CARUURTA IYO DHALINYARADA QABA ADHD



Daraasado ayaa muujinaya in
3–5% carruurta iyo dhallinyarada ka hooseeya
18 sano ay qabaan ADHD.

Ilmohu waxa oo yeelan karaa
calaamadaha ADHD isagoo dhigtaa
xanaanada, laakiin caruurta badankoodu
waxay helaan markay iskuulka bilaabaan.

Ilaa 2/3 caruurta qaba ADHD, waxa kale oo ay
qabaan hal dhibaato oo dheerad ah.

Wiilashu way ka badan yihiin gabdhaha marka
la eego ogaanshaha.

Arrimo hidde-sideed iyo deegaanka labaduba
waxay door ku leeyihiin horumarka ADHD.
- Daraasado ayaa muujiyey in dhibaatooyinka
ka dhasha uurka ama dhalmada ay kordhin
karaan khatarta ADHD.

Calaamadaha lagu garto ADHD
ADHD waxa loo qeybiyaa saddex:

- ADHD nooca guud ahaan qalqaaliga iyo degdegsiimada xad-dhaafka ah
- ADHD nooca aan guud ahaan la dareemin
- ADHD labada noocba wata.

Qeybaha kala duwan waxa lagu gartaa Qalqaalinimo

Fadhigaa u ku adkaada

Degnaansho la´aan gacmaha iyo lugaha
Deganaansho la'aan iyo kacsanaan gudaha ah
Tamar badan ayuu leeyahay, mararka qaarkoodna waxa lagu dareemi karaa in qofku "ku kaxaysan yahay" mashiin gudaha ah

Degdegsiimo xad-dhaaf ah

Ma sugi karo markiisa
Wuxuu joojiyaa ama carqaladeeyaa dadka kale
Wuxuu ku dhaqmaa isagoo aan ka fiirsan
Waxa ku adag xadidida dareemada

Dhibaato xagga fejignaanta/fekirka:

Dhibaato ka haysata fulinta iyo abaabulka hawlaha.
Si joogto ah uga wareegid hal hawl, una wareegid mid kale.
Caqabado ku saabsan raacitaanka tilmaamaha.
Dhibaato had iyo jeer ka ahysata nidaaminta shaqada/hawsha

Maxaan sameeyaa haddaan ka shakisanahay ADHD?
-Marka carruurta iyo dhallinyaradu muujiyaan calaamado ADHD, waa muhiim in wada-hadal iyo iskaashi ka dhexeyo qoyska/dadka u dhow iyo shaqaalaha xannaanada carruurta iyo iskuulka. Qiimeynta/baadhitaanka ADHD badanaa waxay ka bilaabataa iskaashi u dhexeeya waalidka, dhakhtarka qoyska (fastlege), kalkaalisada caafimaadka dugsiga/degmada, dugsiga, iyo PPT (Pedagogisk Psykologisk Tjeneste – Adeegga Waxbarasho Nafsiyadeed).

Si ogaansho (diagnose) rasmi ah loo helo waa in lagu gudbiyaa adeegga caafimaadka khaaska ah; badanaa BUP (Barne og ungdomspsykiatrisk poliklinikk – qaybta cilminafsiga carruurta iyo dhallinyarada).

PPT (Adeegga Waxbarasho-Nafsiyadeed) ayaa leh masuuliyadda rasmiga ah ee qiimeynta/kartid-qaadista heer degmo, laakiin waxay ku tiirsan yihiin macluumaad, kormeerro iyo qiimeyn ka imanaysa dadka kale, oo ay ku jiraan waalidiinta, xarunta caafimaadka (helsestasjon), xannaanada carruurta (barnehage) iyo dugsiga.



NOLOL FIICAN OO AY YEESHAAN CIDDA QABTA ADHD

Maxaa la samayn karaa
Qiimeyn/Kartid (kartlegging) ayaa aasaasi u ah in daaweynta iyo tallaabooyinka loo habeeyo baahida qofka marka la helo ogaanshaha ADHD. Kuwani waxay noqon karaan:

- Macluumaad ku saabsan ADHD
- La-qabsi iyo habeyn waxbarasho iyo/ama shaqo
- Hagid iyo talo-bixin adiga oo qaba ADHD iyo dadka kuu dhow (qoyska/daryeelayaal)
- Daaweyn dawooyin ah
- Tallaabooyin taageero iyo nasin

Xal iyo taagero
Habeyn iyo tallaabooyin waxbarasho (gaar-ahaaneed) oo lagu sameeyo xannaanada carruurta iyo dugsiyada ayaa ka mid ah adeegyada taageero ee ugu badan uguna muhiimsan ee loo bixiyo carruurta iyo dhallinyarada qaba ADHD. Barnaamijyada tababarka waalidiinta iyo barnaamijyo daaweyn oo kale oo la habeeyey waxay sidoo kale yareyn karaan calaamadaha ADHD. Intaa waxaa dheer, waxaa la tixgelin karaa daaweyn wacyigelin nafsiyeed (psykoedukasjon), daawaynta dabeecadda garashada (CBT), ama dawooyin, laakiin qayb ka ah adeeg isku-dhafan oo dhammaystiran.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan carruurta iyo dhallinyarada qaba ADHD, ka eeg bogagga internetka ee ADHD Norge. Sidoo kale tixraac "ADHD/Hyperkinetisk forstyrrelse – Nasjonal faglig retningslinje" oo ku saabsan baadhitaan, daaweyn iyo dabagal; waxa laga heli karaa Helsedirektoratet.no.

ADHD Norge
ADHD Norge waa urur mutadawiciin ah oo dalka oo dhan ka shaqeeya u adeegana dadka qaba ADHD iyo dadka ehelkooda/kuwohooda u dhow.