Waa Maxay Isku-buuqa Maskaxdu?

Dadka qaba isku-buuqa maskaxdu waxay isku arki karaan dhibaatooyin ah xagga fikirka, dareenka, ama dhaqanka. Marka si kale loo eego, fikirkooda, dareenkooda iyo dhaqankooda ayaa isku qasan. Waxay taasi si weyn waxyeello ugu geysan kartaa xiriirka ay dadka kale la leeyihiin, shaqadooda, iyo ku-istareexa noloshooda.

Lahaanshaha isku-buuqa maskaxdu waa dhibaato ku adag qofka iyo qoskaba. Laakiin, ma aha wax ceeb ah.

Maxaa Keeni Kara Isku-buuqa Maskaxda?

Waxa muhiim ah in la fahmo in qabista isku-buuqa maxkaxdu aanuu ahayn khalad u qofku iska leeyahay. Marmarka qaarkood dadku waxay rumeysantaan in isku-buuqu ka yimaado cadawnimo, ciqaab ama cawri (il). Balse dhakhaatiirtu waxay rumeysan yihiin inay jiraan waxyaabo keeni kara isku-buuqa maskaxda oo ay ka mid yihiin:

- Kiimiko maskaxda ku jirta oo isku dhayli-tirsaneen
- Walwal iyo dhibaatooyinka maalin kasta qofka haysta
- Dhacdooyin maskaxda u xun oo qofka soo maray

Waa dhib sidii loo garan lahaa xaqiiqada sababaha keena isku-buuq kasta. Marmarka qaarkood dhib jirka soo gaara ayaa keeni kara calaamooyinka cuduradda maskaxda ku dhaca.

Isku-buuqa Maskaxda Miyaa layska Dhaxlaa?

Cilmi-baadhistu waxay tilmaamaysaa in dadka qaarkii ay dhici karto inay dhaxal u leeyihiin inu ku dhaco isku-buuqa maskaxdu. Sababta oo ah waxa jira waxyaabo badan oo adag oo keeni kara, waa in arrintan aad kala tashatid dhakhtarkaaga.

Miyaa la kala Qaadaa Isku-buuqa Maskaxda?

Isku-buuqa maskaxdu ma aha hargab ama jadeeco oo kale, mana aha wax la kala qaado.

Waa Maxay Noocyada Waaweyn ee Isku-buuqa Maskaxdu?

Dhibaatooyin Walwal ah
Dhibaatada Isku-buuqa ee ka Dambeeya Dhaawac ama Dilis (Post Traumatic Stress Disorder) (PTSD)
Murugo (Depression)
Isku-buuq ah Marna Niyad-kac Marna Niyad-jab (Manic Depressive Distress)
Cudurka Maskaxda ee loo Yaqaano Iskiitsofiriiniya (Schizophrenia)

❖ Dhibaatooyin Walwal ah

Qofka waxa ku dhici kara fiigsani badan, baqo ama walwal.
Calaamadaha lagu garto waxa ka mid ah:

- cadaadiska dhiigga oo aad u sareeya,
- garaaca wadnaha oo kordha,
- caloosha oo qasan,
- gariir,
- muruqyo giigsan,
- xasilooni-daro ama nasasho-diidmo,
- hurdo la'aan.

❖ Dhibaatada Isku-buuqa ee ka Dambeeya Dhaawac ama Dilis (Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Calaamadaha lagu yaqaano waxa ka mid ah:

- riyo naxdin leh (salal, sas, qaraw)
- Dhibkii ku soo gaaray oo wax badan maskaxdaada ku soo noqnoqda,
- hurdo la'aan,
- si fudud oo loo naxo.

❖ Murugo (depression)

Murugada waxy waxyeelaysaa qofka niyadiisa.

Murugo fudud: Dad badan ayaa waxa soo mara intay noolyihiin diiqad fudud, tusaale ahaan tiraanyo ama ma doonayaan inay wax qabtaano.

Murugo Culus: Calaamadaha lagu yaqaano waxa ka mid ah:

- tiraanyo ama rajo la'aan;
- qofka oo aan wax dan ah ka lahayn inu wax qabto sida shaqada, waxyaabaha u xiiseeyo ama nadaafadda;
- dhibaatooyin hurdada;
- cunto-xumi ama cunto-diidmo;
- miisaanka qofka oo hoos u dhaco;
- tamar la'aan;
- dareen ah isdil ama qofka oo doonaya inu dhinto;
- dareen ah inu qofku dambiile yahay;
- rajo la'aan;
- dareen ah inaanu qofku wax qiime ah lahayn

Murugo, ha ahaato mid fudud ama mid culus, waxa sabab u noqon kara dhacdooyinka qofka noloshiisa la kulmay, tusaale ahaan geeri ku dhacda qof la jecel yahay, shaqada oo aad waydid, ama isku dayida la-qabsiga nolosha wadan cusub. Hase yeeshee, waxa kale oo keeni kara sababo qofka ka baxsan oo aan la garanaynin. Haddii aanad hubin inta ay murugo leeg tahay, fadlan u tag dhakhtar ama shaqaale caafimaad.

❖ Isku-buuq ah Marna Niyad-kac Marna Niyad-jab (Manic Depressive Distress)

Noocani wuxu saameeyaa niyadda qofka. Waxa dhici karta in niyadda qofku marna aad u kacsan tahay marna aad u hooseyso.

Calaamadaha niyadda "hooseysa" waxa ka mid ah:

- dareen ah guuldareysi ama inaan qofku qiime lahayn;
- dareen ah isdil ama qofka oo doonaya inu dhinto;
- niyad jabsan;
- dhibaatooyin hurdada ah;
- cunto-xumi.

Calaamadaha niyada kacsan waxa ka mid ah:

- cadho fudud,
- hadalka qofka oo aan la fahmi karin sababta oo ah qofka oo degdeg u hadlaya;
- sal-fudaydnimo;
- qofka oo rumaysan inu yahay qof muhiim ah ama leh awood weyn.

Qofka qaba isku-buuqa ah marna niyad-kac marna niyad-jab (manic depressive distress) (Bipolar Disorder) waxa ku dhici kara waali (psychosis).

Waali (Psychosis): Waxay dhacdaa marka qofku xaqiiqada dunida ka tago ama u kala sooci waayo wixii run ah iyo wixii khiyaali ah.

❖ Cudurka Maskaxda ee loo Yaqaano Iskiitsofiriiniya (Schizophrenia)

Dhibaatada waalida nooca ugu badani waa ka loo yaqaano iskiitsofiriiniya (schizophrenia). Calaamadaheeda waxa ku mid ah:

- qofka oo aan wax kala garanaynin ama murugaysan;
- qofka oo ka fogaada qoyskiisa, saaxiibadii, yareeyana xiriirka u bulshada la leeyahay;
- qofka oo maqla codka dad aan meesha joogin ama qof kale aanuu maqli karin;
- qofka oo rumaysan in dadku ay doonayaan inay waxyeello u geystaan;
- qofka oo rumaysan inu yahay qof muhiim ah ama qof awood badan;
- dareenka iyo fikradaha oo aan islahayn, tusaale ahaan arrin murugo leh ayuu ku qoslaa iyada oo sabab la garan karo aanay jirin;
- qofka oo aan awood u lahayn inu qabto hawl-maalmeedka caadiga ah, tusaale ahaan ma qaban karo hawsha nadaafadiisa ama cuntadiisa.

Maxaa la Sameyn Karaa si Qofka Loo Caawiyo?

Dadka isku arka calaamadahaa la soo sheegay waa inay u tagaan dhakhtar. Isku-buuqa maskaxdu wuxu la mid yahay cudurka ku dhaca jidhka.

Waxa muhiim ah in la helo daweyn si loo bogsado. Haddii qofku goor hore helo daweyn, waxa dhici karta inu dhakhso u bogsado. Mid ama dhawr ka mid ah waxyaabahan ayaa qofka caawin kara:

- Dawadu waxay waxtar u leedahay qaar ka mid ah isku-buuqa maskaxda. Waxay gargaar ka geysataa yareynta dhibaatooyinka ama calaamadaha qofku yeeshay.
- Taageerada iyo la-talinta oo ah in qof kale lala hadlo si dhibaatooyinka wax looga qabto, iyo in qofka gargaar laga siiyo sidii uu iskaga xejin lahaa isku-buuqa iyo dhibaatooyinkiisa.
- Shirarka Koox Taageero iyo la-joogista dad kale oo qaba isku-buuqa maskaxda. Qoysaska leh qof qaba isku-buuqa maskaxda ayaa isu iman kara. Kulanada kooxahaasi waxay dadka siiyaan fursad ay ku wadaagaan waayo-aragnimadooda, kuna ogaadaan dhibaatooyinka isku-buuqa maskaxda isla markaana ay taageero isku siiyaan.

Ulajeedada gargaarkaasi waxay weeye in qofka qaba isku-buuqa maskaxda loo soo celiyo sharafta, qofnimada iyo kalsoonida.

Halkee Baan ka Heli Karaa Gargaarkaa?

- Daryeelka Bixiyaha Koowaad
  Dhakhtarkaagu wuxu hubin karaa inaanay jirin dhibaatooyin jirka ah oo sababaya dhibaatooyinka maskaxda. Waxay dhakhaatiirtu daweyn karaan dadka qaba isku-buuqa maskaxda. Waxa kale oo u dhakhtarkaagu kuu diri karaa meelo kale oo ku haboon inay wax kuu qabtaan.

- Bukaan Socodka Beesha ee Caafimaadka Maskaxda
  Shaqaalaha ka shaqeeya meelahaa waxa ka mid ah dhakhaatiirta cudurada maskaxda, dhakhaatiirta cilminafsiga, kalkaalisooyinka cudurada maskaxda, dhaqan-celinta shaqada, iyo shaqaalaha bulshada. Waxay shaqaalahaasi bixiyaan noocyo kala duwan oo ah gargaar la siiyo qofka qaba isku-buuqa maskaxa iyo/ama qoosaskiisa. Waxa gargaarkaa ku jira kara maamulista qalalaasaha.

- Cisbitaalada Maskaxda
  Haddii qof aad u jiran yahay waxa dhici karta in loo baahan yahay in la jiifiyo cisbitaalka. Dadka qasab ayaa lagu geyn karaa cisbitaalka haddii ay dhici karto inay naftooda ama dadka kale waxyeelaan. Marka qofka la jiifiyo cisbitaalka, xaaladda caafimaadka maskaxdooda is joogto ah ayaa loola socdaa. Ulajeedada laga leeyahay dhigista cisbitaalka waxa weeye in sida uga dhakhsaha badan qofka loo soo celiyo caafimaadka maskaxda si qofku guriga ugu noqdo.

Dhibaatadayda Ma la Asturi Doonaa?

Marka aad u tagtid shaqaale caafimaad, wixii war ah ee ku saabsan dhibaatadaada qofna lama siin doono haddii aan adiga ogolaansho lagaa haynin. Haddii u turjubaan kula joogo waxa isna ku qasab ah inu warka qarsoodi ka dhigo.

Qofka qaba isku-buuqa maskaxda waxa muhiim u ah inu helo daweyn si uu u bogsado. Haddii qofku u ka raago daweynta waxa sii dheeraan doonta bogsashadiisa.

Halkee Baan ka Heli Karaa Akhbaar Dheeraad ah?

Weydii Daryeelka Bixiyaha koowaad wixii ah war dheeraad ah.

Haddii adiga, ama qof qooskaaga ah ama saaxiibkaa u qabo isku-buuqa maskaxda oo daran isla markaana dhakhtarkaaga koobaad aan la heli karin, waa inaad tagtid qolka gargaarka deg-degga ee cisbitaalka kuugu dhow.

This information was adapted from a brochure titled "What is Mental Illness" produced by ADEC (Action on Disability within Ethnic Communities) Victoria, Australia.