



Warqad xog ku daabacan
oo kugu caawinaysa in
aad fahamto xaaladaha ku
soo marey iyo waxa “Early
Intervention service” ay
tahay in uu bixiyo



Fahamidda xaalado aan caadiga ahayn oo kurbo leh

Xaaladaha aan caadiga ahayn ee kurbada leh ayaa waxaa ka mid ah waxyaabaha sida shakiga, ama cabsiga aad ka qabto in uu qof ku daba socdo ama uu ku raadinayo, yeelashada fikrado kale oo cajiib ah ama laga caroodo, ama aragga, maqalka, dareenka, urinta, ama dhadhaminta waxyaabo aysan dadka kale dareemin.

Dadka ayaa sababo badan oo kala duwan u soo mara xaalado aan caadi ahayn oo kurbo leh. Xaaladahan la soo maro ayaa lala xiriirin karaa mahadhooyin ruuxi ah. Waxaa kaloo ay kugu dhici karaan marka aadan muddo dheer hurdo helin, aad isticmaasho maandooriye, aad leedahay suuxdin, amaba aad leedahay dhaawac ama walbahaar badan.

Xaaladahan dadka soo mara ayaa ah kuwo aad u badan. Waxaa ay qofku ku bilaaban karaa isagga oo dhowr-iyo-toban jir ah amaba jira da' horaantii 20-meeyada ah, in kasta oo dadka qaarkood ay xaaladdan ku dhici karto goor dambe oo noloshooda ah.

Marka xaaladahan dadka soo mara ay yihiin kuwo cabsi leh oo saameyn weyn ku reeba nololaha qofka, mararka qaar waxaa loo yaqaanaa waali, balse dadka kale ayaa xaaladahan u arki kara in ay yihiin walwalka caadiga ah oo kordhay. Waalida caadi ahaan waa eray qeexaya xaaladaha ay dadku ku sugan yihiin.

Xaaladahan ayaa waxay noqon karaan kuwo cabsi leh waqtiga aad ku sugan tahay, balse

waad ka soo kaban kartaa, waxaadna yeellan kartaa nolol, shaqo wanaagsan, xiriir, iyo qoys.

Waxaa jira laba marxaladood oo waaweyn oo ay soo maraan xaaladaha aan caadiga ahayn ee kurbada leh. Marxaladda ba'an ama degdegga ah, ayaa marka aad ku sugan tahay waxaad dareemi kartaa shaki, maqalka iyo aragga waxyaabo, iyo yeelashada fikrado wax isku khalidid, balse ka-dib ayaad bilaabaysaa in aad soo kabsato. Marxaladda soo kabashada, waxaad yeellan karaa aaminsaan iyo xaalado la mid ah, balse waxaa laga yaabaa in aad wax yar carooto oo ay saameyn yar kugu yeeshaan.

Waxa muhiimka ah waa waxa xigga ee aad sameyso! Haddii aad u maleyso in aad xaaladdan ku sugan tahay, doorashada in aad la shaqeyso "early intervention services" ayaa ah tallaabo muhiim ah in la qaado si looga gudbo xaaladahan aad ku sugan tahay.

Caddeymo ayaa soojeedinaya in waxa aad sameyso iyo taageerada aad waqti hore hesho, bilaha iyo sannadaha ugu horreeya ee aad xaaladahan ku sugan tahay ayaa si gaar ah muhiim u ah.

Waa maxay “Early Intervention services”? Maxay sameeyaan?

“Early intervention (EI) services” ayaa gaar ahaan waxaa loogu talagalay in ay taageeraan dadka ku sugan xaaladaha aan caadiga ahayn ee kurbada leh, si ay u dareemaan wanaag, si ay u sii wataan noloshooda, iyo si loo yareeyo fursadaha in ay tani mar kale dhacdo.

“EI services” ayaa diiradda saara dhammaan dhinacyada caafimaadka dhimirka iyo jirka waxayna u shaqeeyaan siyaabo badan oo kala duwan: caafimaad, nafsani, bulsho, iyo jir ahaaneed, ka caawinta shaqada, iskuulka iyo kuleejka, qoyska iyo saaxiibada, xiriirka, gurayeynta, lacagta, daawooyinka, khamriga, iyo caafimaadka. Wuxuu hiigsanayaa in uu bixiyo daaweyn waxtar leh iyo taageero ballaaran oo dhan oo weliba ku habboon ruuxiga, diintaada, dhaqanka asal ahaan aad leedahay iyo qoyskaaga.

Sababta oo “EI” ayaa u shaqeeya qaab dhammeystiran, waxaa jira dad badan oo noocyo kala duwan ka kooban oo ka shaqeeya adeegga. Waxay dhammaantooda u barten la shaqeynta dadka xaaladaha ku sugan. Dadkan ayaa waxaa ka mid ah isuduwayaasha daryeelka, takhaatiirta qaabilsan cudurrada ku dhaca maskaxda iyo daaweyntooda, farmashiistayaal, kalkaaliyaal caafimaad, daaweeyayaasha baxnaano shaqo, shaqaalaha bulshada, shaqaalaha soo kabashada iyo waqtiga taageerada. Waxaad waxyaabo badan oo dadkan gaarka ah ku saabsan ka heli karaa barteenka internet-ka: likemind.nhs.uk.

Qof kasta waa ka duwan yahay qofka kale marka laga eego dhaqanka, jinsiga, diinta, isirka, dareenka galmo iyo siyaabo kale oo badan. Dad badan oo adeegsada adeegyada caafimaadka dhimirka ayaa sheegay in ay diinta ama ruuxiga qofka ay u arkeen in ay gacan ka siiso maareynta arrimaha caafimaadkooda dhimirka – balse mararka qaar ayaa waxay dhibaato kala kulmaan in arrintan ay kala hadlaan xirfadlayaasha daryeelkooda caafimaad. Isuduwayaaha daryeelka “IE service” ayaa laga yaabaa in uusan aqoon badan u lahayn wax kasta oo ku saabsan dhaqankaaga gaarka ah ama ruuxiga ah, balse waxay hiigsan doonaan in ay dhageystaan, fahmaan, oo ay ixtiraamaan aragtiyadaada.

Isuduwayaaha daryeelka iyo adeegga ayaa kugu caawin doona in aad hesho taageero ama daaweyn waxayna habkooda waafajin karaan xaaladaaga gaarka ah. Waxaad weyddiin kartaa sida ay ugu dari karaan arrimaha aaminsanaanta ruuxiga ah ama dad ka socda kooxdaada diinta/ruuxiga ah taageeriddaada. Waxaa laga yaabaa, iyagga oo adiga oggolaansho kaa haysta, in ay qaataan talada hoggaamiye ruuxi ah ama xubin qoys.

Haddii ay jiraan dad aadan doonayn ‘EI services’ in ay la hadlaan, tani waa wax fiican – waad ku wargelin kartaa si ay u oggaadaan. “EI services” ayaa caadi ahaan la shaqeeya qoyska iyo saaxiibada sidoo kalena way taageeri doonaan. Tani ayaa sabab u ah in dadku ay aad iyo aad u badan tahay in ay si degdeg

ah uga soo kabsadaan kurbo kasta oo haysa haddii ay haystaan qoys iyo saaxiibo taageero la garab taagan.

“EI services” ayaa bixiya taageero loogu talagalay ilaa saddex sano, xitaa haddii lagu bogsado ama xaaladdu ku hagaagto toddobaadyo gudahooda. Tani ayaa sabab u ah in dad tira badani ay muddo dheer dhib kala kulmaan xaaladaha aan caadiga ahayn ee kurbada leh ee ay soo maraan. Helitaanka taageerada saxda ah ayaa run ahaantii muhiim ah si lagu siiyo fursadda ugu wanaagsan ee soo kabashada.



“Early Intervention services” ma shaqeeyaan?

Cilmi-baaris ayaa muujisay in “EI services” ay si wanaagsan u awoodaan in ay yareeyaan xaaladaha aan caadiga ahayn ee kurbada leh ee ay dadku ku sugan yihiin, iyo in ay ku wanaagsan yihiin ka hortagga in xaaladahan ay soo noqdaan, marka loo eego adeegyada caafimaadka bulshada ee caadiga ah.

Dadka adeegsanaya “EI services” ayaa sidoo kale u muuqda kuwo si fiican ugu lug yeesha oo ku qanacsan haystana nolol tayo wanaagsan leh marka loo eego dadka adeegsanaya adeegyada bulshada ee caadiga ah.

“EI services” ayaa horseeda natiijooyin wanaagsan maadaama ay bixiyaan taageero ballaaran oo ay ka mid yihiin caafimaadka, daaweeyayaasha nafsani ee ku lugta leh hadalka iyo fahamka xaaladaha ay dadku ku sugan yihiin (tusaale ahaan, Daaweynta Hab-dhaqanka ee Garaadka La Xiriirta iyo daaweynta qoyska), taageero mihnadeed (tusaale, taageero lagu helayo laguna sii joogayo shaqo), iyo taageerada loogu talagalay arrimaha caafimaadka jireed ee la xiriira iyo faydaqabka guud (tusaale, cuntada, jimicsiga, taageerada laga helo kuwa ay isku faca yihiin, gelidda meelaha cagaaran ee bannaanka ah). Xaqiiqdii, mid ka mid ah hababka daaweynta ugu weyn ee xannuunka waalida lagu daaweeyo waa daawo, balse guud ahaan ma aha in aad daawo qaadato, waxaanna jira daaweyn kale oo sidoo kale waxtar leh – “EI services” ma doonayaan in ay dad cusbitaal dhigaan. Dhab ahaantii, waxaa loo sameeyay in ay yareeyaan tirada dadka ee u baahan

daaweyn cusbitaal. Buug-yaraheennna ‘Ikhti-yaarada daaweynta’ iyo barteenna internet-ka likemind.nhs.uk ayaa kuu sheegaya wax badan oo ku saabsan dhammaan waxyaabaha laga yaabo in ay waxtar leeyihiin.

Isuduwaahaaga daryeelka ayaa kugu caawin kara in aad doorato oo aad la qabsato daaweynta iyo taageerada si ay ula jaanqaadaan hab-dhaqannada (iyo kuwa qoyskaaga) dhaqankaaga, aaminsanaantaada diinta ama ruuxiga ah.



Halkeen ka heli karaa macluumaad dheeraad ah?

Nuxurka qoraalkan la bixiyo ku qoran ayaa wuxuu ku saleysan yahay buug-yaraha “Early intervention in psychosis”, kaas oo la diyaariyay iyada oo lagu saleynayo jawaab-celin laga helay dad ay (da’doodu u dhaxeysa 14–35 sano) kuwaas oo adeegsada “EI services”.

Booqo barteenna internet-ka, likemind.nhs.uk, si aad u hesho macluumaad dheeraad ah, oo ay ku jiraan nuqullada buug-yaraha “Early intervention in psychosis” iyo buug-yarayaal kale, macluumaad ku saabsan meelaha caawimaadda laga helo, iyo jawaab-celin iyo talo laga helo dadka kale ee soo marey xaalado la mid ah kuwan. In kasta oo aysan tarjumooyinka ahayn sidi la rabay, haddana waxaad awoodi kartaa nuxurka barta internet-ka in aad u tarjumato luuqadaada adiga oo dhag-siinaya luuqadaada ee qaybta “Language” ee ku taalla dhanka gacanta bidix.



Jawaab-celin ku saabsan warqaddan xogta ku daabacan

Fadlan halkan ka jeex warqadda

Fadlan nala soo socodsii sida ay kuu caawisay in aad hesho macluumaadkan oo afkaaga hooyo ku qoran adiga oo buuxinaya ama ka soo jawaabaya su'aalahan soo socda. Jawaab-celintaada ayaa noqon doonta mid aan la magac aqoon waxayna nagu caawin doontaa in aanu diyaarinno kheyraad cusub oo kuwan ka sii wanaagsan oo adiga laguugu talagalay iyo in aan sii wanaajinno "early intervention services".

1. Waxaan ahay (fadlan goobo geli ikhtiyaarka 1aad):

a) Qof adeegsanaya "early intervention services"

b) Saaxiibka ama xubin ka tirsan qoyska qof adeegsanaya "early intervention services"

2. Da'da oo sannado ah: _____ sano

3. Nooca: Lab / Dheddig / Doorbidaya in aanan sheegin / Jinsi Kale (fadlan qeex)

4. Fadlan muuji sida ay kuu caawisay in aad hesho warqaddan xogta ku daabacan oo afkaaga hooyo ku qoran, adiga oo goobo gelinayo mid ka mid ah lambarrada hoose ee qiyaas-cabbireed ku qoran min 1 (haba yaraatee waxtar ma laha) ilaa 5 (waxtar aad iyo aad ah leh):

1 2 3 4 5

5. Fadlan halkan ku qor faallooyinka kasta oo dheeri ah, tusaale ahaan, macluumaadka aad u aragtay kan ugu waxtarka badan iyo waxa aad jeclaan lahayn in aad wax badan ka oggaatid:

Waad ku mahadsan tahay in aad ka jawaabto su'aalahan. Fadlan warqadda qaybtan ka jeex ka-dibna sii xubinka ka tirsan shaqaalaha "EI". Waxaad sidoo kale noogu soo diri kartaa boostada adiga oo adeegsanaya baqshadda shaabadeysan ee cinwaanka ku qoran ee la bixiyay.