

Psykiatri



Warbixin ku saabsan  
**CUNTO XUMIDA** dadka waawayn



# MAXAY TAHAY CUNTO XUMIDU?

Cunto xumida waxaa caado u ah hab feker iyo dhaqan aad u carqaladeysan marka laga hadlo Cunto, jir iyo miisaanka jirkaba. Caadi ahaan, dadka qaba cunto xumida waxay qabaan aragti qalloocan, sida ay u eg'yihiin waxayna ka walwalaan, inay noqdaan kuwo aad u buuran. Sidoo kale qofka qaba dhibkan, wuxuu xooga saara jirkiisa & miisaankiisa, sida uu u e'gyaha iwm, in ka badan inta uu fakiro arimo kale sida aqoontiisa, kartidiisa & caawinaadiisaba.

Guud ahaan, cunto xumida waxaa loo qeybiyaa anoreksiya (cunto xiran maskaxiyah) iyo buliimiya (dhuuninimo maskixiyah).

Dadka qaba anoreksiya gaajey isku dilaan, xanuunkuna waxaa lagu gartaa miisaan dhac aad u weyn. Fikirkoodu wuxuu ku wareegaaleystaa oo keliya cuntada iyo shaxda tamarta. Waxey sameeyaan jimicsi aad u badan, ama si qalad ah ayay u isticmaalaan daawada lagu calool baxo si ay u lumiyaan culeys. Dadka qaba buliimiya waxey qabaan dhuuninimo. Kaddibna waxay isku qasbaan iney is-matajiyaan, soomaan, sameeyaan jimicsi xad-dhaaf ah, ama qaataan dawada lagu calool-baxo si ay isaga ilaaliyaan iney buurtaan. Dadka qaba cunto qaadashada khasabka ku ah, waxay qabaan sidoo dhuuninimo, taasoo ka dhigta inay raacaan habab adag, oo ku jaraan hilibkooda ama miisaankooda, taasina waxay u keentaa inta badan inay aad u buurtaan.

Kiisaska ugu badan ee cudurka cunto xumida, waxaa sababa u ah in la iska dhexlo, in si nafsi ahaan ah loo qaado, ama inay tahay arimo kale oo bulshada la xidhiidha. Calaamadah cunto xumida waxay bilaabataa inta badan, inta lagu jiro waqtiga dhalinyaradanimada, laakiin sidoo kale way ku soo bixi kartaa qofka wayn. Tusaale ahaan, anoreksiya waxaa marar lagu arkaa dumarka u dhow da'da dhalmo-goysnimada.

Cunto xumidu wuxuu ka mid yahay xanuunada khatarta ah ee maskaxda, ee u dallici kara inuu noqdo cudur waara, haddaan la daawayn. Nasiib wanaag, waa cudur la daawayn karo, haddii uu

qofka helana daawada ama la tacaalka saxda ah, waxaa suurtagal u noqota inuu ku noolaada nolol caadi ah.

---

## IMISA QOF BAA QABA CUNTO XUMIDA?

- **Qiyaastii waxaa qaba 55.000 dumar ah, oo da'doodu dhaxayso 15-45: 3150 waxay qabaan anoraksi Qiyaastii 21.00 waxay qabaan buliimi, 31.500 waxay qabaan cunto cunida qasabka ku ah**
- **Dadka ugu badan ee qaba cunto xumada waa ka wayn yihiin 18 sanno.**
- **Xanuunkan cunto-xumida anroksiga & buliimiga dumarka qaba wey ku toban jibbarmaan ragga qaba, laakiin cunto cunida qasabka ah laba ilaa sadex dumara halkii ninba. Guud ahaan, 12-13.00 oo wiil/nin baa qaba cunto xumida.**

---

## CUNTO XUMIDA IMISA AYEY KU HEYN KARTAA?

Dadka daawo u qaata xanuunka cunto-xumida, waxey u leeyihiin fursad wanaagsan iney kaba bogsadaan xanuunkan, amaba inay awood u yeeshaan inay ku noolaadaan, nolol maalmeed saamaynta xanuunku ku leeyahay uu aad u yaraado.

Wey adag tahay in laga hadlo cunto xumida, marka laga hadlayo muddada ay ku haynayso. Waa kiis dhacdooyin badan, kaasoo qofku u baahan yahay inuu barto sida uu ula jaan-qaadi lahaa una yareyn lahaa calaamadaha, si aanay iyagu u xukumin qofkaas noloshiisa. Hab-raacan wuxuu socon karaa muddo yar amaba dheer, ayadoo ay ku xiran tahay imisa calaamadood baa qofka wada haya, sidee bay usii daran yihiin, iyo sida qofku ugu jawaabo daweynta.

Guud ahaan, cudurka wuxuu jiri karaa waqti gaaban, marka cudurka hore loo ogaadana, waxaa fududaanaya in la tacaalkiisa la bilaabo.

# CALAAMADAHA CUNTO XUMIDA

## ANOREKSIYA (CUNTO XIRAN MASKAXEED)

Anoreksiya caadi ahaan waxaa lagu yaqaan caatanimo. Caatanimadan waxaa saba u ah, qofka oo cuna cunta aad u yar, iyo cabsida uu ka qabo inay ka dhunto habakii uu u kantarooli lahaa, cuntada uu cunayo, si uusan u buuran. Sidoo kale, qofka qaba xaaladan waxaa ka qaldama fahanka jirkiisa, oo waxaa dhacda in isaga oo caato ah, inuu isu arko qof buuran inuu yahay. Waxaa la arkaa in dadka anorksiga inay ka helaan cuntada, oo ay u samayaan cunto macaan qoyska ama saaxiibadoodaba. Isla markaas iyaga way is macaluuliyaan, waxay sameeyaan jimicsi xad dhaaf ah, oo waxay qaataan daawada caloosha jilcisa, iyo wax walba oo caato ka dhigaya.

Dadka qaba anoreksiya waxay badanaa ka xiiso-dhacaan isdhexgalka bulshada, marar bandanna waxaa ku dhasha is-naceyb. Nafaqo darrida waxey kaloo usii hogaamin kartaa dhibaatooyin xusuusta iyo feejignaanta, isku buuqsanaan iyo murugoba. Jir ahaan cunto la'aantu waxey saameyn xun ku yeelan kartaa xubnaha jirka ah. Caadi ahaan waxey dhibaatooyin usoo jiidii kartaa habdhiska caloosha iyo dheef-mareenka, maqaarka (oo qolfo yeesha, cagaha iyo calaalaha ood mooddo in midab buluug-xigeen ah lagu dhayey), qabowgoo aad loo dareemo, tin badanoo kasoo baxda korkoo dhan si uu qabowga isaga celsho, caadada oo joogsato

Gaar ahaan kiisyada khatarta ah, dhaawaca jirka oo ay keento nafaqa darridu wuxuu ku reebi karaa saameyn joogto ah habka ah lafahoo qarax noqda, madhale-nimo, degdeg u duqoow, iyo midda ugu daran maskaxdoo si joogto ah u dhaawacanta ama muruqa wadnahoo dabca.

## CAALAMADHA ANORAKSIGA

- **Culeyskoo hoos u dhaca ugu yaraan 15% marka lala barbardhigo culeyska caadiga ah.**
- **Qofku wuxuu aad isaga ilaaliyaa cuntada dufanka leh**
- **Aragti khaldan, oo uu ka qabo jirka, isagoo is-dareensiiya inuu buuran yahay, oo ay ku laban tahay cabsi ah inuu noqdo qof buuran.**
- **Dhecaanada qanjiradu soo daayaan oo waxyeelo gaarto, kuwaasoo waxyeellayn kara inay caaddada istaagto, iyo rabitaanka galmada oo naaqusta.**

## BULIIMIYA (DHUUNINIMADA MASKIXIYAN AH)

Dadka qaba buliimiya, sida kuwa qaba anoreksiya, waxay aad uga walwelaan culeyska, cuntada iyo jirkoodu siduu u eg-yahay. Waxay isu arkaan inay buuran yihiin, iyagoo caato ah. Badanaa kuwa qaba buliimiya way ka boodan waqtiyada cuntada, amaba wax yar bay cunaan. Goor danbe, si kastaba ha ahaatee, marka baahidu ka tan badiso, waxay bilaabaan inay si dhuuninimo ah cuntada isaga badiyaan, taasoo ku danbeysa in cuntada qaar uu dib usoo matago. Si aysan u buuran, markay cuntada cunaan ka dib way isa soo matijiyaan, ama way soomaan, jimicsi badan sameeyaan, ama waxay qaataa daawada caloosha jilcisa. U boobka cuntada si dhuuninimo ah si qarsoodi ah bey u dhacdaa waxaana weheliya sharaf-dhac iyo is-eedeyn

Maadaama dadka qaba buliimiya uu badanaa culeyskoodu yahay caadi, una muuqdaan iney si fican isu maareyn karaan, ilka cadeynayaan soo jiidashana leeyihiin. Hase ahaatee, muuqaalka kore wuxuu qaridayaa cunto badan qaadasho saaida waqti dheer, qiiro-yari ama dareen ah inuusan u qalmin in la jeclaado. Cuta cunkan badan wuxuu ku keenaa qofka dareen aan ficnayn, kaasoo ka dhiga qofka inuu is xidho, oo uu kali joog noqdo.

Jir ahaan, matagga badan wuxuu saameyn ku yeelan karaa dhiska dheefshiidka, iyo aaysiidhka afka oo burburiya qolofka ilkaha. Aaysidhku wuxuu ku dhaliyaa inuu ballaarto qanjirka candhuufta ee afka ku yaal, saasa dadka qaba buliimiya ay u muuqan karaan kuwo daankoodu wareeg yahay. Matagan badan ama isticmaalka khladka ah ee daawada caloosha jilcisa, waxay ku keeni waxyee looyin kale, sida inuu is badel ku dhaco cusbada dhiiga, iyo bootaaska jirka oo yarada. Sidoo kale, waxaa kor u kaca khatarta ah, in maskaxdu waxyee lowdo.

---

### CAALAMADHA BULIIMIYA

- **Dhuuninimo wax u cunid, kontoroolka qofka oo dhuma.**
  - **Si qalloocan u arka muuqaalkiisa kana baqa inuu noqdo qof cayilan**
  - **Isku dayaa inuu iska ilaaliyo inuu culeyskiisu kordho, tusaale ahaan:**
    - **Matag**
    - **Isticmaalaya daawada calool-baxa**
    - **Soomid**
    - **Isticmaalaya kiniiniyada la isku caateeyo, kuwa jirku lumiya biyaha ama walxaha kordhin kara shaqada jirka**
    - **Jimicsi xad dhaaf ah**
- 



### CUNTA CUNIDA KHASABKA AH

Dadka qaba cunto cunida khasabka ah, waxaa khasab ku noqoto inay cunto badan cunaan, waxaan ka dhuma kontoroolka(oo ma joojin karo cunto cunida) Xaaladana waxay u eg tahay, xaalada lagu arko dadka qaba cunto xumida buliimiga, laakiin waxaa tan u sii dheer, in habka qofka cuntada u cunayo ay tahay mid yar waali & kontorool la'aan ay ku jirto. Waxay la socdaan oo kaliya, oo sawir ahaan u aaminsan yihiin, inay miisankoodu uu noqdo mid caadi ah. Cunta cunida xad dhaafka ah, lama socoto sida xaalda buliimiga oo kale, in la sameeyo jimicsi xad dhaaf ah & hababka kale ee la isaga saaro cuntada, sidaa daraadeed qofka wuxuu u buurtaa si xad dhaaf ah.

Tanina, qofka waxay u keentaa inuu dareemo dareen aan fiicnayn, oo lug ku leh cunta xumida khasaaraba ku ah. Waxaa hoos u dhaca kalsoonida qofka, wuxuu noqdaa mid kaligii joog ah, sababtan waxay tahay isaga oo aan kontorooli karin cuntada uu cunayo, wuxuuna isku ciil kaamiyaa inuusan is caatayn karin. Miisaanka xad dhafka ah awgiis, dadka qaba xaalada cunto xumida ah, waxay la kulmaan dacayado badan, taasoo ka dhigta inay ka faquuqman bulshada inteeda kale.

---

### CALAAMADAH CUNTA CUNIDA KHASABKA AH

- **Dhuuninimo wax u cunid, kontoroolka qofka oo dhuma.**
  - **Wuxuu aad u dareemaa(dareen ceeb, murugo, is nacayb)**
  - **Cunta cunidan khasabka lama socota miisaanka oo la kontoroolo**
  - **Cunta cunka khasabka ah waxaa ka dhasah miisan wayn, oo uu qofku yeesho.**
- 

### SIDDE QOFKA LOO CAAWIN KARAA?

Marka qofka looga shakiyo xanuunka cunto xumida, waxaa muhiim ah in la 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. Sidoo kale dhakhtarku haduu u arko lagama maarmaan, wuxuu u diri karaa dhakhtar khaas ah, ama qaybta cudurada maskaxda.

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 halkan [www.psykiatri-regionh.dk/akut](http://www.psykiatri-regionh.dk/akut) ama app-kan "Akuthjælp"

# DAWEYNATA CUNTO XUMIDA

Cilladda cunto xumida waa la daweyn karaa, waliba kiisyada ugu badan waxaa suuragal ah in si wayn loo fududeeyo calaamadaha, ama la tirtiro gebi ahaanba. Wadahadalka waxaa lagu qabtaa dhakhtarka caadiga aha, ama dhakhtar khaas ama qaybta caafimaadka maskaxda. Waxay ku xidhan xaalada cabsida qofka haysa, inta ay garsiisan tahay.

Maamulka Caafimaadka Maskaxda – Caasimadda Gobolka ee Denmark daaweyntu waxay ku bilaabaneysaa wada hadal, ulajeeddadiisu tahay sidii lagu garan lahaa daaweyntee loo baahan yahay. Daawaynta nafteeda waxey ka kooban tahay ugu horreyn hadal ku daweyn, cunto iyo ku taageerid cunto, culeyskoo lala socdo, barashada iyo taageerada ah in la joogteeyo/dib loo bilaabo xiriirka bulshada.

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 cunto xumida. Kuwan badanaa waxay socdaan muddo bil ah, waxayna ka kooban yihiin mowduucyo kala duwan. Waad akhrisan kartaa in dheeraad ah boggan [www.psykiatri-regionh.dk](http://www.psykiatri-regionh.dk).

Daaweynta iyo barista ka dhaca Maamulka Caafimaadka Maskaxda – Caasimadda Gobolka ee Denmark ee dadka qaba cunto-xumida, waxey badanaa mar kasta u dhacdaa si bukaan-socod-nimo. Kiisyada ugu xun ama mararka ay jirto baahi daweyn iyo taageero 24 saac maalintiiba, waxaa jira in la seexin karo, si bukaan-jiif ahna looga daaweyn karo cunto xumida.

Barnaamijka daawaynta xanuunka waxaa lagu salaynayaa, baahida bukaanka la daawaynayo markaa. Maamulka Caafimaadka Maskaxda – Caasimadda Gobolka ee Denmark, dhakhtarku mar walba wuxuu la diyaariyaa qorshe daweyn bukaanka iyo hawl-wadeennada kale si loo habsado inuu jiro heshiis ah waxa dhici doona. Daaweyntan hadda ah ee Xarunta Caafimaadka

Maskaxda waxaa gacanta ku haya takhtar, asagoo la tashanaya takhaatiir cilmi-nafsi, kalkaaliyeyaal caafimaad, shaqaale bulsho iyo caafimaadba, kuwa cuntada ku xeeldheer iyo kuwa riixriixa-ku daweeeye ahba iwm.

## DAAWEYNATA LA HADALKA

Wadahadal ku daweynta waa sida loola tacaalo dadka qaba cudurada maskaxda. Sidoo kale wadahadal ku daawaynta waxaa loo soo diyaarin karaa, sida fadhiyo kala duwan oo isla xidhiidha, oo soconaya mudo. Wadahadalkan waxaa loo sameeyaa si kalikali ah, ama kooxkoox ah, waan hab aad u fiican oo lagula tacaala, qaar kamid ah xanuunada shakhsiyada ku dhaca.

Fadhigaas shaqsiga wuxuu ka sheekeynayaa wuxuu kala kulmay cudurka iyo sida loo hayo. Waxaa la isla meel dhigaa, habka daaweynta iyo natiijada la rabo in la laga gaaro. Waxaa la isticmaalaa habab kala duwan, hababkan oo loogu talagalay inuu qofka barto, sida ugu wanaagsan ee uu ula dhaqmi karo, ulana noolaan karo si caadi ah xanuunka cunto xumida.

Wada hadalka waxaa ka qayb qaata, khubaro ku takhasustay saaykoolijiga, oo kala hadlaya bukaanka dhibaatooyinka uu cudurka ku hayo, iyo sida ugu wanaagsan ee uu ula dhaqmi karo naftiisa & dadka kaleba.

## BARASHADA CUDURADA MASKAXDA LA XIDHIIDHA (PSYKOEDUCATION)

Waa muhiim in laga wada hadlo xanuunka iyo daweyntiisaba si tifatiran. In la fahmo xanuunka iyo daweyntiisaba, waxay ka dhigaysaa qofku inuu ka warhayo baaqyada yaryar iyo calaamadaha digniinta ahba ee caadada u ah cunto xumida. Aad bay muhiim tahay in la hadlo xanuunka, oo si waafiya loo fahmo waxa uu yahay xanuunka.

Barashada cudurrada maskaxda waxaa loogu yeedhaa psychoeducation, waxayna ka mid tahay tababarada hoos yimaada caafimaadka cudurada maskaxda – Qaybta Caasimada ee 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**

Cunto xumida waxey badanaa keentaa xanuuno kale ee maskaxda ah, sida isku buuqsanaanta iyo murugada. Xanuunadaas waxay aad usii murjiyaan u qaadashada dawo ee xanuunkan cunto xumida ah weliba kiisyada qaarkood waxaa suuragal ah in sii darsashadaas lagula tacaalo daawo qaadasho.

Daawada oo kaliya laguma daweyo cudurka, ee waxaa lagu daraa mar walbaa habab kale oo lala tacaali karo cudurka.

Marka uu bilaabmo dawo ku dawaynta, dakhtarka ayaa sharixi doona saameynta laga filayo iyo xanuunada ka barbar-dhasha. Dawooyinka ka hortagga murugada waxey bilowdaa iney sidii la rabay u shaqeyso xoogaa usbuucyo ah kaddib. Laakiin in uu qofku ka caafimaado, waxay qaadaneysaa afar ilaa iyo lix usbuuc.

Bukaannada qaarkood daawada ayaa waxyeelo ku reebta. Kuwan waxaa ka mid ah wareerka, hurdo xumida, u badnaansho inuu dhidido, madax xanuun iyo rabitaanka galmada oo ka yaraata. Kuwan ka barbar-dhasha badanaa wey sii baaba'aan usbuucyo

yar kaddib, wax dhibaato ahna ma lahan. 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 xanuunadan barbar-dhasha ay aad kuu dhibaantahay, waxa lagama maarmaan noqoneysa inaad kala hadasho dakhtarka, si laguugu baddelo noocyo dawooyin kale ah. Jirka qofku wuxuu u baahan yahay nasasho, si uu daawada ula qabsado.

### **DADKU MAXAY ISU QABAN KARAAN NAFTOODA?**

Waxaa muhiim ah, in dadku dhakhtar arkaan haday isaga shakiyaan iney la il-daran xanuunka cunto xumida. 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 sahlayaa in la garto astaamaha lagana hor tago haday dib danbe u dhacaan.

Waxaa jira ururro dadka qaba cabsida bulshada la xidhiidha. Halkana waxaad ka heli kartaa warbixino, ama waxaad la kulmi kartaa dad khibrad u leh cudurka murugada. Warbixin ku saabsan ururadan waxaad ka heli kartaa bogan [www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo](http://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 xidhiida. 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. Qoysku waa ay ka qayb qaadan karaan marar badan, ka mid noqoshada barnaamijka la tacaalida ama daawaynta qofka.

Qaraabada & qoysku waxay ka qaadan karaan gacan wayn, taasoo ka dhigaysa in barnaamijka daawaynta in lagu guulaysto, inta badan qoysku way caawiyaan bukaanka. Caadi ahaan, waxaan filaynaa inay ka dhaxayso kalsooni wayn, bukaanka qaba xanuunka cunto xumida & qoyskiisa. Waalidka & qaarabada kale ee muhiimka ah, marwalba waa laga qayb galiyaa barnaamijka daawaynta qofka, haduu isagu doonayo.

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](http://www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo).



---

### TALOYIN FAA'IIDO U LEH QOYSKA

- Cudurka ha yaraysan.
- Raadi oo fahan, waxa uu yahay xanuunka cunto xumida.
- Raadi, oo ku caawi inaad hesho, meesha & habka loo heli karo caawimaad cilmi ku salaysan.
- Qorshee oo la samee nashaadaad kala duwan, adoo tixgalinaya cudurka & waxyeeladiisa, ka qoys ahaana waxyaabo badan isla sameeya, idinkoon xooga waxba saarayn xanuunka
- Ku caawi adoo ku leh: “xusuusnow waad buskoon doonta. Waxaa ku haya cudur la daaweyn karo”
- Isku day inaanad siinin qofka xanuunsanaya waano ah “Hadaan adiga aan ahaan lahaa waxaan.....”. ama “Is adkee oo u adkayso” Way adagtahay dadka qaba cunto xumida, 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.
- Ogsoonow inaanu xanuunkan qofna lagu eedayn karin.

---

### FAAHFAAHIN DHEERAAD AH

Warbixin ku saabsan ururadan waxaad ka heli kartaa bogan [www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo](http://www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo)

Sidoo kale waxaad la xiriiri kartaa PsykInfo, haddaad u baahato warbixin dheeraad ah, oo la xidhiidha hagiid & 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.

Fiiri bogan: [www.psykinfo-regionh.dk](http://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](http://www.psykiatri-regionh.dk)

Naqshada Garaafka: RegionH Design  
Sawir: Phillip Drago Jørgensen  
2014

