XANUUNNADA MASKAXDA (DHIMIRKA)

Sida xanuunnada kale ee jidhka ayaa xanuunnada maskaxduna siyaalo badan qofka ugu dhacaan. Xanuunnada maskaxda weli cabsi baa laga qabaa, waayo khalad baa dad badani ka fahamsan yihiin, waase marxalad laga gudbi karo marka qofka aqoontiisu sii korodhaba. Waxa hadaba loogu bushaaraynayaa qofka maskaxda ka jirran ama qof uu garanayaa xanuunsanayo in dhammaan xanuunnada maskaxda la daaweyn karo.

XANUUNNADA WAAWEYN EE MASKAXDA IYO SIDA lOO DAAWEEYO.

Xanuunnada maskaxda waxa ka mid ah: **Schizophrenia (laba-miirre)**

Xanuunkan oo ka mid ah kuwa ugu daran xanuunnada maskaxdu wuxu saameeyaa 1% dadka reer Canada. Sida dad badani aaminsan yahay, ma aha Schizophrenia qof laba dhaqan leh. Xanuunku wuxu leeyahay astaamo caana oo lagu garto, sida: fikradda/hadalka oo ka qasma qofka, isaga oo aamina wax aan macna samaynayn, arka ama maqla wax aan jirin, iyo isaga oo u dhaqma si aan caadi ahayn.

Xanuunka Schizophrenia wuxu ku dhacaa labaatan ku dhawaad iyo da'da labaatanka ku jirta. Dadka qaar mar keliya ayuu si xun u qabtaa. Qaarna inta ay nool yihiin marar badan buu qabtaa, laakiin marka aanu hayn noloshoodu waa caadi. Xanuunkani dadka qaar wuxu ka dhigaa sidii wax naafa ah oo aan awood lahayn.

Daawada ugu weyn ee xanuunka Schizophrenia waa "anti-psychotic medication." Dadka qaba jiradan waxa loo gudbiyaa Cusbitaalada, iyo hay'adaha bulshada oo ay ka helaan talo, kana bartaan astaamaha xanuunka.

Mood Disorders (Baaxaa-deg)

Xanuunnada ka dhasha **Mood Disorders** (**Baaxaa-deg**) waxey 10% saameeyaan dadweynaha. Sida caadiga ah qof waliba wuxu leeyahay mar ay u fiican tahay iyo mar ay ka xuntahay. Dadkase xanuunnadaas qabaa si ka xooggan sida caadiga ah bay xilliyada qaar u kacaan ama ay hoos ugu dhacaan, sidaas bayna kaga duwan yihiin dadka kale.

Xanuunka ugu caansan Mood Disorderku waa **Depression (Qulub)**. Qofka qabaana wuxu noqdaa naf nac iyo quus. Astaamaha lagu gartana waxa ka mid ah: isaga oo dareema rajo xumo; beddela habka cunta qaadashada; hurdo xumooda; si joogto ah u daala; ka tamar gaba wixii xiisa gelin lahaa; iyo isaga oo dhimasho iyo isdil fakirkiisu ka dhammaan waayo.

Dadka **Manic Depression (is-afuuf)** qabaa waxey leeyihiin xilliyo uu qabto oo ay hoos yihiin iyo kuwo ay kacsan yihiin. Marka ay kacsan yihiin waa fara bax oo qas iyo dhibaato ayey dad iyo duunyaba u geystaan, sharcigana way ku xad gudbaan.

Anxiety Disorders (cabsi-aan-sal lahayn)

Dadka reer Canada 12% buu xanuunkani saameeyaa. Cabsi baa ka mid ah waxa lagu arko qofka (uu sabab la'aan uga baqo walxo, xayawaanno iyo xaalado aan jirin) iyo firka nax (oo qofku galo xaalad adag oo soo noqnoqonaysa, cabsi iyo astaamo muuqdana leh oo uu xataa neef kudiyo).
Waxa kale ee jira **"obsessive-compulsive disorder (waswaas)"** oo ah marka qofku waayo awood uu fikradaha iyo falalka uu ku kacayo ee ku soo noqnoqonaya iskaga celiyo.

Talo siin (psychotherapy) iyo daaweyn baa wax looga qaban karaa xanuunnada Anxiety Disorders.

Eating Disorders
Xanuunnadani waxey badi ku dhacaan ragga iyo haweenka aan weli soddon gaadhin. Anorexia Nervosa waa xanuun halis ah, waana kan ugu caansan xanuunnada Eating Disorderska ka dhasha. Xanuunku wuxu la xiriiraa miisaanka jidhka oo si weyn loo rido taas oo ka dhalata cuntada oo laga soomo iyo jimicsi si xad dhaaf ah loo sameeyo. Qofka xanuunkan qabaa wuxu halis u yahay in uu u dhinto, haddii aan la daaweyn.

Bulimia waa xanuun kale oo ka mid ah Eating disorders oo la xiriira cuntada oo isu-miyid- la'aan la iska dhergiyo kadibna la iska soo mantajiyo iyo daawooyinka caloosha jilciya ama shuba oo la qaato. Tala siin (Psychotherapy) baa ugu weyn waxa wax lagaga qabto Eating Disorderska. Daawooyin loo qoro dadkana wey jiraan.

Personality Disorders (qafal xumo)
Siyaalo kala duwan buu xanuunkani u jiraa, xagga caafimaadkana mid waliba magac gooni ah buu leeyahay. Dadka xanuunkan qabaa dhib bay kala kulmaan sidii ay dadka ula socon lahaayeen. Way ku adag tahay inay naftooda iyo tan dadka kale midnaba fahmaan. Taas awgeed baa la arkaa in ay noqdaan wax kaa xanaajiya, ku dhiba, ku colsada, ku baqdin geliya ama ku maamusha. Astaamaha Personality Disorders midba kan kale waa ka duwan yahay.

Xanuunkani waa kuwa ugu dhibta badan wax la daaweeyo. Badanaa dadka qaba Personality Disorders ma doontaan caawimo waayo noloshoodu waa caadi oo shaqadooda waa qabsadaan.

Xagga dad la socodka ayey dhibaato kala kulmaan. Inta badanna dadka ayey eedda saaraan halkii ay dhibaatada naftooda ka garowsan lahaayeen.
Waxa lagu daaweyn karaa culays la saaro talo siinta iyo marar daawo la raaciyo.

Organic Brain Disorders
Xanuunkani dadka 1% buu saameeyaa. Wuxu ka dhashaa maskaxda oo dhaawac kaa gaadho. Xanuunkan waxa ka mid ah Alsheimer, ilowshiiyaha uu keeno fayraska HIV ee dhaawaca unugyada maskaxda.

Waxey daaweyntoodu ka kooban tahay barnaamijyada dibuhabaynta.

SIDA AAD CAAWIMO U HELEYSO
Haddii astaamaha xanuunka maskaxda adiga ama qof aad taqaan lagu arko, waxa muhiim ah in la baadho si dhaqso ahna loo daaweeyo.

Takhtarkaaga ayaa ugu wanaagsan in aad ka bilowdo. Isaga ayaa kuu diraya takhtar ku takhasusay xanuunada maskaxda, xarunta caafimaadka maskaxda, cusbitaal ama xarunta caafimaadka bulshada.
Psychiatrist waa takhtar tababar gaara u leh xanuunnada maskaxda. Isaga ayaana sheegaya in aad maskaxda xanuun ka qabto iyo in kale. Ma fududa sida lagu ogaanayo in aad maskaxda xanuun ka qabto, waxana la arkaa inay kugu dheeraato oo aad sugi kari weydo inta laguu sheegayo waxa ka soo baxa baadhidda. Mararka qaarkood muddo ayey Takhaatiirta ka qaadataa inta ay ka ogaanayaan in xanuunku ku hayo ama waxa ku haya. Baadhiddu muddo ayey qaadataa, Kolkaa waxa loo baahan yahay in aad waqti siiso takhtarka.
Waxa la arkaa in takhtarku kugula taliyo in aad daawo qaadato iyo in aad keligaa qaadato kulan talo-siin ama kala qayb gasho koox. Dadka qaar waxa loo gudbiyaa barnaamij maalintii lagu daaweeyo oo socda dhowr usbuuc ama bilood.

BARNAAMIJKA TAAKULAYNTA BULSHADA

Dadka aad maskaxda uga jirani, kaalinta ama daawada takhtarku siiyo ka sokow, waxey badanaaba u baahan yihiin in waxqabad muuqda lagu kaabo. Haddii uu xanuunku qofka naafo ka dhigo ama isaga oo da' yar uu helo, wuxu markaa u baahan yahay in uu barto xirfadaha qof kasta oo innaga mid ahi u baahan yahay si uu u buuxiyo baahida nolol maalmeedkiisa. Barnaamijka taakulaynta bulshada ayaa la arkaa in uu jiro, haddii aad og tahay in adiga ama qof aad taqaan uu ka faaiideysan karo caawimada ay ka mid yihiin: sidii loo heli lahaa guri kiradiisa la awoodo ama loo baran lahaa sida shaqo loo helo, ama cuntada loo karsado, ama wax loo nadiifsado, ama buugga bankiga loo isticmaalo. Degaannada intooda badan waxa jira hay'adaha adeegga bulshada kuwaas oo ay dadka qaba xanuunnada maskaxdu ka heli karaan guryo, tababaro, iyo barnaamijyada bulshada iyo fayaqabka jidhka.

MA U BAAHAN TAHAY CAAWIMO KALE?

Waxa jira kutub iyo maqaallo noc walba leh oo si qota leh loogaga hadlo xanuunnada kala duwan ee maskaxda. Maktabadaha ama libraariyada ayaa laga helaa oo ugu fiican meel aad ka bilowdo. Waxad kale ee wixii war ah ee ku saabsan xanuunnada maskaxda iyo adeegyada caafimaadka maskaxda kala xiriiri kartaa ururada ka shaqeeya xanuunnada maskaxda sida Ururka Caafimaadka Maskaxda ee Canada iyo kooxaha sida gaara uga shaqeeya xanuunnada maskaxda qaar ka mid ah.

Ururka Caafimaadka Maskaxda ee Canada (CMHA) waa urur wadani ah oo u huray waxqabadkiisa dadka oo dhan si uu sare ugu qaado caafimaadka maskaxda. Wuxu aaminsan yahay Ururku in qof waliba xor u noqdo inu doorto waxa uu rabo, sida haddii ay rabaan inay la xiriiraan qoyskooda, asxaabtooda, adeegyada jira, kooxaha iskaa wax-u-qabso ama Ururada beelaha u shaqeeya.

Funded by:

THE ONTARIO TRILLIUM FOUNDATION
LA FONDATION TRILLIUM DE L'ONTARIO

United Way
of Greater Toronto