ADHD
NOOCA AAN LA TEBIN



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 nooca aan la dareemin
Qiyaastii 25–30% dadka qaba ADHD waxay leeyihiin dhibaatooyin aan la dareemin iyaga oo aan si muuqata u ahayn kuwo aad u firfircoon ama u degdeg badan (impulsiv). Magaca loo adeegsado waa "ADHD
nooca aan la dareemin," kaas oo hore loogu yaqaan "ADD."

Ogaanshaha noocan badanaa wuxuu yimaadaa goor dambe, sababtoo ah way adagtahay in si fudud loo arko. Halkan dhibaatooyinka ugu waaweyn waa kuwa diiradda saarista; qaarna waxay dareemi karaan kacsanaan gudaha ah ama raaxo la'aan.
Dadka leh ADHD nooca aan la dareemin waxay u muuqdaan kuwo aamusan oo deggan; dhif ayay khilaaf abuuraan ama dadka kale ay dhib u yeeshaan.

Qaarkood waxaa laga yaabaa in loo arko "riyo ku jira," laguna arko kuwo xishood badan, kalinimo jecel, ama "caajislayaal." Waxay isu arkaaan in dadka kale ka gedisan yihiin, iyaga oo aan sabta fahmin

Dadka qaba ADHD nooca fiiro darrada waxay la kulmaan caqabado ku saabsan nidaaminta/abaabulka nolol maalmeedka. Barashada iyo otomaatig gelinta caadooyin iyo falal cusub waxay qaadataa waqti; mararka qaar caadooyin dadka kale u muuqda kuwo fudud ayaa adkaan kara in la fuliyo. Fejignaan gaaban iyo beddelasho badan oo diiradda ah, iyo sidoo kale in si fudud lagu mashquulo fikirrada qofka ama kicinta dibadda ka timaadda, waxay ka dhigaan mid dhib badan in la qabto wixii la qorsheeyey. Maareynta iyo qaybsiga waqtigu sidoo kale dadka badankood waxay u muuqan kartaa hawl culus.

ADHD nooca aan la dareemin waxa uu u muuqan karaa
- Dhibaato ku bilaabidda hawlaha
- Wax yar bay ku dhiiradaan in ay shaqo ama firfricooni bilaabaan
- Way ku adagtahay in ay dhamaystiraan waxay bilaabeen.
  Xawaare gaabis ah bay ku socdaan marka hawlo ama shaqooyin la fulinayo
- Qaar waxay sameeyan in waxkasta ay gacanta ku dhigaan oo badaan qiyaas ku gooyaan (taas oo ay ku magdhabayaan aragti guud la´aantooda)
- Waxay isticmaalaan tamar badan si ay u fekeraan, sidaas darteed si dhaqso ah ayay u daalaan ama u noqdaan aan firfircoon/aan feejignayn.

Waxa jira kala duwaanasho weyn oo ku saabsan muuqa cabashada



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 ungdom-spsykiatrisk 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).