

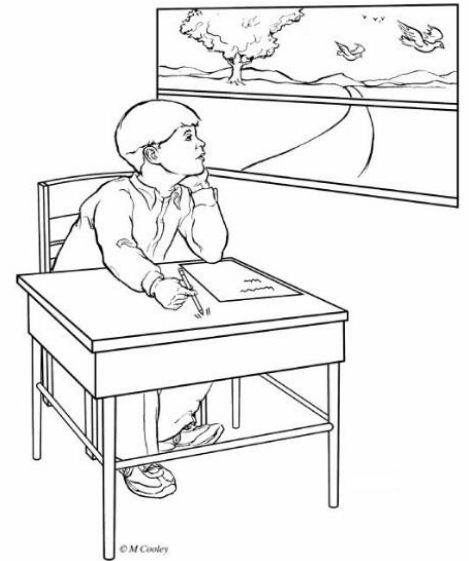
# Cillada Feejignaan-Yarida/Kacsanaanta (ADHD) Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) (Somali)

Qaar ka mid ah calaamadaha Cillada Feejignaan-Yarida/Kacsanaanta (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, ADHD) waa in ay soo muuqdaan marka ilmuhu gaaro 12 sano jir, inkastoo inta badan la ogaado isla marka ilmuhu bilaabo dugsiga. 12-kii carruurba mid ayaa ka qaba ADHD. Inta badan waxaa lagu ogaadaa wiilasha marka loo eego gabdhaha, inkastoo farqigaas uu ka baxo qaangaarnimada. Carruurta qabta ADHD waxaa laga yaabaa inay lahaadan caqli badan iyo hal abuur, laakiin waxaa laga yaabaa inay dhibaato kala kulmaan waxbarashada ama dhaqanka.

## Calaamadaha ADHD

Waxa jira sifooyin badan oo ADHD ah (Sawirka 1). Ma'ahan in dhammaan dhaqamada liiska ku jira lagu arki karo ilmo kasta.

- ayaa si sahal ah loo mashquulin karaa oo uuna wax ku ilaawi karaa
- waxeey dhibaato ka haysataa raacitaanka jihooyinka, wuxuu u baahan yahay ilaalin badan
- badanaa wuxuu u muuqdaa mid aan waxba maqlin marka si toos ah loola hadlo
- waxa uu dhib ka heystaa wax diirad-saarida
- wax walba wuu ogaanayaa laakiin diirada ma saari karo hawl
- ma awoodo inuu joojiyo dhageysiga dhawaaqa ka imaanaya xagga gadaale
- waxa uu dhib ka heystaa ku dhegganaanta hal hawl
- wuxuu sameeyaa khaladaad aan taxaddar lahayn
- waxa uu dhib ka heystaa si fiican u hagaajinta shaqada
- waxa ay dib ugu noqdaan shaqadooda si ay u hubiyaan
- ma dhammeeyo hawlaha
- waxa uu dhib ka heystaa ka wareegida hal hawl iyo u wareegida mid kale
- waa mid waxyaabihiisu/heedu ay qasan yihiin, aan si fiican u habaysaneeyn oo



**Sawirka 1** Ilmaha qaba ADHD ayaa laga yaabaa in si fudud loo mashquuliyo.

waxyabahana lumiya

### **Ficil-sameynta Fikir La'aan**

- wuxuu wax fallaa ka hor intuusan fikirinin
- waxa uu dhib ka heystaa sugidda markooda
- wuxuu uga dhex wacaa gudaha fasalka
- aad ayuu uga falceliyaa, degdeгна u xanaaqaa
- si fudud ayuu u niyad jabaa

### **Kacsanaanta**

- si xad dhaaf ah ayuu u ordaa ama u fuula
- waxa uu dhib kala kulmaa fadhiisitaanka, waxeey ka soo kacaan kursigooda ay ku lahaayeen dugsiga
- had iyo jeer wuu "firfircoon yahay"
- aad ayuu u hadlaa ama wuxuu sameeyaa sanqadh aad u badan sida huuri ama hees

### **Dhibaatooyinka kale ee laga yaabo inay la socdaan ADHD**

- si liidata ayuu u wajahaa isbeddelka ku imaada jadwalka
- dhib ayaa ka heysta samaynta iyo sii heysashada saaxiibada
- si dhakhso ah ayuu hawsha uga wareegaa
- si fudud ayuu u ooyaa
- waxa uu la soo bixi karaa isku-kalsoonaa xumi
- inta badan been ayuu sheegaa wuuna murmaa

### **Sababayaasha suurtagalka ah ee ADHD iyo sida loo ogaado cudurka**

Sababaha ADHD ee ilmaha had iyo jeer ma cadda, laakiin waxay u muuqataa inay tahay mid ay wada saameeyso qoysaska. Ma jiraan baaritaanno dhiig ama baaritaanno kale oo caafimaad si loo ogaado ADHD. Cudur oggaanshaha waxa lagu sameeyaa qalabyo kala duwan si loogu soo ururiyo macluumaadka ku saabsan sida ilmuhu u dhaqmo iyo sida uu ula dhaqmo dadka kale ee guriga iyo dugsiga la joogo. Qalabyadan waxaa ka mid ah su'aalo-wareysi la siiyo waalidiinta, daryeelayaasha iyo macalimiinta oona loo sheego inay buuxiyaan.

Baaritaano kale ayaa laga yaabaa in loo baahdo si meesha looga saaro naafonimada waxbarashada ama dhibaatooyinka aragga iyo maqalka. Bixiyaha daryeelka caafimaadka ee ilmahaaga ayaa samayn doona baaritaan caafimaad si uu u ogaado haddii dhibaatooyin kale ay jiraan.

### **Daaweynta ADHD-ga**

Bixiyaha daryeelka caafimaadka ee ilmahaaga ayaa si dhow kuula shaqayn doona si uu kaaga caawiyo maaraynta ADHD ee ilmahaaga waxaana laga yaabaa in daawooyin loo qoro si loo yareeyo calaamadaha. Waxa kale oo laga yaabaa inaad la shaqeyso bixiye si aad u isticmaasho xeeladaha dabeecadda si aad uga caawiso ilmahaaga inuu si fiican ugu firfircoonaado markuu uu guriga iyo dugsigaba joogo, in kasta oo ay qabaan calaamadahooda ADHD-ka. Isku darka

daawada iyo maareynta dabecadda ayaa caadi ahaan ah koorsada daaweynta ee la soo jeediyay.

Daawooyinka ayaa gacan ka geysta yaraynta calaamadaha ADHD laakiin sidoo kale waxay keeni karaan waxyeellooyin. Qaar ka mid ah daawooyinka aadka loo isticmaalo ayaa ah Concerta<sup>®</sup>, Metadate CD<sup>®</sup>, Adderall XR<sup>®</sup>, Vyvanse<sup>®</sup>, Intuniv<sup>®</sup> iyo Strattera<sup>®</sup>. Waxa laga yaabaa inay qaadato dhawr isku dayo si loo helo midka iyo qiyaasta/kuuraha u fiican ilmahaaga. Sidoo kale, qaddarka ayaa laga yaabaa in loo baahdo in dib loo habeeyo waqti ka waqtiba. Qaar ka mid ah daawooyinkan ayaa “la xakameeyey” oo si otomaatig ah dib looguma buuxin karo. Daawooyinkaas, waa inaad ka heshaa warqad daawo qoritaan oo cusub daryeel bixiyaha caafimaadka ee ilmahaaga bil kasta.

## **Waxyaabaha aad samayn karto si aad u caawiso ilmahaaga**

### **Marka Uu Dugsiga Joogo**

- Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad la hadasho macalinka, maamulaha, lataliyaha iyo kalkaalisada si aad u xaqiijiso in baahida waxbarasho ee ilmahaaga la daboolay.
- Inaad ogeysiiso macalinka waxyaabaha ka caawinaya iyaga inay sii joogteeyaan wax diirad saarida. Tusaale ahaan, u sheeg in ilmahaagu fadhiisto meel u dhow xagga hore ee fasalka oo laga fogeeyo daaqadaha ama waxyaalaha kale ee laga yaabo ineey mashquuliyaan.
- Ilmahaaga waxaa laga yaabaa in uu fasalka dhexdiisa ay ka haysato dhibaatooyin dhaqaneed. Waxa laga yaabaa in dugsigu u baahdo in uu u curiyo qorshe hab-dhaqaneed ama taageerooyin kale oo gaar ah oo loogu talagalay ilmahaaga.
- Ilmahaaga waxaa laga yaabaa in uu u baahdo wax-baritaan gaar ah. Ha ka baqin inaad codsato caawimadaas haddii loo baahdo.
- Ku dhiiri geli waxqabadyada ilmahaagu ku fiicnaan karo, sida ciyaaraha, farshaxanka, muusiga ama hiwaayadaha. Hawlaha manhajka ka baxsan ee carruurta ay isku da'da yihiin ayaa inta badan aad muhiim ugu ah horumar-kasameynta dhinaca bulshada.

### **Marka Uu Guriga Joogo**

- Kormeer wakhtiga ay tahay sameynta shaqada-guriga loogu soo dhiibay. Nadiifi miiska ilmahaaga oo ka saar waxyaabaha jeedin kara, sida TV-ga, gemamka muuqaalada ah, telefoonada, iyo aaladaha kale ee elektarooniga ah.
- Ka caawi ilmahaaga inuu sameeyo nidaam uu ku abaabulo waxay u baahan yihiin inay sameeyaan. Tusaale ahaan, bar inay isticmaalaan buug hawleedka ama inay sameeyaan liiska ay tahay ineey "qabtaan" oo leh taariikhaha la filayo ka dibna ka caawi inay si joogto ah u isticmaalaan qalabyadan.
- Deji jadwalo maalinle ah. Waxay siin doonaan ilmahaaga qaab dhismeed iyo dareen ammaan-qabitaaneed.
- Ka caawi ilmahaaga inuu horumariyo oo uuna joogteeyo isku-kalsoonaanta caafimaad leh. Ku aqbal cidda ay yihiin iyaga. Diirada saar kartidooda, meelaha ay ku wanaagsan yihiin iyo



**Sawirka 2** U fiirso dabecadaha wanaagsan ee ilmahaaga oo ugu abaal gud ammaan.

Sii socda...

sifaadkooda wanaagsan halkii aad ka saari lahayd cilladahooda (Sawirka 2). Ku amaan iyaga dhaqan wanaagsan ee ay sameeyaan.

- Waxay u badan tahay inaad u baahan doonto inaad hesho habab aad ku dhiirigeliso ilmahaaga inuu dhammaystiro hawlaha ay u arkaan inay adag tahay ama ay ku caajisaan, sida shaqooyinka guriga, leyli shaqeedka-guriga loogu soo dhiibo iyo hawlaha nadaafadda. Isticmaalka joogtada ah, abaal-marinaha qiimaha jaban, sida marin u helka wakhtiga shaashadda, ayaa lagula talinayaa.
- U deji ilmahaaga si uu u guuleysto. Sii hawlo ay qaban karaan, in yar markiiba. Shaqada oo si fiican loo qabto ayaa waxeey kor u qaadaa isku kalsoonaanta ilmaha.
- Ka shaqee keliya beddelidda hal ama laba dabeecadood oo xun markiiba.
- Si cad ugu sharax xeerarka oo noqo mid joogteeya. U sheeg ilmahaaga waxa dhici doona haddii xeerarka la jebiyo. Qor xeerarka ama ka yeel ineey kaa daba dhahaan.
- La raaxayso ilmahaaga. La ciyaar ilmahaaga. Jeclow ilmahaaga.
- Si fiican isku daryeel. Haddii aad bilowdo inaad lumiso dulqaadka, qaado waqti nasasho. Haddii aad aragto inaad la daalaa dhaceyso qaar ka mid ah dabeecadaha ilmahaaga, tixgeli inaad kala hadasho bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga walaacyadan. Waxay go'aamin karaan inaad sidoo kale qabtid ADHD. Marka ADHD-ka waalidka si wanaagsan loo daweeyo, waalidku si fiican ayuu u taageeri karaa ilmaha.

## **Saamaynta muddada dheer ee ADHD**

Markaad si dhow ula shaqeyso bixiyaha daryeelka caafimaadka iyo macalimiinta ilmahaaga, waxaad ka caawin kartaa ilmahaagu inuu caafimaad qabo oo uuna guulaysto. Carruurta badankoodu kama "koraan" ADHD. Laakin marka caawinaad taageereed laga helaayo dadka waaweyn, ilmahaaga wuxuu yeelan karaa isku-kalsoonaan wanaagsan wuxuuna ku guuleysan karaa nolosha.

### **Illaha Dheeraadka ah:**

CHADD (Children and Adults with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, Carruurta iyo Dadka waaweyn ee Qaba Cillada feejignaan-yarida/Kacsanaanta) waa urur qaran oo taageero ku bixiya isagoo u maraayo habab u doodista iyo waxbarashada. Websaydkooda, [www.chadd.org](http://www.chadd.org), waxa uu leeyahay agab badan oo faa'iido leh, oo ay ku jiraan macluumaadka ku saabsan xuquuqda waxbarasho ee carruurta qabta ADHD.

Waxaad sidoo kale iska qori kartaa fasalada waxbarashada akadeemiyada ADHD ee uu bixiso Isbitaalka Nationwide Children's [www.nationwidechildrens.org](http://www.nationwidechildrens.org).