

Om psykiska ohälsa cudurka dhimirka (Bisiigga)



En skrift från Somaliska Hälsoteamet om psykiska ohälsa

Qoraalada ay qortay Somali Hälsoteamet

Qoraaladeena waxaa ka mid ah:

1-Buuga waalidka-
oo ka hadlaya inaan la dilin ilmaha.

2-Xiriirka aadamaha-
Oo ka hadlaya galmada iyo wada noolaan shaha

3-Qoraalka gudniinka
Oo ka hadlaya gudniinka dumarka

4-Isticmaalka galka
Oo ka hadlaya sida loo isticmaalo galka

5-Qoraalka "ma ogtahay"
Oo ka hadlaya Hiv/aids

6- ilaalada Hiv-ka
oo ka hadlaya Hiv/aids

7- qoraalka ilmaha gacanta lagu dhigo
waa qoraal ka hadlaya ilmaha ay gacanta ku dgigaan
gargaarka bulshada

8- qoraalka cudurkanafsada (bisiigga)
waa qoraal ka hadlaya cudurka nafta

Qoraalkaan waxaa soo diyaariyey "Somaliska Hälsoteamet" oo ah urur ka shaqeeya caafimaadka iyo daryeelka dadwaynaha soomaliyeed ee ku nool dalalka Yurub, gaar ahaan dalka Iswiidhan. Somali Health Team waxay mahad gaara u celinaysaa Dr Amina Ali Yusuf "Bakado" oo kadan ka qaadatey fasirka cudurka "Bisikaatariyada" iyo qoraale kale oo badan, sidoo kale qoraalkaan waxaa naga caawinay Agneta Hellne oo ku jirta gudiga "schizofreni" ee Rinkeby.

Waa maxay cudurka nafsadda (bisiigga)?

Waxaa isbedela waaya aragnimada, fekerka iyo dareemka, wuxuu u dhaqmin qofku si la yaab leh. Markuu cudurku nafsaniigu kugu dheeraado qofka wuxuu ku noqdaa Cudur joogta ah oo loo yaqaan cudurka bisikaatariyadda. Waxaa jira noocya badan ee cudurka bisikaatariyadda.

Kuwa ugu waa wayn cuduradaas waxaa ka mid ah shisoofrani oo ah isku buuq. Dadka ay jiradaas ku dhacdo waxaa laga dareemaa isbedel wayn xagga fahamka xaqiiqada. Waxay ka fogaadaan xaqiiqda oo waxay ka warmaan waxaan loo jeedin. Sida in la ilaalinayo oo qof dusha ka ilaalinayo, in xoogag ka awood badan ay dusha ka haystaan.

Waa maxay shisoofrani? (schizofreni)

Boqolkii hal qof ayaa qaba cudurkaan inta duunida ku nool. Cudurku wuxuu ku bilowdaa isku buuq. Waxaad arkaysaa qofkii dhalintayaraa oo firfircoonaa oo isku buuqey ama aduunka iska xir-xirey. Waxaa ka luma dareenkii ama jacaylkuu u qabey nolosha. Wuxuu qofku bilaabaa in si la yaab leh u dhaqmo, sidoo kale inuu u hadlo si layaab leh ama la sheekaysto dad aan loo jeedin. Waxaa kale oo lagu gartaa qofku wuu is dayacaa oo wuxuu ilooba nadaafadiisa iyo isqurxintiisa. Waxaa ku waynaada wel-welka iyo walaaca, wuxuu u adkaysan markay ku dhacaan ayuu mar furka tuurtaa oo buuqaa. Qofka markaas ayaa laga dareema calaamadda koowaad ee cudurka bisikaatariyadda.

Qaraabadda qofka jiran waxaa ku yimaada qaab nololeed cusub oo macnihiisu yahay marxalad aad u adag. Markay arintaa ku timaado qoyska waxaa lagama maarmaan ah inuu qoysku raadsado gar-gaar deg-deg ah. Cudurka bisikaatariyada (nafsada) wuxuu keeni karaa naf-curyaamin. Waxaa dhacaysa in qofku u noolaan karin si caadi ah. Qofkaan aqoon u lahayn cudurka ma dareemi karo isbedelka qofka ku dhacay.

Muxuu qofku u jiradaa?

Waa adag tahay in la garto qofka jiradu ku soo socoto siday u adag tahay in la dareemo qofka hargab ku dhici doono. Waxaase la yiraahdaa dadka qaarkii waa u jilicsan yihiin inuu ku dhaco cudurka nafsadda. Waxaa dhici karta inuu qofku halis u yahay hadduu jiro qof eheladiisa ah oo cudurka qaba. Sidaas awgeed qofka halista u ah cudurka, markuu ku yimaada wel-wel i walaac dheeraad ah ee xagga nolosha wuxuu halis u noqdaa inuu qaado cudurka nafsadda.

Markuu waalidka noqdo bisiig

Markaad ku korto reer waalidku yahay bisiig waxay macnuhu yahay in ilmuhu ku korayaan meel buuq ka taagan yahay maalin walba. Cunugu lama mid noqonayo sida ilmaha kale. Halkuu walidku ka daryeeli laha ilmaha, ilmaha ayay khasab ku tahay inay dar yeelaan waalidka, sidaas awgeed waa inay yeeshaan xoog iyo karti ay ku dar yeelaan waalidkood. Culays wayn bay ku tahay ilmaha inay daryeelaan waalidkood, sidaas awgeed waxay u baahan yihiin dad kale oo caawina. Ilmuhu waxay u baahan yihiin inay ka hadlaan waxa haysta oo waa inay ka xishoon cudurka waalidkood haya.

Ilma badan ayaa xil iska saara reerkooda oo aamusa. Waxay isku khasbaan inay la qabsadaan xaaladda reerka oo is-moogaysiiyaan xaaladda runteeda inuu waalidkood buko. Ilmaha qaarkood waxay ku muujiyaan siyaaba kale in reerku wax ka qaldan yihiin, taasoo keenta inay dagaalkoodu kordho ama ka maqnaadaan guriga. Markuu qaab nololeedka gurigu uu adkaado waxaa si sahlan u xanuuna qofka madaxa iyo caloosha.

Markuu gurigu noqdo meelaan caadi ahayn ilmahu ma rabaan in saaxibadood guriga ugu yimaadaan. Ilmahu waxay ka yax-yaxaa siduu yahay waalidkii ama siduu gurigooda u eg yahay.

Maxay caruurtu iyo dhalinyaradu u jirataa oo bisiig u noqotaa

Dhowr waxyaalood ayaa sababa in ilmuhu iyo dhalinyaradu ku dhaco cudurka loo yaqaan cudurka nafsada ama bisiig. Waxaa la yiraahdaa ilmaha walidkood isdilaan had iyo jeeraale waxaa dhacda in ayagana dilka wax ka gaaro oo la delo, sidoo kale isticmaalka daroogada ama cunka qaadka ayaa keena dhibaatooyin badan oo la xiriira nolol maalmeedka. Walidka qaba cudurka bisiigga ayaa cudurku dhibaato ku qabtaa ilmaha, waxaa dhacda in ilmaha ula kac waalidku u waxyeeleeyo. Dad badan ayaa dila ilmahooda taasi ma aha in waalidku u jiran yahay oo qabo cudurka bisiigga ee waa dhaqan soo jirooti ee dad badan ee aduunka ku nool uu ku dhaqmo, hase ahaate waa ka mamnuuc in ilmaha la dilo Yurub ama dalka iswiidahan. Ogsoonow in ilmaha wax u dhinmayaan haddii la dilo, sidaan kor ku soo sheegnay waxaa lagu gartaa ilmaha la dilo inay noqdaan dilaa oo dagaal badan meel kasta ay joogaan. Eeg "buugga waalidka" ay turjumtay Somali Health Team.

Waqtiyadi hore sidee loola dhaqmi jiray qofka jiran? Hadase maxa isbedelay?

Waqtiyadi waxaa la oron jiray waa neerfoos ama isfiilto ayaa ku kacdey, marka la doonaya in la qariyo xaalada qofka jiran ee qaba cudurka nafsadda (bisiigga ah). Ceeb ayaa loogu jeeday qofka jiran oo eheladu way qarin jirtay cudurka. Sabatuna waxay ahayd looma laheen aqoon cudurka nafsadda. Dad badan waxay qabeen in ilaahay qofka naclad ku soo rogay.

Hada waxaa jira aqoon iyo garasha wayn in cudurka loo yeeshay ayadoo lala kaashaday cilmi baaris badan. Hadda waxaa la awooda in la baaro cudurka oo si wacan looga hortago ama loo daaweeyo.

Xagee laga heli karaa gargaar?

Mantay waxaa jira dawooyin aad u fiican oo cudurka bisiigga lagula dagaalami karo.

Laakiinse sida cudurada kale, waxaa jira cuduro bisiigga ah oo aan la daaween karin.

Qofka waxaa la siin kara daawo cudurka ka jebisa. Sidoo kale waxa ay leedahay daawada qaarkood wax yeelo, taasoo u keeni karta bukaansocodka jirooyin kale.

Dadka cudurka iska dareema waxay la kulmi karaan takhtarkooda. Hadduu cudurka wayn yahay waxa loo gudbiyaa isbitaalada ku shuqul leh cudurka bisikaatariyada. Caruurta waalidkood jirantahay waxay la xiriiri karan KÄLLAN, tel: 08-545 55 990.

Qaar ka mid ah magacyada cudurada nafsada

Manodepressiv sjukdom(iskubuuq) depression ätstörningar / anorexia (cunno ka gò iyo caato) och bulimia/ ångestillstånd (ciilqab joogta ah) t ex panikångest/demens(isku dhex yaac iyo ilowsho)

Psykisk sjukdom, Vad är det?

Många människor drabbas någon gång i sitt liv av psykisk ohälsa, får psykiska besvär. Ofta är det bara en naturlig reaktion vid en krissituation, t ex en skilsmässa, en nära anhörigs död eller liknande. Ibland är reaktionen så allvarlig att personen behöver få psykiatrisk vård. Drygt 1,1 miljoner människor i Sverige kommer någon gång under sitt liv att drabbas av psykiska besvär som kräver professionell hjälp. Starka känslor av nedstämdhet, ångest och förvirring gör att människan inte klarar sig utan hjälp.

Vad är en psykosjukdom?

Upplevelserna förändras, tankarna och känslorna blir annorlunda, man uppträder konstigt. När de psykiska besvären blir för svåra och långvariga leder dom till psykisk sjukdom. Det finns olika typer av psykisk sjukdom. En stor grupp är de psykotiska sjukdomarna. Till den gruppen hör schizofreni, djup depression och mani. Den sjuke får en förändrad verklighetsuppfattning.

Vad är schizofreni?

En procent av alla människor på jorden insjuknar i psykosjukdomen schizofreni. Ofta börjar sjukdomen ganska diffust. En ung människa som innan varit aktiv och utåtriktad blir inbunden och tvär. Han/hon tappar intresse för det som tidigare varit viktigt i livet. Han/hon börjar få udda, konstiga idéer och börjar uppträda underligt. Han/hon struntar i sin hygien och sina kläder. Oron ökar och blir till en ångest. En dag, kanske i samband med någon allvarlig händelse, kommer de första psykostecknen. En rädsla för att vara förföljd, en känsla av att vara utvald, speciellt betydelsefull och viktig. De första rösterna, oftast skrämmande och ovänliga, kommer. Familj och vänner förstår ingenting. Den sjuke lever i sin egen värld_ och yttervärlden blir mer och mer ointressant. Dagarna försvinner och den sjuke bryr sig inte längre om sitt tidigare liv. Han/hon är inte riktigt medveten om att han/hon inte fungerar normalt. När en familjemedlem drabbas av en psykosjukdom drabbas hela familjen, föräldrar, syskon och barn. Anhöriga kommer in i en ny livssituation, som ofta innebär en stor kris. Det är nödvändigt att få tala med andra som har varit med om liknande händelser. En psykisk sjukdom kan leda till psykiska funktionshinder. Han/hon kan inte klara av att leva ett "vanligt liv". Psykiska funktionshinder är oftast osynliga. I boken "Psykiska funktionshinder" av Lennart Lundin beskrivs de psykiska funktionshindren och hur man som personal och anhörig kan bemöta de drabbade på bästa sätt.

Hur var det förr? Hur är det nu?

Förr sa man ibland att någon fått ett "nervöst sammanbrott" eller hade "problem med nerverna" när man skulle berätta att en person mådde psykiskt dåligt. Man skämdes ofta och gömde undan den sjuke. Det var ett sätt att bagatellisera något som man inte förstod och som var skrämmande. Många trodde att det var Guds straff för någon synd.

I dag har kunskapen om och förståelsen för psykiska sjukdomar ökat med hjälp av forskning. Det går att undersöka och behandla sjukdomarna mer effektivt i dag.

Varför blir man sjuk?

Precis som med fysiska sjukdomar, är det svårt att i förväg veta vem som kommer att få en psykisk sjukdom. Man talar om att vissa människor har en ökad känslighet/sårbarhet. Denna känslighet kan bero på en blandning av riskfaktorer. Det kan finnas sjukdomar i släkten och det är en riskfaktor. Om människan sedan lever ett svårt liv är det ännu en riskfaktor. När dessa riskfaktorer finns tillsammans med stress och svåra händelser i livet, kan människan få en psykisk sjukdom. Att ha en förälder som är psykiskt sjuk. Att växa upp i en familj där en förälder är psykiskt sjuk innebär för en del barn att man växer upp i ett kaos. Barnen får inte vara barn på samma sätt som andra barn. I stället för att ha föräldrar som tar hand om dem, måste dom själva vara stora och starka och ta ansvar. Det är tungt och därför behöver de mycket stöd och hjälp av andra vuxna som förstår. Bra kamrater kan också vara ett jättebra stöd. Barnen måste få prata om det som händer och få veta att förälderns sjukdom inte är något de behöver skämmas över. Många barn måste bära sitt ansvar för familjen i tysthet. De tvingas att anpassa sig och bli duktiga hjältar. Andra visar på olika sätt att något är fel i familjen; de blir bråkiga och struliga och vill aldrig vara hemma. När allt är så jobbigt hemma får man lätt

huvudvärk eller ont i magen. När inget är som vanligt hemma vill man inte ta hem kompisar. Man skäms för sin mamma eller pappa och för hur det ser ut hemma.

Vad finns det för hjälp? Var finns den?

I dag finns det flera bra behandlingar för psykiskt sjuka och det finns en del effektiva mediciner. Men, precis som med fysiska sjukdomar, finns det psykiska sjukdomar som inte går att bota. Med hjälp av mediciner kan man lindra symptomen. En del mediciner ger biverkningar som kan vara svåra. Den som mår psykiskt dåligt skall först gå till sin husläkare. Om problemen är allvarliga, får man söka hjälp på psykiatrisk klinik. Barn som har en psykiskt sjuk förälder kan få stöd och hjälp av KÄLLAN, tel: 08-545 55 990

Ingen egen barndom

Det är aldrig ett barns fel att en förälder har psykiska problem Schizofreniförbundet är en organisation som arbetar för samhällets mest eftersatta grupp, de psykiskt sjuka.

Denna grupp har svårast att få en hygglig tillvaro med arbete, bostad och social gemenskap.

De flesta är unga människor och många glöms bort och förtidspensioneras. Så får det inte vara! Precis som med andra funktionshindrade skall psykiskt funktionshindrade ha rätt till ett fullvärdigt liv i samhället.

Vad är funktionshinder?

Funktionshinder betyder att någon del av kroppen eller hjärnan inte fungerar som den ska.

Man kan ha fel på t.ex. armar, ben, ögon, öron eller mage. Hjärnskador kan göra så att man kan få svårt att tala, förstå eller att röra sig. Olika psykiska tillstånd och psykiska sjukdomar ger funktionshinder. Människor får funktionshinder av olika orsaker och lever därför på olika sätt.

Några andra psykiska sjukdomar

Manodepressiv sjukdom, depression åtstörningar / anorexia och bulimia/ ångesttillstånd / t ex panikångest/demens.

Somaliska Hälsoteamet har översättit och/eller skrivit följande skrifter:

1- Föräldraboken
handlar om barnmisshandel.

2-boken Mellan Människor
om Sex och Samlevnad

3- skriften om
Kvinnlig könsstympning

4-How to use a condom
kondomanvändning

5-skriften Do you know?
om HIV/aids

6- What's monitoring HIV/aids?
Om HIV/aids

7- skriften om Psykiska ohälsa

8- skriften Omhändertagna barn

Somaliska Hälsoteamet är en medlemsorganisation som arbetar med förebyggande hälsovårdsarbete bland Somalier i Sverige. SHT tackar Agneta Hellne, som är medlem i Schizofreniförbundet, Handikapprådet i Rinkeby, och Dr. Amina Ali "Bakado" för deras medverkan i översättningen av skriften om Psykiska ohälsa.

Hadaad taqaan xogta qoraalkaan uu
ka kooban yahay miyaysan habooneen
inaad u gudbiso qof aan aqoon u lehayn cudurka bisikaateriyadda?
Kala soo xiriir Somali Health Team

Email: sht.Amina@telia.com

Or visit our website: www.somalihealthteam.com

This pack is translated by Gibril M. and consulted with Dr Amina Ali (Bakado)