XAQIIQO KU SAABSAN ADHD



ADHD waxa ay u taagan tahay Attention Deficit Hyperactivity Disorder, oo loo fahmo cillad horumarineed oo neerfaha ku salaysan.

Xaaladaha intooda badan, calaamaduhu waxaa loo fahmi karaa inay yihiin cillad horumarineed oo neerfaha ku salaysan, taas oo ugu horrayn la xiriirta kacsanaan kordhay, degdegsiin iyo u-fiirsasho yar.

ADHD waxa badanaa loo tixgeliyaa xaalad, ma aha cudur.

Sababaha ADHD
- 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.

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.

Qalqaalinimada:
- 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
- Dadka waaweyn, degdegsimadu waxay u muuqan kartaa dhibaato ku saab san xakameynta dhaqaalaha gaarka ah ama dhammaystirka/fulinta shaqooyinka caadiga ah

Dhibaato xagga fejignaanta/fekirka:
- Dhibaato ka haysata fulinta iyo abaabulka hawlaha.
- Si joogto ah uga wareegid hal hawl mid mid, una wareegid kale.
- Caqabado ku saabsan raacitaanka tilmaamaha.
- Si fudud ayuu u mashquulaa uga leexdaa hadafka.

Baadhitaanka/qiimeynta ADHD waxaa lagu sameeyaa adeegga caafimaadka khaaska ah (spesialisthelsetjenesten). Si ogaanshaha loo dhigo, calaamaduhu waa inay socdeen ugu yaraan lix bilood. Calaamaduhu waa inay soo bilowdeen ka hor da'da 12 jir, isla markaana ay keenaan caqabado waaweyn oo ka jira dhowr dhinac nololeed. Dhibaatooyin kale oo la socon kara (tilleggsvansker) sidoo kale waa in la qiimeeyaa. Inta badan dadka hela ogaanshaha ADHD waxay leeyihiin nooca la isku daray. Taas macnaheedu waa inay leeyihiin dhibaatooyin muuqda oo la xiriira firfircoonida xad-dhaafka ah (hyperaktivitet), degdegsiin/ka fiirsasho la'aan (impulsivitet), iyo feejignaan/fiiro

Intee ayey ADHD caadi u tahay?
Daraasado ayaa muujinaya in 3–5% carruurta iyo dhallinyarada ka hooseeya 18 sano ay qabaan ADHD. Wiilashu way ka badan yihiin gabdhaha marka la eego ogaanshaha.
- Qiyaastii kala bar dadka lagu ogaado carruurnimada waxay sii wataan ADHD marka ay weynaadaan.
- Xilliga qaangaarka, qiyaastii 2–3% ayaa leh ogaanshaha ADHD, waxaana yaraada farqiga u dhexeeya lab iyo dheddig.

Waxaa jira kala duwanaansho weyn oo ku saabsan heerka darnaanta. Xilliga ka hor dugsiga waxaa badanaa la arkaa heer firfircooni aad u sarreeya iyo degdegsiimo, taas oo keeni karta khilaafaad iyo caqabado ku jira ciyaarta carruurta kale. Laga bilaabo da'da dugsiga, waxaa sii dheer dhibaatooyin diiradda saarista oo sababa in ay adkaato la socodka casharrada iyo dhammaystirka hawlaha. Dhallinyarada iyo dadka waaweyn, dhibaatooyinka diiradda saarista iyo xakamayn-la'aanta shucuurta ayaa inta badan ah calaamadaha ugu muuqda. Qalqaalinimadu way yaraataa marka qofku qaandhaaka u dhowyahay.

Dhibaatooyinka dheerad-ka ah ee caadiga ah maxay yihiin
Ilaa 2/3 dadka qaba ADHD, waxa kale oo ay qabaan hal dhibaato oo dheerad ah.

Dhibaatooyinka caadiga ah waxay noqon karaan:
- Dhibaatooyinka ka haysta dabeecadda/akhlaaqda
- Dhibaatooyin waxbarasho/barasho
- Dhibaatooyin dhaqdhaqaaqeed/jireed
- Dhibaatooyin luqadeed
- Cudurka Tourette, tics — dhaqdhaqaaqyo ama codad aan la xakamayn
- Walwal/baqdin
- Niyad-jab
- Dhibaatooyin hurdada



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.

Halkee ka heli karaa caawimaad?
Hadaad tahay carruur ama dhallinyaro:
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).

Haddii aad ka weyn tahay 18 sano:
Qiimeynta ADHD waxay ku dhacdaa talo wadaag iyo gudbin ka timaadda dhakhtarka qoyska oo lagu diro DPS (Distriktspsykiatrisk senter – xarunta cilminafsiga degmada).

ADHD Norges visjon er et godt liv for alle med ADHD.