

Carruurta kala hadal cudurka dhimirka

Macluumaad loogu talagalay waalidka carruurta hesha daryeelka caafimaadka dhimirka ee leh walaalo ka yar 18 sano.

Walaalaha ha lala socodsiiyo waxa dhacaya

Carruurta leh walaal caawimaad ka hela Daryeelka Caafimaadka Nafsadeed ee Carruurta iyo Dhalinyarada (BUP) waxay yihiin walaalo bukaan, waana isku walaalaha hal waalid wad dhalay, kuwa labada waalidku wada dhalin iyo kuwa reerku koriyo.

Marka qof qoyska ka mid ah uu qabo dhibaatooyin nafsadeed waxaa muhiim ah in qoysku wadahadlo, waxaana muhiim ah in carruurta ay haystaan qof ay kala hadlaan waxa dhacay. Marka walaaluhu ay wax ka fahmaan waxa dhacaya, noloshooda ayaa noqon karta mid sugan oo ay qiyaasi karaan. Carruurta iyo dhallinyarada oo dhan way u baahan yihiin inay qiyaasi karaan waxa dhacaya.

Halkan waxaad ka heli doontaa talooyin iyo caawimaad aad adiga iyo qoyskaagu isticmaali kartaan si aad u maaraysaan xaalad dad badan ku adkaan karta.



Ma ahan cid khaladkeeda in qof uu dhibaatoonayo. Carruur iyo waalidiin badan ayaa laga yaabaa inay is dhahaan «aniga ayaa leh khalad in mid ka mid ah carruurtaaydu dhibaataysan yahay» ama in walaaluhu is dhahaah «anigu si fiican ma ula dhaqmin». Wadahadalka wanaagsani wuxuu horseedi karaa in la helo xalal wanaagsan oo wadahadalka hortii aan laga fikirin.

In toos la isugu sheego wuxuu ayaa qoyska oo dhan u fududayn karta inay helaan habab wanaagsan oo ay ku wada noolaadaan, iyo inay ka faa'iidaystaan maalmaha wanaagsan oo ay wada sameeyaan waxyaalo wanaagsan.

Brosjyren er laget av Akershus universitetssykehus (Ahus) og kommunene i Helsefelleskapet. Illustrasjoner laget av Tank Design, tank.no

«Waxaa i haysta walwal iyo niyad-jab, waxaan aadaa BUP. Maalin maalmaha ka mid ah waxay walaashay yar oo 11 sano ah ay maqashay aniga oo hooyaday ku leh waxaan rabaa inaan dhinto. Markaas ayay walaashay oohin bilowday oo aad u baqday, waxay la noqotay wax cabsi leh. Waxaa igu adkaatay in aan u sharraxo xaaladayda, markaas waxaan doonayaa in walaashayda yar ay hesho cid ay la hadasho si ay u fahanto sida aan ahay, iyo caawinta aan ka helo BUP, marka waxaa laga yaabaa inaysan aad u cabsan ama murugoon?».

Gabar, 15 sano jir ah

Ogow

- in xaaladu u fududaanayso carruurta iyo dhalinyaradu marka waalidkoodu ay kala hadlaan qof qoyska ka mid ah uu dhibaato qabo
- waalidiinta ayaa caadi ahaan ah dadka ugu muhiimsan nolosha carruurtooda, islamarkaana carruurta ayaa caadi ahaan ah dadka ugu muhiimsan nolosha waalidkooda

Sidee carruurta loogala hadlaa dhibaatooyinka nafsiga ah?

Waxaanu qof walba ku dhiirigelinaynaa inuu carruurtiisa kala hadlo dhibaatooyinka caafimaadka nafsadeed, laakiin wax fudud maaha. Marka la helo aqoon dheeraad ah oo ku saabsan caafimaadka nafsadeed, waxaa fududaan kara in laga wadahadlo waxyaabaha ku adag qoyska oo dhan.

Waa maxay nafsadu?

Nafsadu waa fikradaheena iyo dareennadeena, waxaanay ku jiraan maskaxda. Nafsadeenu way kala duwan tahay, waxaanay saamaysaa habka aan u muujinno fikradaha iyo dareennada aynu qabno. Way fiicantahay in aad wax ka ogaatid caafimaadka nafsadeed, si aad naftaada iyo dadka kaleba ugu caawisid daryeelida caafimaadka nafsadeed.

Caafimaadka nafsadeed ee wanaagsan waxaa lagu garan karaa in aad ku qanacsan tahay xaaladda nololeedka maalmeed, in aad dareensan tahay inaad meel ka tirsan tahay iyo in noloshu macno kuu leedahay, iyo in aad maarayn kartid caqabadaha caadiga ah ee kugu soo baxa. Xaaladaada nafsadeed way is beddeli kartaa oo maalinba si ayay noqon kartaa, isla markaana wakhti kadib way is beddeli kartaa. Dadka intooda badan waxaa ku dhacda in caafimaadkooda nafsadeed is beddelo marar kala duwan inta ay nool yihiin.

Dhibaatooyinka nafsadeed iyo magacyadooda

- Walaaca, niyadjabka, cunto-xumida, wax is-yeelida, xanuunka laba-cirifoodka, schizophrenia, waalida, dhibaatooyinka istereska ah ee ka yimaada dhib hore, xanuunka waswaaska ah iyo cabsi-cuqdadeedka.

Liiska sare waa magacyada dhibaatooyinka nafsadeed iyo calaamadaha qaarkood. Dhammaantood waxay ka siman yihiin inay saamayn karaan oo beddeli karaan fekerkaaga, dareenkaaga iyo ficilkaaga. Markaad qabtid dhibaato nafsadeed waxaad Inta badan dareemi kartaa inaad awoodi karin ama aadan samayn karin waxyaabaha aad caadiyan samayso.

Waa wax caadi ah inay adkaan karto in la fahmo dhibaatooyinka nafsadeed, weliba way ku adkaan kartaa qofka qaba. Mararka qaar ma fududa in qofku sheego waxa ku dhacaya.

Kala duwanaanshaha dhaqanka

Dhaqankeenu wuxuu saamayn karaa qaabka aynu uga hadalno caafimaadka nafsadeed. Dadka qaar waxaa u fududaan karta inay fahmaan oo ay ka hadlaan dhaawacyada jirka soo gaadha, sida lug jabtay oo kale, halka ay ku adkaan karto in laga hadlo dhibaatooyinka nafsadeed.

Si loo fahmo dhibaatooyinka nafsadeed waxaa wacnaan karta in laga hadlo oo la sheego, si la mid ah sida aynu uga hadalno cudurrada kala duwan ee jidhka ku dhaca.

Dhibaatooyinka nafsadeed waxay keeni karaan

- Fikrado xun oo badan oo qofku ka qabo naftiisa iyo dadka kale
- In noolasha loo arko wax mugdi ah, cabsi badan, oo ay adag tahay in la noolaado
- In daalku ku bato qofka, inuu si fudud ugu xanaaqo naftiisa ama dadka kale, inuu murugoodo ama niyad-xumaado
- In qofku ka cabsado waxyaabo aanu hore uga cabsan jirin



Waxaanu ognahay in carruurta iyo dhallinyarada la qaraabada ah bukaanku ay dareemaan marka walaalahoodu:

- aanay xiisaynin waxyaalo caadi ahaan farxad ku abuura, isla markaana ay ka murugo badan yihiin sidii caadiga ahayd
- ka cabsadaan oo ka werweraan waxyaabo yaryar oo aanay markii hore ka cabsan jirin
- inay ka baqaan inay guriga ka baxaan, oo ay doorbidaan inay gudaha joogaan
- ka daal badan yihiin sidii hore oo in badan jiifaan kursiga soofaha ah
- aanay rabin ama niyad u ahayn inay iskuulka aadaan
- aanay niyad u ahaynin cuntada, ama cuntada isku badiyaan oo soo matagaan
- siyaabo kala duwan iskood wax isu yeelaan, sababtoo ah fikrado iyo dareenno xun oo ku jira niyadooda
- hal wax ku celceliyo marar badan, si ka badan intii caadiga ahayd
- jawiga niyada isu beddelo si ka badan, ka dhakhso badan oo xataa laga yaabo ka sii wayn sidii hore, tusaale ahaan in carruurta ka xanaaq iyo murugo bataan sidii hore, ama in jawiga niyadda ilmuhu aad isu beddelo, oo ilmaha oo aad u faraxsanaya ayaa markaliya dareemi kara in wax kasta xun yihiin.
- inuu moodo inuu yeeshay awoodo aan caadi ahayn, ama in qof kastaa rabo inuu waxyeelo u geysto
- inuu garan waayo inta run ah wax wuu arko ama maqlo

La hadal carruurta

Mar walba carruurta iyo dhallinyarada ma u fududa inay fahmaan in hab-dhaqanka walaalahood uu yahay wax la xiriira dhibaatooyinka nafsadeed, islamarkaana mar walba ma la dareemi karo in carruurta iyo dhallinyaradu werwersan yihiin marka mid walaalaha ka mid ah uu dhibaato qabo. Carruurta iyo dhallinyaradu waxay ka baqayaan in xaaladda walaalahood sii xumaato haddii ay wax sheegaan, sidaas darteed waxa dhici karta inay qarsadaan dareenkooda iyo fikirkooda.

Dhaqmo badan, maaha wax caadi ah in waalidiintu ay carruurta kala hadlaan ama la socodsiiyaan dhibaatooyinka qoyska. Waxa kale oo caadi ah in waalidku u maleeyaan inay carruurta dhib ka ilaalinayaan haddii aanay waxba u sheegin.

In kasta oo ay dhici karto in carruurta iyo dhallinyarada ay ku adkaato in ay maqlaan dhibaatooyinka iyo cudurrada, haddana carruurta iyo dhallinyaradu waxay sheegeen in culaysku ka yaraado marka ay fahmaan waxa dhacaya. Wadahadalku wuxuu carruurta iyo dhallinyarada siinayaa fursad ay kaga hadlaan waxa ay su'aalo ka qabaan.

Carruurta iyo dhallinyaradu waxay is waydiin karaan inay iyagu khalad sameeyeen, marka walaalkood is beddelo oo aanu sidii hore ahayn, Carruurta iyo dhallinyaradu waxa kale oo ay is waydiin karaan in iyaguna sidaas oo kale ku dhici karto, ama in walaashood mar dambe ku soo noqon doonaan "caafimaad qab".

Marka carruurta iyo dhallinyaradu ay wax ka fahmaan waxa dhacaya, noloshooda ayaa noqonaysa mid sugan oo ay qiyaasi karaan. In wixii jira la isu sheego ayaa qoyska oo dhan u fududayn karta inay helaan habab wanaagsan oo ay ku wada noolaadaan, iyo inay ka faa'iidaystaan maalmaha wanaagsan oo ay wada sameeyaan waxyaalo wanaagsan. In si isku mid ah loo fahansan yahay xaaladda iyo inuu jiro qorshe lagula tacaalayo maalmaha adag ayaa daryeel wanaagsan u ah qoyska oo dhan.

Bogga kan ku xiga waxaad ka heli doontaa talooyin ku saabsan waxaad u sheegi karto carruurta.

Maxaad ku odhan kartaa carruurta?

Marka waalid ahaan aad rabto inaad si toos ah uga hadasho dhibaatooyinka nafsiga ah, waxaad tusaale ahaan ku bilaabi kartaa inaad u sheegto waxaad adigu ka ogtahay xaalada jirta.

Kadibna waxaad ku xigiin kartaa su'aalo ka bilaabma waxa ama qaabka ay carruurta u arkaan xaalada.

Tusaale ahaan, waxaad dhihi kartaa:

'Waan ogahay in walaalka weyn uu aad u murugaysnaa oo uu niyad xumaadaa mudooyinkii dambe, is waydiinayaa sida aad dareemeyso marka aad la joogto walaalkaaga weyn? '

Markaa waxaad carruurta ku martiqaadaysaa inay ka warramaan xaaladda iyagoo ku salaynaya sida ay iyagu u dareemeen. Dhegayso waxay carruurta sheegaan oo aqoonso hadalkooda. Carruurta waxay dareemaan kalsooni marka qofka wayn uu aqoonsado hadalkooda, tusaale ahaan isagoo madaxa u ruxaya ama uu eegaya si wanaag ka muuqdo.

Xasuusnoow in qof kastaa si u arki karo xaalada oo aysan jirin mid khaldan. Carruurta u ogolow inay si xor ah uga hadlaan waxa ku dhacay, adigoo aan sixin hadalkooda. Meel iska dhig moobiilka oo wakhti sii inaad dhegeysato kana jawaabto su'aalaha carruurta.

Wadahadalka wanaagsani wuxuu horseedi karaa in la helo xalal wanaagsan oo aan wadahadalka ka hor laga fikirin.



'Waxaan dareemayaa in aan ahay qofka laga rabo inuu ilaaliyo dheelitirka xaaladda qoyska. Haddii walaalkay dhibaato qabo, anigu dhibaato ma sheegan karo''

Waxa yidhi qof dhallinyaro ah

Maxay BUP qabataa?

BUP waxay carruurta iyo dhallinyarada da'doodu u dhaxayso 5-18 sano ka caawisaa la tacaalida dhibaatooyinka iyo xanuunada nafsadeed. BUP waxay sidoo kale leedahay qaybta dhallaanka iyo carruurta yaryar oo ka hortagga ka shaqaysa oo loogu talagalay carruurta ay da'doodu u dhaxayso 0-5.

Halkan Norway waxaa dhammaan shaqaalaha daryeelka caafimaadka ku waajib ah inay carruurta ah qaraabada bukaanka ay siiyaan macluumaad ku filan iyo la-socoshada lagama maarmaanka ah. (Xeerka Shaqaalaha Caafimaadka § 10a).

Marka carruurta iyo dhallinyaradu yimaadaan BUP waxay la hadlaan daaweeye si ay isu bartaan. Daaweeyayaashu waa dad wax badan ka yaqaana carruurta. Mararka qaar carruurta iyo dhallinyarada iyo daweyuhu waxay la wadhadlaan waalidiinta, mararka qaarna keligood. Daweyuhu wuxuu isticmaalaya wadhadal si uu u ogaado xaaladda jirta, iyo caawimada ay u baahan yihiin.

Hababka BUP ay inta badan ku shaqayso waa wadhadallo laga hadlayo waxa ilmaha ku adag, ha ahaato fikrado, dareenno, jidhka, dugsiga, qoyska ama saaxiibada. Kadibna waxaa la sheegaa nooca dhibka, oo ah magaca dhibka haysta ilmaha ama dhallinyarada.

Nooca dhibaata

Daaweeyaha ayaa qiimaynaya wadhadalladiina iyo wixii foomam ama imtixaan ah ee la isticmaalay, kadibna sheegaya nooca dhibta bukaanku qabo. Nooca dhibtu waa magaca lo yaqaano dhibta haysata bukaanka oo markaana lagu salayn doono nooca daawaynta uu bukaanku helayo.

Daawaynta

Daawayntu waxay la macno tahay in daaweeyuhu uu la hadli doono bukaanka si uu u fiicnaado. Bukaanka qaar waxaa la siiya daawooyin u sii dheer wadhadalka. Daaweeyaha iyo bukaanka wada samayn doonaa qorshe fududeyn kara in lala tacaalo maalmaha adag.



Faahfaahin ku saabsan BUP

Marka qof qoyska ka mid ah uu qabo fikrado iyo dareenno dhib, cabsi ama murugo leh, waxaa dareemaya walaalaha, iyaga oo aan fahmin waxa dhacay ama sababta ay u dhacayaan.

Waalid ahaan, waxay noqon kartaa waxa xanuun badan oo adag in mid ka mid ah carruurta uu dhibaatoonayo oo ay caqabado haystaan. Waxay u baahan kartaa wakhti iyo tamar badan, waxaana yaraan kara wakhtiga iyo tamarta la siinayo carruurta kale ee qoyska.

BUP waxay waalidiinta iyo walaalaha siisaa fursad wadahal ah, ha ahaato mid uu kala qaybgalayo qofka lagu dawaynayo BUP, ama mid keligood ah. Waxaa caadi ah in marka qof qoyska ka mid ah lagu daweyo BUP, in ay waalidka iyo walaalahuba qabaan su'aalo badan, oo ay doonayaan macluumaad. Marka wadahalalka qoyska waxaad ka hadli kartaan waxqabadka BUP. Waalidiinta iyo walaalaha waxaa laga caawin karaa inay fahmaan sida ay tahay in la yeesho fikrado iyo dareenno xanuun badan oo adag, iyo waxa ay keeni karto.

Tusaale ahaan: Maxaa la samayn karaa marka fikrado aad u xun ay keenaan in qofku ka caajiso aadista dugsi? Waa maxay sababta dhibaataadu nafsadu u keento in uu qofku rabo inuu gebi ahaanba keligiis noqdo mar kasta? Maxay tahay sababta dad cuntada u cuni waayaan? Arrintan, iyo waxyaalo kale, ayaa ah wax caadi ah oo la is waydiiyo islamarkaana ay wacan tahay in laga hadlo.

Foomka degmada/xaafadda

BUP iyo degmooyinku waxay ka wada shaqeeyaan danta carruurta iyo dhallinyarada ah qaraabada bukaanka iyo qoyskoodaba. Waalidiinta bukaanka caawimada ka hela BUP waxaa la weydiinayaa in ay leeyihiin carruur ama dhallinyaro ka yar 18 jir oo guriga la deggan. Haddii ay jawaabtu haa tahay, waxaa daweyuhu waydiinayaa inuu oggol yahay in BUP ay foom u dirto degmada ama xaafadda aad deggan tahay.

In la oggolaado macnaheedu waa in waalidiinta iyo daaweeyuhu ay ku heshiiyaan macluumaadka la qorayo oo lala wadaago degmada ama xaafadda, si loo caawin karo carruurtiisa.

Waxyaalaha carruurta fursad loo siinayo waxaa ka mid ah wadahal, waxayna xaaladooda kala hadli karaan qof xiriiriye ah ama kalkaalisada caafimaadka. Waxaa sidoo kale looga jawaabi karaa su'aalaha ay qabaan ee ku saabsan caafimaadka nafsadeed.



Fursadaha carruurta iyo dhallinyarada ee ka jira degmada iyo xaafadaha

Degmooyinka iyo xaafaduhu waxay hayaan adeegyo badan oo kala duwan oo loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada ah qaraabada qofka bukaanka ah, oo ay ka mid yihiin rugta caafimaadka carruurta iyo adeegga caafimaadka ee dugsiyada.

Rugta caafimaadka carruurta
Rugta caafimaadka carruurta ayaa waalidiinta u soo bandhigaysa fursad ku saabsan in lala socdo xaaladda dhammaan carruurta da'doodu u dhaxayso 0-6. Waalidiintu waxay la xiriiri karaan rugta caafimaadka marka ay u baahdaan, xataa marka laga tago la-socoshada joogtada ah ee la idiin soo bandhigo. Rugta caafimaadka waxay waalidiintu ka heli karaan talooyin, caawimo iyo jawaabaha su'aalaha ku saabsan caafimaadka iyo korniinka carruurta Dhammaan adeegyada laga helo rugta caafimaadku waa bilaash.

Adeegga caafimaadka ee dugsiyada
Carruurta iyo dhallinyarada da'doodu u dhaxayso 6-20 (24) sano waxay isticmaalin karaan adeega caafimaadka dugsiyada. Rugta caafimaadka ee dhallinyarada waxa loogu talagalay da'da 12 - 20 (24) sano. Adeegga caafimaadka dugsiyada waxa carruurta iyo dhallinyaradu ka heli karaan caawimada kalkaalisada caafimaadka, mararka qaarna dhakhtarka dugsiyada, daaweeyaha muruqyada jidhka iyo khabiirka cilmi-nafsadeedka. Halkan carruurta iyo dhallinyaradu waa la dhegaysanayaa oo waa la tixgelinayaa, islamarkaana iyadoo la isticmaalayo tallaabooyin kala duwan waxaa la bari karaa sida ay ula noolaan karaan dhibaatooyinka caafimaadka nafsadeed ee goyska.

Waxa kale oo ay ka hadli karaan waxyaalaha caadiga ah ee la xiriira marka qof goyska ka mid ah uu qabo dhibaato nafsadeed ama uu cuduro kale qabo.

Carruurta iyo dhallinyaraduba waxay si toos ah ula xiriiri karaan Rugta Caafimaadka Dhallinyarada oo ay ballan la'aan iman karaan. Taas oo macneheedu yahay in aanay u baahnayn in ay ballan qabsadaan ama ay la ballameen kalkaalisada caafimaadka ama shaqaalaha kale ee adeega caafimaadka dugsiyada. Kalkaalisada caafimaadku waxay sidoo kale ka jawaabi kartaa su'aalaha, waxayna ka hadli kartaa waxyaabaha carruurta ama dhallinyaradu ay su'aalo ka qabaan. La hadalka khabiir aad ku kalsoonaan karto ayaa badanaa ku caawin kara.



Carruurta iyo dhallinyaradu waxay heli karaan talooyin iyo hagitaan ku saabsan mawduucyo ay ka mid yihiin jidhka iyo caafimaadka, asxaabta ama qoyska, fikradaha adag, dareennada iyo welwelku. Haddii carruurta ama dhallinyaradu u baahan yihiin caawimo dheeraad ah, adeegga caafimaadka dugsi wuxuu la xiriirin karaa, tusaale ahaan dhakhtarka joogtada ah, dhakhtarka ilkaha, daaweeyaha murqaha ama khabiir cilmi-nafsi.

Xiriiriyaha ama kalkaalisada caafimaadku waxa kale oo ay hayaan xog ku saabsan fursadaha firfircoonida wakhtiga firaaqada ah ee laga helayo degmadu ama xaafadda ee loogo talagalay carruurta iyo dhallinyarada ah qaraabada bukaanka, kuwaas oo laga yaabo inay ku habboon yihiin ilmahaaga. Waxa kale oo ay hayaan xog ku saabsan fursadaha kala duwan ee loogu talagalay waalidiinta, sida koorsooyinka hagidda waalidka iyo kooxaha.

Waajibka xog-qarinta

Dadka ka shaqeeya rugta caafimaadka iyo adeegga caafimaadka dugsi waxaa saaran waajib xog qarinta ah. Waajibka xog qarinta wuxuu ka dhigan tahay in shaqaalaha caafimaadku aanay sida caadiga ah sheegi karin sababta carruurta iyo dhallinyaradu ula xidhiidheen iyaga, ama waxa laga hadlay.