multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Somali

XAASHIDA XAQIIQDA

Saykoosiska iyo arimaha daroogada iyo khamriga

(Psychosis and drug and alcohol issues)

Saykoosisku wuxuu baddelaa habka uu qofku u fakaro, dareemo ama ku dhaqmo. Taasi waxay u keeni kartaa dhibaatooyin ka jirta qoyskooda iyo noloshooda bulshadeed, iyo shaqadooda dugsiga. Waxay u keeni kartaa adeegsiga daroogada ama buufiska, ama khatar kororta ee waxyeellada naftooda ama isku dayidda is-deldelka. Xaashidan xaqiiqda waxay bixinaysaa macluumaad ku saabsan dhacdooyinka saykoosiska iyo mowduucyada caafimaadka dhimirka ee kakan sida saykoosiska ay keento daroogadu iyo ogaanshaha lammaan, iyo fursadaha daaweynta iyo taageerada la heli karo.

Waa maxay saykoosis?

Saykoosiska waxaa lagu yaqaan xoogaayo astaamo gaar ah.qofka qaba cudurka saykoosiska wuxuu leeyahay dareenka xaqiiqda oo qariban wuxuuna muujin karaa isbaddelo shaqsiyadeed. Dadka qaba astaamaha saykoosiska ma aqoonsana inay qabaan dhacdo saykoosis ah sababtoo ah waxay lumiyeen dareenkii xaqiiqda.

Waa maxay astaamihiisu?

Dadku waxay u qaadaan saykoosiska siyaabo kala duwan, maaddaama ay astaantu u kala duwan tahay qof ilaa qof. Calaamadaha digniinta ee hore ee saykoosiska waxaa ka mid ah:

- Isbaddalo ku dhaca habkii seexashada.
- Isbaddelo xagga cunto-rabidda.
- Ka dhex-baxa bulshada.
- Ka sii-daridda nadaafadda shaqsiyadeed iyo is-qurxinta.
- Oraahyo aan macquul ahayn.
- Falal iyo fikrado qofka mar kasta ku taagan.

Qofka qaba astaamaha saykoosiska wuxuu guud ahaan leeyahay dhibaatooyin shaqsiyadeed, bulshadeed iyo kuwo shaqo.

Astaamaha guud waxaa ka mid ah:

Muuq-dhalanteed arkid – arkidda, maqlidda, dareemidda, ama dhadhaminta wax aan jirin. Tusaale, qofku waxaa laga yaabaa “inuu ka maqlo codad madaxiisa”, ama arko ama dareemo waxyaalo aan jirin, sida “wax ku dhexgurguuranaya maqaarkoda”. Muuq-dhalanteed arkiddu waa wax walaac dhaliya waxayna u keentaa qofka qaba inuu noqdo cadow ayna adkaato in lala hadlo.

Khayaali isla-weyni – tusaale, qofku wuxuu u malayn karaa inuu yahay qof caan ah, sida xiddiga filimka ama hogaamiye ruuxi ah. waxay u malayn karaan in heesaha qaarkood ay u leeyihiin farriimo qarsoon oo gaar ah, ama inay leeyihiin awoodo u gaar ah.

Khayaali cuqdad-nafsi – tusaale, qofku wuxuu u malayn karaa in la daba joogo, la shirqoolayo, ama ay kontaroolaan quwado ama dad kale. Waxay rumaysan karaan in la cadaadinayo, ama ay shaki ka qaadaan wax sabab ah oo muuqda.

Hadal ama dhaqan is-dhexyaac ah – tusaale, qofku si dhaqso ah ayuu u hadlaa ama si dhaqso ah ayuu mowduuca kale ugu boodaa ama waxaa dhib ka haysaa siduu wax u sheegi lahaa. Waxaa dhibi ka haysaa nashaadyadii maalmeed sida wax karinta ama dhaqidda, ama xaalad ay si aan habboonayn ula tacaalaan.

Dareeno baddalan – tusaale, qofku wuxuu muujin karaa xoogaa caadifad ah ama aad uma hadlo. Dadka kale way ka dheeraadaan, ama waxay dhibi ka haysaa fakarka.

Walaaca – tusaale, qofku wuxuu dareemi karaa cabsi ama walaac badan ismana dejin karo.

Astaamahaas waxay ku dhammaan karaan dhowr saacadood ama maalmood hase ahaatee waxay sii socon karaan asbuucyo, bilo ama sanooyin haddaan qofku helin daaweyn habboon.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

Yuu ku dhacaa saykoosisku?

Keliya ugu yaraan 2% dadweynaha kuwaas oo qaba cudurka dhimirka waxay qabaan cudurka dhimirka oo halis ah kaasoo keeni kara astaamaha saykoosiska. Saykoosiska waa la daaweyn karaa. Qof kasta ayaa qaadi kara saykoosiska wuxuuna ku dhgacaa dhaqamada oo dhan. Badanaa waxay ka dhacdaa marka kowaad da'aha u dhaxeeya 15-30 sano.

Maxaa sababa saykoosiska?

Waxyaalaha sababa saykoosiska si buuxda looma fahmin waxaana jira keenayaal badan, tusaale:

- Qabidda dhaawac maskaxeed.
- Qaadidda walaaca, tusaale, waayidda qof uu jeclaa, la kulanka dagaalka ama jir-dilka, u-haajiridda waddan cusub, xaaladaha nololeedka walaaca leh, bilaabidda dugsi cusub, waalidkii oo is-furey, xiriirkii oo burburay ama imtixaannada jaamacadeed.
- Iska badinta daroogooyinka ama khamriga.
- Qabidda saykoosiska ee taariikhda qoyska way badin kartaa khatartaas.

Qofka qaba dhacdo saykoosis ah markaasna isticmaala daroogada, waxay badinaysaa khatartooda inay mar labaad noqdaan saykootik ayna ku dhalato buufis, walaac ama dhibaatooyinka xusuuseed. Waxay ku qaadan kartaa muddo badan oo ay ku bogsoodaan ayna qabaan astaamaha saykoosiska iyo dhacdooyinkaas oo badan.

Waa maxay saykoosiska ay daroogadu keento?

Saykoosiska ay daroogadu keento waxaa kicin kara markii qof kaas oo halis u ah inuu qaado saykoosis uu isticmaalo daroogooyin sida mariwaanada, amfitamiinka (xawaaraha) iyo kookeynka. Astaamaha saykoosiska ay daroogadu keento dhaqso ayey badanaa u muuqataa in yarna way ku dhamaataa (dhowr saacadood ilaa dhowr maalmood) ilaa ay saamayntu daroogadu ka baaba'do. Astaamaha guud oo badanaa saykoosiska ay daroogadu keento waa dhibaatooyinka xusuusta, is-dhexyaaca iyo Muuq-dhalanteed arkidda. Astaamahaas si fiican ayey ugu nugul yihiin daaweynta.

Waa maxay ogaanshaha lammaan ee cudurka? (dual diagnosis)

Ogaanshaha lammaan waa markii uu qofku qabo cudurka dhimirka – tusaale, iskisofareeniya, buufiska, qaribnaanta lammaan ama qaribnaanta shaqsiyadeed – IYO dhibaatooyinka daroogada iyo khamriga.

Qabidda cudurka dhimirka waxay si weyn u kordhisaa khatarta qofka inuu ku xadgudbo isticmaalka daroogooyinka iyo khamriga. Dadka qaba cudurka dhimirka waxay isticmaali karaan daroogooyinka iyo khamriga si ay wanaag u dareemaan, si ay u joojiyaan dareenka cidla-jooga, inay nastaan, ama helaan fan, si ay u maareeyaan walaaca ama inay ka mid noqdaan koox bulshadeed.

Marka hore daroogooyinka iyo khamriga way ku caawin karaan qofka inuu wanaag dareemo ay hoos u dhigto astaamahoodii hase ahaatee markii saamaynta daroogooyinka ama khamrigu ka baxo, astaamihii way ka sii darayaan. Ka-bogsoodka cudurka dhimirka wuu ku sii loolamaa dadka qaba ogaanshaha lammaan.

Markii qofka qaba cudurka dhimirka uu isticmaalo daroogooyinka ama khamriga, waxay u keeni kartaa dhibaatooyin ku jira noloshooda oo dhan, sida shaqada, dugsiga, xiriirada, hoyga, lacagta iyo sharciga, waxaana laga yaabaa inay galaan khatar weyn ee waxyeelaynta naftooda ama isku dayidda is-daldalaadda.

Waxay qaadataa muddo dheer in qofka laga ogaado cudurka dhimirka kaas oo qaba dhibaatooyin daroogo ama khamri.

Sidee baan ku caawin karaa qof qaba saykoosiska ama ogaanshaha lammaan?

Dhaqanku kaalin weyn ayuu ka cayaaraa garashada dadka ee cudurka dhimirka, tusaale, dhaqamada qaarkood dabciga saykootigga waxaa loo arki karaa inuu yahay sabab awood-sare keentay.waxaa muhiim ah in la tuuro ceebta lana jebiya caqabadaha ka joojiya dadka inay raadsadaan caawimaad.

Qoysaska iyo saaxiibada qofka qaba dhacdooyinka saykoosiska waxaa laga yaabaa inuusan ogaan waxa la sameeyo wayna ku adkaan kartaa inuu tallaabada kowaad qaado si uu u caawiyo. Waxay noqon kartaa mid walaac badan wuxuuna dareemi karaa dambi, khajil, awood-darro ama buuqsanaan. Mararka qaarkood qofka qaba saykoosiska ma aqoonsana inay u baahan yihiin caawimaad, ama waxay dareemi karaan khajilaad ama ka cabsi ceebta la xiriirta cudurka dhimirka. Waxaa muhiim ah in qofka aad jeceshahay inuu caawimaad u helo sida ugu dhaqsaha badan.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

Qoyska iyo saaxiibadu way caawin karaan ayagoo si cad oo deggan ugu sheega qofka qaba saykoosiska way arkeen oo shaki galin kara. U-sheegidda in arimuhu soo wanaagsanaan karaan iyo in codsiga caawimaaddu ay calaamad u tahay kartida, aysan ahayn daciifnimo. U-sheeg inay caawimaad ka heli karaan dhaqtarka guud (GP) iyo adeegyada caafimaadka dhimirka. Waxaa muhiim ah in mar kasta rajo la sheego iyo in la yeesho dulqaad iyo dhiirigelin. Cudurka dhimirka waa la daaweyn karaa.

Waa maxay daaweynta saykoosiska iyo ogaanshaha lammaan?

Qofka qaba astaamaha saykoosiska ama ogaanshaha lammaan waa inuusan isku dayin inuu asaga iskiis wax uga qabto. Saykoosiska si guul ah ayaa loo daaweyn karaa badina dadku si fiican bay uga bogsoodaan. Dadka qaarkiis si dhaqso ah bay uga bogsoodaan waxayna u baahan yihiin xoogaa caawimaad ah. dadka kale muddo dheer bay ku qaadataa inay bogsoodaan waxayna u baahan yihiin taageero degdeg ah.

Waxaa jira khayaaro daaweyn oo dhowr ah sida daaweynta, daryeel laga helo sakatariistaha, soo-dhexgal cilmi-nafsiyeed iyo kooxaha wax taageera. Mararka qaarkood waxay u baahan karaan in la dhigo isbitaal.

Ogaanshaha lammaan waa xaalad caafimaad taas oo u baahan soo-dhexgelid daaweyn. Waxaa jira noocyo badan oo daaweyn ah oo la heli karo si ay gacan uga gaysato dejinta astaamaha loogana hortago soo-noqoshada. Helidda daaweynta sida ugu dhaqsaha badan waxay si weyn u caawin kartaa bogsoodka qofka qaba ogaanshaha lammaan waxayna yarayn kartaa fursadahooda soo-noqoshada.

Maxaan samayn karaa hadduu igu dhaco saykoosis ama ogaanshaha lammaan?

- Tallaabada kowaad, u tag dhaqtarka (GP).
- Wax badan ka ogow intii aad karto wax ku saabsan cudurka si uu kaaga caawiyo adiga iyo qoyskaaga inaad fahamtaan waxa dhacaya, waxa la filayo iyo sida loo maareeyo dhacdooyinka saykoosiska. Ogow adeegyada caafimaadka dhimirka ee la heli karo raadsana daaweyn iyo taageero.
- La xiriir adeegga caafimaadka dhimirka ee degaankaaga ama adeegga daroogada iyo khamriga wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan wixii caawimaad la heli karo.
- Raadso la-talin. Lahaanshaha cid lala hadlo waa qayb muhiim ah ee daaweynta. La-talinta qoyskaaga iyo saaxiibadaa waxay kalo leedahay waxtar badan.
- Maaraynta walaaca. Saamaynta walaacu waxa ka mid ah daalka, xanaaqa, calool-yowga, isbaddelka cunto-rabidda iyo seexashada liidata. Siyaabaha qaarkood oo loo yareeyo walaaca waxaa ka mid ah nasashada, neefsasho hoose, is-habaynta, maaraynta waqtiga iyo yaraynta masuuliyadaha iyo waajibaadka.
- Noqo mid caafimaad-qaba. Si fiican wax u cun una seexo, si joogto ah u jimicso waxaadna waddaa baaris caafimaad oo joogto ah.
- Samayso hadafyo la gaari karo una damaashaad waxqabadkaaga.
- Bey'ad wax-taageerta waxay yarayn kartaa cidloobidda waxayna kugu caawin kartaa sidaad ula tacaali lahayd astaamaha saykoosiska. Helidda taageerada qoyska, saaxiibada iyo kooxaha waxay kugu caawinaysaa inaad fikrad habboon ka qabto bogsoodka, si aad u abuurto bey'ado jacayl iyo kuwa deggan iyo si loo dhiso qab nafsiyeed. Dhisidda iyo ilaalinta xiriirka bulshadeed waa mid muhiim ah iyo haddii xiriirada jiraa ay burburaan, raadso la-talin iyo xeeladaha xalinta dhibaatooyinka.
- Ka-hortag soo-noqoshada. Ogsoonow kiciyeyaasha walaaca, qor calaamadaha hore ee soo-noqoshada, aqoonso xeeladaha la qabsiga, qor daawada ay tahay inaad qaadato si aad u maarayso calaamadaha hore aadna u aqoonsato cidda lala kulmayo si loo helo caawimaad iyo taageero dheeraad ah.

Maaddaama xeeladaha kala duwan ay si fiican ugu shaqeeyaan dadka qarkiisa si ka fiican kuwa kale, isku day kuwa kale si aad u aragto kuwa kugu habboon. Dadka qaarkiis si dhaqso ah ayey u bogsoodaan ayadoo wax yar lagu sameeyey, halka qaar kale ay si fiican u maaraystaan ayagoo hela taageero muddo dheer ah.

Sidee baan u maarayn karaa saykoosiska iyo ogaanshaha lammaan (Dual Diagnosis) aniga oo ah xubin qoyska ah ama saaxiib?

Astaamaha saykoosiska way ku adag yihiin cid kasta. Ka Xubin qoys ama saaxiib ahaan waxaad dareemi kartaa cabsi, murug, caro, niyad-jab, khajilid iyo quus. La-tacaalidda saykoosiska waxay mararka qaarkood qaadataa waqti dheer sidaas darteed u diyaar garow dib-u-dhac. Adiga keliya ka hortegin dhibaatada. Dadka kale la hadal – saaxiibada, xubnaha qoyska, xirfad-yaqaannada – sababtoo ah way ku caawin karaan kuna taageeri karaan. Sidoo kale xusuuso inaad u baahan tahay waqti aad siiso naftaada. Waxaad u baahan kartaa daryeel dheeraad ah si aad:

- Uga dheeraato rabshadda waxaadna hubisaa inaad ammaan ku jirto. Haka labalabayn inaad codsato caawimaad haddii lagu cabsiiyo ama uu ku handado qof falkiis. Wac boliiska haddii loo baahdo.
- Samee xeeladaha kuwaas oo taageera qofka ayadoon la taageerayn u-barashada daroogadooda ama khamrigooda, tusaale, usoo gad cunto ama ka bixi biilka kortantadooda, halkii aad ka siin lahayd lacag caddaan.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

- Isdedelidda iyo hanjabaadda isdeldelidduba waa qayb ka mid ah dhaqanka dadka qaba ogaanshaha lammaan. Qoyska iyo saaxiibada waxay u baahan yihiin inay ka shaqeeyaan siday wax uga qaban lahaayeen ayna ula tacaali lahaayeen arintan.
- Markii soo-noqoshadu dhacdo, waxba ha cabsan inaad codsato caawimaad aadna siiso taageero habboon.
- U muuji inaad garanayso fikirka qofka ee dhibaatadooda ixtiraamna doorashadooda iyo qaab nololeedkooda.
- U ogolow inay bartaan dhaqanka aad aqbali karto. Mar kasta sidaas kula xiriir si deggan oo qeexan.
- Ilaali howl-maalmeedka iyo damaashaadka sida dhalashada, arimaha ruuxiga iyo damaashaadka dhaqameed iyo nashaadyada qoyska ee gaarka ah.

Ma u baahan tahay macluumaad dheeraad ah?

Turjumaanadda

Adeegga Turjumidda iyo Af-celinta (TIS)
Tel: 13 14 50

Adeegyada Caafimaadka Dhimirka iyo lamabarada degdegga oo **24-saac ah** kuwaas oo ku qoran buugga tusaha taleefanada ee degaankaaga.

Lifeline adeegga la-talinta taleefanka 24-saac ah
Adeegga la-talinta iyo macluumaadka ay bixiso hay'ada aan dowliga ahayn
Tel: 13 11 14
Web: www.lifeline.org.au

Shabakada Macluumaadka Daroogada ee Australia (ADIN)
Macluumaadka ku saabsan adeegga daroogada iyo khamriga ee dowlad-goboleed iyo taritori kasta.
Web: www.adin.com.au

Carers Australia
Hay'ad aan-dowli ahayn taas oo siisa daryeelayaasha macluumaad, meel-u-dirid iyo waxbarasho.
Tel: 1800 242 636
Web: www.carersaustralia.com.au

Halkan ku qor faahfaahinta xiriirada degaanka

.....

.....

.....

Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan ee Australia (MMHA)
Tel: 02 9840 3333
Fax: 02 9840 3388
Web: www.mmha.org.au
Email: admin@mmha.org.au

Sane Australia
Hay'adda Ixsaanka caafimaadka dhimirka qaraneed waxay ku bixisaa macluumaad iyo meel-u-dirid si qaran ah, khadka taleefanka lacag la'aanta, oo leh macluumaad waxbarasho iyo mid cilmi-baaris.
Tel: 1800 18 SANE (7263)
Web: www.sane.org

beyondblue: Mashruuca buufiska qaraneed
macluumaad ku saabsan buufiska, walaaca iyo buuqa la xiriira, daaweynta la heli karo iyo halka laga helo caawimaadda.
Tel: 1300 22 4636
Web: www.beyondblue.org.au

La xiriir degaankaaga:

- Dhaqtarka (GP)
- Xarunta Caafimaadka Dhimirka
- Xarunta Community Health Centre
- Kooxda Caafimaadka Dhimirka ee isbitaalka degaanka
- Xaruumaha/Adeegyada Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan (Transcultural Mental Health Centre/Service)

  MMHA waxay ku siin kartaa faahfaahinta xiriirada haddii laga heli karo dowlad-goboleedkaaga iyo taritorigaaga.

Wax ku saabsan xaashidan Xogta

Xaashidan Xogta waxaa soosaaray **Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan ee Australia** (MMHA) ayadoo u maalgelisey Wasaaradda Caafimaadka iyo Duqowga Australia (Australian Department of Health and Ageing). Xaashiyaha Xogta ee kale ee taxanahan waxaa ka mid ah:

- Daryeelayaasha dadka qaba jirrada dhimirka
- Xuquuqda macaamiisha iyo waajibaadka ee nidaamka caafimaadka dhimirka
- Aqoonsi dhaqameedka iyo caafimaadka dhimirka
- Caawimaad u helidda caafimaadka dhimirka oo uu dhaqtarku bixiyo
- Xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeeya
- Ka-bogsoodka jirrada dhimirka

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA