QOYSKA IYO XANUUNNADA MASKAXDA

Werwer baa jira guriga uu joogo qof maskaxda laga hayaa. Haddii uu yahay aabbe, hooyo, ilmahaaga, walaashaa ama walaalkaa, waxa hubaal ah in xanuunka hayaa saameeyo noloshaada. Qofka maskaxda laga hayaa wuxu had walba u baahan yahay caawimo, taakulo iyo kalgacal. Waxa islamarkaa jirta in dhibi kaa soo gaadhayso dhaqanka qofka buka oo ay saamayn karto dulqaadkaaga iyo awoodda aad dhaqankiisa kula qabsan lahayd.

Xanuunnada maskaxdu waa kala duduwan yihiin, mid walibana astaamo gaar ah buu leeyahay. Qofka marka xanuunku hayo wuxu noqon karaa qof dhib iyo tabasho badan ama qof isku maqan oo aan far loodin karayn. Astaamaha kala duduwan ee xanuunnada awgood, dhaqanka qofka bukaa wuu isbed-beddelaa.

Haddii aad ka shakido ama uu jiro qof qoyska ah oo maskaxda laga hayaa, way kuu fiican tahay inad ogaato sida loo hayo.

Maxaa keena xanuunka Maskaxda?
Ma jiro wax loo aaneeyo in uu keeno xanuunka maskaxda. Waqti baa jirey waalidka lagu eedeeyo haddii ilmaha maskaxda xanuun kaga yimaaddo. Waxase beryahan dambe la xaqiijieyey in badi xanuunnada maskaxdu ka dhashaan isu-dheelitir-la'aanta falgalka jidhka. Aqoontaa soo if baxdey baa waalidka eeddii guudka laga saaray iyo dhaqartiiba ka rogtey.

Sidee Loo Baadhaa Xanuunkan?
Ma aha wax fudud sida lagu ogaanayo xanuunka maskaxdu. Takhtarka muddo ayey ku qaadataa inta uu ku ogaanayo nooca xanuunka, waxana la arkaa in takhtar kale aragti kale ka bixiyo. Baadhidda waxa ka soo baxaa wuxu xog gaara u yahay qofka buka, sidaa awgeed baan takhaatiirtu ugu sheegi karin qoyska xanuunka qofku qabo. Taas waxad kaga bixi kartaa adiga oo qofka qaraabada ah ee xanuunsanaya ku dhiiriya in uu kuu sheego waxa baadhitaanka ka soo baxa iyo waxa lagu daweynayo.

Sida Aad Ula Qabsanayso Astaamaha Xanuunka Qofka
Badi dhaqannada aan caadiga ahayn ee qofka bukaa ku kacaa waa wax awoodiisa ka baxsan oo aanu waxba ka qaban karin.

Waxa la arkaa inu mararka qaarkood asxaabta iyo jaarka kugu hor ceebeeyo. Ma taqaanid wax aad u sheegto waayo ma rabtid in dad qalaad ogaado arrimaha u gaara qoyska iyo qofka idinka jirran toona. Dad badan baa ka go'a bulshayn iyo baashaal marka qof qoyska ah madaxa laga hayo oo aan jeclaysan inay qofna guriga ku soo martiqaadaan.

Si kasta oo ay u adag tahay in aad qof qoyska ah xogtiisa ka waranto, hadana ma fiicna in aad naftaada go'doomiso. Waxa loo bahan yahay inad dadka la hadasho oo kala hadasho xanuunka, sida loo daweynayo, dibta adiga iyo dadka kaleba ka mutaystay qofka buka iyo dhaqankiisa.

Qofka bukaa haddii uu awood u leeyahay wuu ka gudbi lahaa heerka uu joogo. Nasiibdarro ma samayn karo taas. Waxa aad guriga ugu qaban karto qofka buka waxa soo xaddidaya dhaqankiisa. Haddii qofka buka dhaqankiisu uu naftaada ama cid kaleba halis gelinayo waa inad diiddo inad ku hayso guriga ilaa inta dhaqankiisa wax iska doorinayo oo uu ku soo noqonayo heer aanu cidna halis gelinayn.

Sidee Xanuunnada Maskaxda Loo Daaweeyaa?

Xanuunnada maskaxda mid walba si gooni ah baa loo daaweeyaa. Dadka qaba xanuunka laba-miiraha (Schizophrenia) waxa la siiyaa daawooyin sida loo siiyo kuwa qaba xanuunnada Qulubka (Depression), Is-afuufka (Manic Depression) ama Cabsi-aan-sal lahayn (Anxiety Disorders). Daawada ka sokow Takhtarku wuxu u soo jeedinayaa qofka buka inu helo talo siin gaar ahaaneed. Waxa kale ee la arkaa inu u tilmaamo adeegyada iyo barnaamijyada kale ee bulshada.

Waa Maxey Adeegyada Bulsho ee Loo Hayo Dadka Maskaxda ka Jirran?
Xanuunnada maskaxdu si weyn bay u saameeyaan nolosha qofka oo waa ku adag tahay inu si caadiya u noolaado. Badanaaba dadka maskaxda aad uga jirran waxa dhib ku noqda sida ay ku baran lahaayeen xirfadaha caadiga ah ee nolosha wax lagaga qabsan karo.

Si ay hadaba dadkaasi ula qabsadaan nolosha ilaa xadna isugu filaadaan, waxa hay'ado badani u diyaariyeen barnaamijyo lagu kaalmeeyo. Kuwaas qaarkood waxey bixiyaan guryo, la talin iyo barashada xirfad-nolol-maalmeedka.

Waxey kale ee u sameeyaan dadka barnaamijyo xirfadeed oo lagu barayo xirfadaha lagu shaqaysto. Dadka gooni daaqa ah waxey u sameeyaan barnaamijyo bulsho oo sare loogu qaado dad la dhaqankooda.

Waa Maxey Dakhligoodu?
Qoysas badan baan ogeyn in qofka maskaxda ka jirrani aanu shaqo qaban karayn sidaa awgeedna uu xaq u leeyahay kaalmo lacageed. Qofka waayeelka ah ee kula nool baa isna xaq u leh inu helo kaalmo dhaqaale.

Waa inad baadho in qofka qaraabada ah ee qoyska la nooli buuxiyey shuruudaha u siinaya xaq kaalmo dhaqaale sida tan qofka howlgabka, tan qofka naafada iyo deeqda caadiga ah ama tan gaar ahaaneed.

Kaalmada Qoyska
Xubin kasta oo ka mid ah qoyska haya qof maskaxda ka jirran, waxa saaran culays weyn. Waxa la arkaa inad ka werwereyso sida qofka bukaa u dhaqmidoono, tusaalo: haddii uu dagaal, af-xumo ama dayac ku keeno xagga badbaadada iyo xasiloonida. Waxa la arkaa inad isku aragto qulub, cadho ama cabsi-aan-sal lahayn haddii uu gurigaaga ku nool yahay qof maskaxda ka jirrani.

Waxa jira beelo badan oo samaystey Kooxo Kaalmo oo iskood isu caawiya, kuwaas oo haya dad maskaxda ka jirran waaya aragnimana u leh xaaladda. Si weyn baad uga faaiideysanaysaa haddii aad dadka kale la wadaagto xogta iyo waaya argnimada ay u leeyihiin xanuunka maskaxda iyo qalabka, hantida iyo wixii kale ee bulshadu u hayso in wax lagaga qabto.

Jidka kale ee kuu bannaani waxa weeye inad hesho qof kaa talo siiya, kaana caawiya sidii aad ula socon lahayd qulubka, cadhada iyo cabsida aad dareemeyso ee kaaga imanaysa daryeelka iyo gacan qabashada qofka maskaxda ka jirran.

Maxaad Qaban Kartaa Marka Xaaladdu Fara ka Baxdo?
Marba marka ka dambaysa waxa la arkaa in astaamaha qofka bukaa sii xumaato. Marka taasi dhacdo waxa muhiim ah in qofku si deg deg ah ugu tago takhtarka dadka maskaxda laga hayo. Arrintu sahal bay noqon kartaa haddii uu qofku la garto takhtarka in caawimo loo baahan yahay. Haddii qofku diido inu arko takhtar ama tago gargaarka deg degga ah ee cusbitaalka, markaa xaalad

adag baa ku haysata. Haddii aad ugu taag weydo inu kugu raaco in caawimo la raadsho, la heesho qof kale oo kula maslaxa. Haddii aad aragto inu halis gelinayo cid kale, wac booliska oo weydiiso inay geeyaan cusbitaalka.

Beelaha qaarkood baa leh barnaamij gaar ah oo wax lagaga qabto marka xaaladdu gaadho halis. Hor ka baadidoon, haddii barnaamijka noocaas ahi ka jiro meesha aad ku nooshahay.

War Intaa Ka Badan Ma U Baahan Tahay?
Kutub fiican oo badan baa laga qoray xanuunnada maskaxda. Qaarkood waxa loo qorey qoyska. Ka raadi Maktabadaha ama dukaannada buukta lagu gado. Waxad kale ee ka waraysataa Takhtarka xanuunnada maskaxda ama howlwadeenka bulshada. Takhaatiirtu kuu sheegimayso xog ku saabsan waxa qofka laga daweynayo, laakiin xanuunka wax way kaaga sheegi karaan iyo raadka daawadu ku yeelan karto qofka.

Haddii aad xog uga baahato barnaamijyada lagu kaalmeeyo dadka maskaxda ka jirran iyo qoysaskooda, la xiriir hay'adaha bulshada ee ay ka mid yihiin Ururka Caafimaadka Maskaxda ee Canada (Canadian Mental Health Association), taas oo caawimo ku siinaysa si aad ku hesho kaalmo dheeraad ah.

Ururka Caafimaadka Maskaxda ee Canada (CMHA) waa Urur wadani ah oo u huray waxqabadkiisa dadka oo dhan si uu sare ugu qaado caafimaadka maskaxda. Wuxu aaminsan yahay Ururku in qof waliba xor u noqdo inu doorto waxa uu rabo, sida haddii ay rabaan inay la xiriiraan qoyskooda, asxaabtooda, adeegyada jira, kooxaha iskaa wax-u-qabso ama Ururada beelaha u shaqeeya.

Canadian Mental Health Association, York Region Branch
Serving York Region and South Simcoe
905-853-8477 or 1-866-208-5509
yorkregion@cmha-yr.on.ca
www.cmha-yr.on.ca

Funded by:

THE ONTARIO TRILLIUM FOUNDATION
LA FONDATION TRILLIUM DE L'ONTARIO

United Way
of Greater Toronto