan. Waa in la dejisto yool la rumeysan karo, saas darted waxa lala kulmayo waa mid lagu farxo. Waxaa jira la taliyeyaal bulsho ee maamulka daryeelka caafimaadka maskaxda iyo xaafadaha ka caawin kara, in la abuurto nolol ku jaan go'an qofka wuxuu jecel yahay iyo awooddiisaba.

MAXAA LOOGA BAAHAN YAHAY EHELKA?

Waajibka ugu muhiimsan ee ehelka looga baahan yahay, waa inay u raadiyaan ilmaha ama dhalinta inuu helo caawin cilmiyaysan. Way adag tahay in la kala saaro, goortuu qofku qaba cudurka iskudardaranka, iyo inay waxan qof ka muuqda ay yihiin dabeecadiisa ama wax la mid ah. 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 walba oo u baahan yahay maalin walba. Wuxuu ka caawin karaa tusaale ahaan, in uu dharka u dhaqo oo kale, ama uu u soo adeego oo kale.

Dadka qaar waxaa aad u caawisa, inay la kulmaan qoysas sidoodoo kale haysta dhalaan ama dhalin qabta cudurka. Warbixin ku saabsan ururadan waxaad ka heli kartaa bogan www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo

Qaybta cudurada maskaxda ee caasimada, waxay daabacday wareegtooyin ay ku qoran yihiin warbixinno ku saabsan, sida qoysasku ay ugu qayb qaadan karaan barnaamijyada daawaynta, iyo sida qoysaska ay ku heli karaan caawinaad. Waxaad la xiriiri kartaa shaqaalaha qaybta caruuta & dhalinta ee cudurada maskaxda, ama wareegtada waxaad ka heli karta bogan: www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo.

TALOYIN FAA'IIDO U LEH QOYSKA

- **Raadi oo fahan, waxa uu yahay iskudardaranka**
- **Caawi ilmaha iyo ruuxa dhalinta yar, inta ay daawada ku socoto, raacna habka uu ku faro iyo talooyinka dhakhtarka**
- **Waqtigooda sii. Qof walba wuu u baahan yahay in uu helo waqti u gaar ah.**

- **Abaar meesha aad is leedahay wax baad ka qaban kartaa. Ogolowna in aadan keligaa cillad walba sixi karin.**
- **Ciladaha hadba mid xalli. Si tartiib ah wax u badel, howlahana marba mid xalli**
- **Ku caawi adoo ku leh: "xusuusnow waad buskoon doonta. Waxaa ku haya cudur la daaweyn karo"**
- **Ka ilaali in aad eedo u soo jeediso**
- **Yaree rajada horumar degdeg ah. Raac nidaam aad ku cabirto guusha adigoo is barbardhigaayo sida, isbadelka caafimaad ee bishaan iyo tii la soo dhaafay. Wax horumar ah ma la gaaray?**
- **Waa in aad indhaha ku haysaa, calamadaha digniinta ee cudurka, isla markaana la xidhiidh qof takhasus u leh cudurka, haddii ay calaamdaha ku soo noqdaa qofka laga dawaynayo cudurka, daawad ka dib iyo inta lagu jiraba.**
- **Raadso adiga laftaada caawinaad, haddaad qabto wax su'aalo ah, ama baahi maalmeed kale oo la xidhiidha cudurka.**
- **Ogsoonow inuusan qofna mas'uul ka ahayn cudurkan.**

FAAHFAAHIN DHEERAAD AH

www.psykiatri-regionh.dk

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 ku saabsan cudurada maskaxda, waxayna ku taalaa bartamaha Kobanheegan, qof walbaana waa uu la xidhiidhi karaa haduu u baahdo, warbixino la xidhiidha cudurada maskaxda.

Fiiro 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 yahay 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

