AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Carruurta kala hadal cudurka dhimirka

Macluumaad loogu talagalay bukaanka hela daryeelka caafimaadka dhimirka ee islamarkaana waalid u ah carruur ka yar 18 sano.

Carruurta ka yar 18 sano, ee leh waalid caawimo ka hela xarunta dhimirka ee degmada (DPS) waxay yihiin qaraabada bukaanka.. Arrintani ma khusayso carruurta waalidku dhalay oo keliya, laakiin sidoo kale waxay khusaysaa carruurta kale ee xaaska/seyga iyo carruurta la korsado.

Halkan Norway waxaa dhammaan shaqaalaha daryeelka caafimaadka ku waajib ah inay carruurta ah qaraabada bukaanka ay siiyaan macluumaad ku filan iyo la-socoshada lagama maarmaanka ah (Xeerka Shaqaalaha Caafimaadka § 10a).

Waxaan ognahay in marka qof qoyska ka mid ah uu qabo fikrado iyo dareenno dhib, cabsi ama murugo leh, in carruurta iyo dhallinyaradu ay dareemi karaan, iyaga oo aan fahmin waxa dhacay ama sababta ay u dhacayaan.

«Waa wax aad u xun in aan arko hooyaday oo dhibaato intaas le'eg qabta... Waxaan dareemayaa in wadnaheygu uu sii yaraanayo. Mararka qaarkood waxaan rabaa inaan mar walba aad ugu dhawaado iyada. Marar kale waxaan ka maqnaadaa inta ugu badan ee suurtagalka ah. Ma jirto wax badan oo aan samayn karo... Laakin inta badan waan ooyaa markaan sariirta aado."

Xigasho laga soo qaatay buugyaraha "Voksne for barn" ee ay qoreen Tytti Solantaus iyo Antionia Ringbom.

Carruurtu waxay dareemaan in ka badan intaad u malaynayso

Dadka qoys ka wada tirsan inta badan midba midka kale ayuu ka fekeraa oo ka welwelaa, gaar ahaan marka qof qoyska ka mid ah uu buko. Waalidka dhibaatada qaba, waxay ku noqon kartaa wax adag oo xanuun leh inay awood yaraan noqdaan, ama inay carruurta u qaban kari waayan wixii ay rabaan.

Haddii si toos ah looga hadlo waxyaabaha adag, waxaa fududaan kara in la isfahmo iyo inaad is tustaan jacayka aad isu qabtaan. Waxay kale oo ay keeni kartaa inaad isla qaadataan wakhtiyo fiican.

Carruur iyo dhallinyaro badan ayaa is dhihi kara inay iyagu khaladka leeyihiin haddii qof qoyska ka mid ah uu dhibaato qabo, laakiin fikradaha iyo dareennada ayaa khaladka iska leh, cid kalena ma leh. Waa muhiim inaad taas u sheegtaan carruurta iyo dhalinyarada.

Buugyarahan waxaa soo saaray Isbitaalka Jaamacadeed ee Akershus (Ahus) iyo degmooyinka ka tirsan Iskaashiga Caafimaadka (Helsefellesskapet).

Helse-fellesskapet
Ahus og kommunene

UNIVERSITETET I OSLO

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Sidee carruurta loogala hadlaa dhibaatooyinka nafsiga ah?

Waxaanu qof walba ku dhiirigelinaynaa inuu carruurtiisa kala hadlo dhibaatooyinka caafimaadka nafsadeed, laakiin wax fudud maaha. Marka la helo aqoon dheeraad ah oo ku saabsan caafimaadka nafsadeed, waxaa fududaan kara in laga wadahadlo waxyaabaha ku adag qoyska oo dhan.

Waa maxay nafsadu?

Nafsadu waa fikradaheena iyo dareennadeena, waxaanay ku jiraan maskaxda. Nafsadeenu way kala duwan tahay, waxaanay saamaysaa habka aan u muujinno fikradaha iyo dareennada aynu qabno. Way fiicantahay in aad wax ka ogaatid caafimaadka nafsadeed, si aad naftaada iyo dadka kaleba ugu caawisid daryeelida caafimaadka nafsadeed.

Caafimaadka nafsadeed ee wanaagsan waxaa lagu garan karaa in aad ku qanacsan tahay xaaladda nololeedka maalmeed, in aad dareensan tahay inaad meel ka tirsan tahay iyo in noloshu macno kuu leedahay, iyo in aad maarayn kartid caqabadaha caadiga ah ee kugu soo baxa. Xaaladaada nafsadeed way is beddeli kartaa oo maalinba si ayay noqon kartaa, isla markaana wakhti kadib way is beddeli kartaa. Dadka intooda badan waxaa ku dhacda in caafimaadkooda nafsadeed is beddelo marar kala duwan inta ay nool yihiin.

Dhibaatooyinka nafsadeed iyo magacyadooda

- Walaaca, niyadjabka, cunto-xumida, wax is-yeelida, xanuunka laba-cirifoodka, schizophrenia, waalida, dhibaatooyinka istereska ah ee ka yimaada dhib hore, xanuunka waswaaska ah iyo cabsi-cuqdadeedka.

Liiska sare waa magacyada dhibaatooyinka nafsadeed iyo calaamadaha qaarkood. Dhammaantood waxay ka siman yihiin inay saamayn karaan oo beddeli karaan fekerkaaga, dareenkaaga iyo ficilkaaga. Inta badan markaad qabtid dhibaato nafsadeed, waxaad dareemi kartaa inaad awoodi karin ama aadan samayn karin waxyaabaha aad caadiyan samayso.

Way adkaan kartaa in la fahmo dhibaatooyinka nafsadeed, weliba way ku adkaan kartaa qofka qaba. Mararka qaar ma fududa in qofku sheego waxa ku dhacaya.

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Kala duwanaanshaha dhaqanka

Dhaqankeenu wuxuu saamayn karaa qaabka aynu uga hadalno caafimaadka nafsadeed. Dadka qaar waxaa u fududaan karta inay fahmaan oo ay ka hadlaan dhaawacyada jirka soo gaadha, sida lug jabtay oo kale, halka ay ku adkaan karto in laga hadlo dhibaatooyinka nafsadeed.

Si loo fahmo dhibaatooyinka nafsadeed waxaa wacnaan karta in laga hadlo oo la sheego, si la mid ah sida aynu uga hadalno cudurrada kala duwan ee jidhka ku dhaca.

Dhibaatooyinka nafsadeed waxay keeni karaan

- Fikrado xun oo badan oo qofku ka qabo naftiisa iyo dadka kale
- In noolosha loo arko wax mugdi ah, cabsi badan, oo ay adag tahay in la noolaado
- In daalku ku bato qofka, inuu si fudud ugu xanaaqo naftiisa ama dadka kale, inuu murugoodo ama niyad-xumaado
- In qofku ka cabsado waxyaabo aanu hore uga cabsan jirin

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Waxaanu ognahay in carruurta iyo dhallinyarada la qaraabada ah bukaanku ay dareemaan marka waalidkoodu:

- aanay xiisaynin waxyaalo caadi ahaan farxad ku abuura, isla markaana ay ka murugo badan yihiin sidii caadiga ahayd
- ka cabsadaan oo ka werweraan waxyaabo yaryar oo aanay markii hore ka cabsan jirin
- inay ka baqaan inay guriga ka baxaan, oo ay doorbidaan inay gudaha joogaan
- ka daal badan yihiin sidii hore oo in badan jiifaan kursiga soofaha ah
- aanay rabin ama niyad u ahayn inay shaqada aadaan
- aanay niyad u ahaynin cuntada, ama cuntada isku badiyaan oo soo matagaan
- siyaabo kala duwan iskii wax isu yeelo, sababtoo ah fikrado iyo dareenno xun oo ku jira niyadiisa
- hal wax ku celceliyo marar badan, si ka badan intii caadiga ahayd
- jawiga niyadiisu isu beddelo si ka badan, ka dhakhso badan oo xataa laga yaabo ka sii wayn sidii hore. Tusaale ahaan waxay noqon kartaa in xanaaqa iyo murugadu kugu bataan, ama in jawiga niyaddaadu aad isu beddelo, oo adigoo aad u faraxsanaa ayaad dareemi kartaa in wax kasta xun yihiin.
- inuu moodo inuu yeeshay awoodo aan caadi ahayn
- rumayso in qof kastaa rabo inuu waxyeelo u geysto
- inuu garan waayo inta run ah wax wuu arko ama maqlo

La hadal carruurta

Mar walba carruurta iyo dhallinyarada ma u fududa inay fahmaan in hab-dhaqanka hooyada ama aabbahood uu yahay wax la xiriira dhibaatooyinka nafsadeed, islamarkaana mar walba ma la dareemi karo in carruurta iyo dhallinyaradu werwersan yihiin marka qof qoyska ka mid ah uu buko.

Carruurta iyo dhallinyaradu waxay ka baqayaan in xaaladda waalidku sii xumaato haddii ay wax sheegaan, sidaas darteed waxa dhici karta inay qarsadaan dareenkooda iyo fikirkooda.

Dhaqmo badan, maaha wax caadi ah in waalidiintu ay carruurta kala hadlaan ama la socodsiiyaan dhibaatooyinka qoyska. Waxa kale oo caadi ah in waalidku u maleeyaan inay carruurta dhib ka ilaalinayaan haddii aanay waxba u sheegin.

In kasta oo ay dhici karto in carruurta iyo dhallinyarada ay ku adkaato in ay maqlaan dhibaatooyinka iyo cudurrada, haddana carruurta iyo dhallinyaradu waxay sheegeen in culaysku ka yaraado marka ay fahmaan waxa dhacaya. Wadahadalku wuxuu carruurta iyo dhalinyarada siinayaa fursad ay kaga hadlaan waxa ay su'aalo ka qabaan.

Marka hooyo ama aabbe is beddelaan oo aanay sidii hore ahayn, waxay carruurta iyo dhallinyaradu ay is waydiin karaan inay iyagu khalad sameeyeen.
Carruurta iyo dhallinyaradu waxa kale oo ay is waydiin karaan in iyaga laftoodu noqon doonaan sida hooyada ama aabbaha oo kale, ama in hooyada / aabahu mar dambe ku soo noqon doonaan "caafimaad qab".

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Marka carruurta iyo dhallinyaradu ay wax ka fahmaan waxa dhacaya, noloshooda ayaa noqonaysa mid sugan oo ay qiyaasi karaan. In wixii jira la isu sheego ayaa qoyska oo dhan u fududayn karta inay helaan habab wanaagsan oo ay ku wada noolaadaan, iyo inay ka faa'iidaystaan maalmaha wanaagsan oo ay wada sameeyaan waxyaalo wanaagsan. In si isku mid ah loo fahansan yahay xaaladda iyo inuu jiro qorshe lagula tacaalayo maalmaha adag ayaa daryeel wanaagsan u ah qoyska oo dhan.
Bogga kan ku xiga waxaad ka heli doontaa talooyin ku saabsan waxaad u sheegi karto carruurta.

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Maxaad ku odhan kartaa carruurta?

Marka waalid ahaan aad rabto inaad si toos ah uga hadasho dhibaatoyinka nafsiga ah, waxaad tusaale ahaan ku bilaabi kartaa inaad u sheegto waxaad adigu ka ogtahay xaalada jirta.

Kadibna waxaad ku xigsiin kartaa su'aalo ka bilaabma waxa ama qaabka ay carruurtu u arkaan xaalada. Tusaale ahaan, waxaad dhihi kartaa:
«Beryahan dambe waxaa igu soo baxay fikrado adag oo murugo leh, oo hadda waxaan aadaa oo la hadlaa qof daaweeye ah si aan u helo caawimo. Adigu sidee ayaad tahay, ma dareentay in aan isbeddelay, islamarkaana ma qabtaa wax su'aalo ah?"

Markaa waxaad carruurta ku martiqaadaysaa inay ka warramaan xaaladda iyagoo ku salaynaya sida ay iyagu u dareemeen. Dhegayso waxay carruurtu sheegaan oo aqoonso hadalkooda. Carruurtu waxay dareemaan kalsooni marka qofka wayn uu aqoonsado hadalkooda isagoo madaxa u ruxaya ama uu eegaya si wanaag ka muuqdo.

Xasuusnoow in qof kastaa si u arki karo xaalada oo aysan jirin mid khaldan. Carruurta u ogolow inay si xor ah uga hadlaan waxa ku dhacay, adigoo aan sixin hadalkooda. Meel iska dhig moobiilka oo wakhti sii inaad dhegeysato kana jawaabto su'aalaha carruurta.

Wadahadalka wanaagsani wuxuu horseedi karaa in la helo xalal wanaagsan oo aydaan wadahadalka ka hor kaba fikirin.

«Aabahay wuu isbeddelay. Wuxuu ii raaci jiray ciyaaraha kubadda cagta, waanu i guubaabin jiray marka aan ciyaarayo, hadda inta badan guriga ayuu iska joogaa. Wuu iska fadhiyaa iyadoo daal wejigiisa ka muuqdo, oo wuu iska murugaysan yahay, waa xanuun in aan arko. Markaa ayuu haddana aniga igu canaantaa wax kasta, ana markaas waan ka xumaadaa. Waxa uu sheegay in uu bilaabayo DPS, waxaan rajaynayaa inay caawiso."

Wiil, 15 sano jir

UNIVERSITETET I OSLO

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Maxay DPS qabataa?

Dadka da'doodu ka weyn tahay 18 sano waxay DPS ka helaan caawimo ku saabsan dhibaatooyinka nafsadeed ee ay qabaan. DPS waxay sidoo kale danaysaa sida ay tahay xaaladda carruurta iyo qoyska qofka bukaanka ah.

DPS waxa uu qofka dhibta qabaa la hadli karaa daaweeye ama qof caawiya. Wadahadallo qofka u gaar ah, ama wadahadallo kooxeed, ayaa ah hababka DPS ay inta badan ku shaqayso. Wadahadallada waxaa bukaanku ka helayaa caawimo ku saabsan la tacaalida fikradaha iyo dareennada dhibka leh, loona yaqaano caqabadaha ama dhibaatooyinka nafsadeed.

Daaweeyaha iyo bukaanka ayaa ka wadahadlaya waxa bukaanku uu dhibsanayo. Waxay ahaan kartaa fikrado, dareenno, ama xaalado ku saabsan shaqada, qoyska ama saaxiibada.

Daaweeyuhu wuxuu sidoo kale isticmaali karaa foom-su'aalo ama imtixaanno tijaabo ah. Bukaanka iyo daaweeyaha ayaa ku heshiinaya waxa aad ka sii shaqayn doontaan, iyo waxa bukaan ahaan kuu muhiimka ah.

Nooca dhibaatada

Daaweeyaha ayaa qiimaynaya wadahadalladiina iyo wixii foomam ama imtixaan ah ee la isticmaalay, kadibna sheegaya nooca dhibta bukaanku qabo. Nooca dhibtu waa magaca lo yaqaano dhibta haysata bukaanka oo markaana lagu salayn doono nooca daawaynta uu bukaanku helayo.

Daawaynta

Daaweyntu waxay la macno tahay in daaweeyuhu uu kula hadli doono bukaan ahaan, sii aad u fiicnaato. Bukaanka qaar waxaa la siiya daawooyin u sii dheer wadahadalka.

Wadahadal

DPS waxay waalidiinta iyo carruurta siisaa fursad wadahadal ah, ha ahaato mid uu kala qaybgalayo qofka lagu dawaynayo DPS, ama mid keligood ah.

Wadahadallada qoyska waxaanu ka hadalnaa waxa DPS ay ku caawin karto, islamarkaana qoysku waxay heli karaan macluumaad dheeri ah iyo in looga jawaabo su’aalaha ay qabaan. Marka qoysku sii fahmo xaaladda, waxaa idiin fududaanaya inaad ogaataan sida aad isaga caawin kartaan in aad wakhti fiican isla qaadataan.

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Foomka degmada/xaafadda
DPS iyo degmooyinku waxay iska kaashadaan in laga warhayo carruurta iyo dhallinyarada ah qaraabada bukaanka. Bukaanka lagu daweeyo DPS waxa la waydiiyaa in ay leeyihiin carruur ay da'doodu ka yar tahay 18 jir oo guriga la deggan. Hadday jawaabtu haa tahay, waxaa daweeyuhu uu bukaanka waydiiyaa inuu oggol yahay in DPS ay foom u dirto degmada ama xaafadda uu deggan yahay.

In la oggolaado macnaheedu waa in waalidiinta iyo daaweeyuhu ay ku heshiiyaan macluumaadka la qorayo oo lala wadaago degmada ama xaafadda, si loo caawin karo carruurtiisa. Waxyaalaha carruurta fursad loo siinayo waxaa ka mid ah wadahadal, waxayna xaaladooda kala hadli karaan qof xiriiriye ah ama kalkaalisada caafimaadka. Waxaa sidoo kale looga jawaabi karaa su'aalaha ay qabaan ee ku saabsan caafimaadka nafsadeed.

UNIVERSITETET I OSLO

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Fursadaha carruurta iyo dhallinyarada ee ka jira degmada iyo xaafadaha

Degmooyinka iyo xaafaduhu waxay hayaan adeegyo badan oo kala duwan oo loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada ah qaraabada qofka bukaanka ah, oo ay ka mid yihiin rugta caafimaadka carruurta iyo adeegga caafimaadka ee dugsiyada.

Rugta caafimaadka carruurta

Rugta caafimaadka carruurta ayaa waalidiinta u soo bandhigaysa fursad ku saabsan in lala socdo xaaladda dhammaan carruurta da'doodu u dhaxayso 0-6. Waalidiintu waxay la xiriiri karaan rugta caafimaadka marka ay u baahdaan, xataa marka laga tago la-socoshada joogtada ah ee la idiin soo bandhigo. Rugta caafimaadka waxay waalidiintu ka heli karaan talooyin, caawimo iyo jawaabaha su'aalaha ku saabsan caafimaadka iyo korniinka carruurta Dhammaan adeegyada laga helo rugta caafimaadku waa bilaash.

Adeegga caafimaadka ee dugsiga

Carruurta iyo dhallinyarada da'doodu u dhaxayso 6-20 (24) sano waxay isticmaalin karaan adeega caafimaadka dugsiyada. Rugta caafimaadka ee dhallinyarada waxa loogu talagalay da'da 12 - 20 (24) sano.

Adeegga caafimaadka dugsiga waxa carruurta iyo dhallinyaradu ka heli karaan caawimada kalkaalisada caafimaadka, mararka qaarna dhakhtarka dugsiga, daaweeyaha muruqyada jidhka iyo khabiirka cilmi-nafsadeedka. Halkan carruurta iyo dhallinyaradu waa la dhegaysanayaa oo waa la tixgelinayaa, islamarkaana iyadoo la isticmaalayo tallaabooyin kala duwan waxaa la bari karaa sida ay ula noolaan karaan dhibaatooyinka caafimaadka nafsadeed ee qoyska. Waxa kale oo ay ka hadli karaan waxyaalaha caadiga ah ee la xiriira marka qof qoyska ka mid ah uu qabo dhibaato nafsadeed ama uu cuduro kale qabo.

Carruurta iyo dhallinyaraduba waxay si toos ah ula xiriiri karaan Rugta Caafimaadka Dhallinyarada oo ay ballan la’aan iman karaan. Taas oo macneheedu yahay in aanay u baahnayn in ay ballan qabsadaan ama ay la ballameen kalkaalisada caafimaadka ama shaqaalaha kale ee adeega caafimaadka dugsiga. Kalkaalisada caafimaadku waxay sidoo kale ka jawaabi kartaa su'aalaha, waxayna ka hadli kartaa waxyaabaha carruurta ama dhallinyaradu ay su’aalo ka qabaan. La hadalka khabiir aad ku kalsoonaan karto ayaa badanaa ku caawin kara.

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Carruurta iyo dhallinyaradu waxay heli karaan talooyin iyo hagitaan ku saabsan mawduucyo ay ka mid yihiin jidhka iyo caafimaadka, asxaabta ama qoyska, fikradaha adag, dareennada iyo welwelku. Haddii carruurta ama dhallinyaradu u baahan yihiin caawimo dheeraad ah, adeegga caafimaadka dugsigu wuxuu la xiriirin karaa, tusaale ahaan dhakhtarka joogtada ah, dhakhtarka ilkaha, daaweeyaha murqaha ama khabiir cilmi-nafsi.

Xiriiriyaha ama kalkaalisada caafimaadku waxa kale oo ay hayaan xog ku saabsan fursadaha firfircoonida wakhtiga firaaqada ah ee laga helayo degmadu ama xaafadda ee loogo talagalay carruurta iyo dhallinyarada ah qaraabada bukaanka, kuwaas oo laga yaabo inay ku habboon yihiin ilmahaaga. Waxa kale oo ay hayaan xog ku saabsan fursadaha kala duwan ee loogu talagalay waalidiinta, sida koorsooyinka hagidda waalidka iyo kooxaha.

Waajibka xog-qarinta

Dadka ka shaqeeya rugta caafimaadka iyo adeega caafimaadka dugsiga waxaa saaran waajib xog qarin ah. Waajibka xog qarintu wuxuu ka dhigan tahay in shaqaalaha caafimaadku aanay sida caadiga ah sheegi karin sababta carruurta iyo dhallinyaradu ula xidhiidheen iyaga, ama waxa laga hadlay.