

Waa maxay shisofrani?

Waa cudur ka mid ah cudurada dhimirka. Qofka maskaxda ka dhimman waa qof ay ka qaldan tahay grashada dhabta, ama markuu qofku arkayo waxaan jirin, wax qalada isu sheeg ama si sax aan u fekeri karin taasina ay keenayso awooda fekerka iyo garashada oo hoos u dhacda. Tusaale waxaan oran karaa qofkoo u maleeynaya in dad ay daba socdaan ama la ilaalinayo oo jaraaidka oo dhan wax farayaan. Wuxuu kaloo u malayn karaa in isagoon doonayn la khasbey oo la faray inuu badbaadiyo aduunka taasina noqoto hab gaar.

Maxaa lagu gartaa qofka cudurka qaba

Dhalanteed Inta badan qofku wuxuu maqlin codad aan jirin, waxaa kale oo dhici karta mararka qarkood inay u uraan waxaan jirin. Maqalka codadka inta badan wuxuu ka kooban yahay dhaliilo, handadaad iyo codad wax amraya. Urka wuxuu noqan karaa sida isagoo jirkaagu urayo ama in sun lagu soo afuufay gurigaad degen tahay.

Iska dhaadhicin waxaan jirin wuxuu qofku iska dhaadhicin inuu saxan yahay inta kalena qaldan tahay. Tusaale qofka jiran wuxuu dareemi karaa in oogadiisa wax ka qaldan yihiin, waxaa ka dhaadhacsan in la daba socdo, inuu yahay ruux Ilaahay u soo diray ummadda ama inuu yahay qof qiima badan.

Fekerwareersan waxay la tahay qofka jiran in wuxuu ku fekarayo ay maqlayaan dadkoo idil ama in madaxa loo gelinayo dad kale fikradooda.

Wareerka- fikradda waxay wax yeeleen karta habka qofku u hadlayo, taasina waxay tahay qofka oo kelmada cusub aan la garanayn samaysta.

Qofkoo daciifa oo dhibaato ku noqoto go'aan qaadasho, sidoo kale waxaa dhib ku noqota nolol- maalmeedka.

Qof Khasaban macnahu wuxuu yahay in qofku u malaynayo waxyaabaha qaarkood in lagu khasbayo innuu sameeyo mar kasta.

Waxaa muhim ah inaan garano in qofka jiran uu aad u ciilqabo ama u baqayo maqrkuu cudurka dhimirka hayo.

Shisofraniigu sidee qofka u curyaamisaa?

Hal-abuur la'aan iyo feked xumo – waxaan oran karaa qofku ma laha go'aan qaadasho marka loo eego waxa ugu sahlan ama waxa qofka nolo-maalmeedka soo mara.

Xasaasiyad ayuu ka qabaa waxyaabaha indhihiisu arkayaan, si sahlana nafsiyan waa loo dhaawici kara, waa ku adag tahay naftiisa inay maarayso cod wayn, iftiin iyo waxyaabaha kale ee indhuhu arkaan, waxaan oran karaa ma laha maskaxdiisu wixii u kala sooci lahaa. Ma kala saari karo oraahda hadalka waxa guud, awooda fahamka hadalka waa hoosaysaa oo ma kala garan karo oraahda hadalada.

Wuu ka xishoonaya xiriirka dadka markastana dib u gurasha ayuu samaynayaa- taasoo saldhig uga dhiganayo baqdin iyo tuhum, mudo dheer ayay qadanaysaa inuu ku rumaysto ama ku aamino.

Wuxuu qabaa weli cudurkii iskudaranka ahaa iyo garasha xumo.

Ma awoodo qofku inuu wax fahmo waxaasna qof kale u gudbiyo, sidaas awgeed waxa haboon in la baxnaaniyo oo la taba baro.

Aad iyo aad bay muhim u tahay in la ogsoonaado curyaanka awooda inay ka mid tahay cudurka naftiisa aysana ahayn iska yeel-yeel iyo caajis ama rabid la'aan.

Maxaa keena cudurka shisofraniiga?

In kastoo dadka aduunka ku nool hal bersent uu ku dhaco shiisoofrani, hadana ma jiro wax cadayn kara sababta keenta cudurka. Culumadadu waxay ka midaysan yihiin in cudurku si qofka ugu dhaco u baahan yahay is-raac seddex waxyaalood ay ka mid tahay sida qofka jirkiisa, nafsadiisa u samaysan yahay iyo mujtamaca uu la nool yahay. Waxaa kaloo jirta in ay keeni karto dhacdo wel-wel iyo dareen leh ama arin qofka gil-gisha naftiisa oo ku reebta walaac badan. Arimahaan waxay sababi karaan qofka inay mar kale cudurka ku soo noqdo.

Sidee loo dawweeyaa shisofraniiga?

Ma laha daawo cudurka shisofraniiga, laakiinse waxaa la ogaadey markii la sameeyey cilmi baaris badan in daawa siinta iyo caawinaada qofka jiran la caawinayo oo ay caawinaayaan ehelkiisa inay tahay mida ugu wanaagsan oo wax qabadka u leh qofka jiran. Saadaalintuna waxay sheegaysaa dadka cudurka shiisoofraniiga ku dhaco 20% inay cudurka ka fiyoobaadaan. Intaas in leegna in cudurku ku xumaado oo ay ka daraan una baahdaan gargaar iyo caawinaad badan. Inta badan dadka cudurku ku xumaado waxay noqdaan dad awood gaba ama lixaadooda hawlgab ku dhaco, kuwaasina waxay u baahan yihiin gar-gaar iyo caawinaad badan.

Sidee ula kulmaa ama u qaabilaa qof qaba cudurka shiisoofraniiga?

Isdeji oo u dhaqan degenaansho. Raac jadwalka iyo waxaad ku hishiiseen. Isku day in xaaladaha oo dhan aad noqoto qof mala awaali kara waxyaabaha soo socda. Noqo qof hadalkiisi iyo dhaqankiisu cad yahay. Ha la ciyaarin haduu qofku isla hadlo oo arko waxaan jirin. U fasir ama u sheeg in wuxuu sheegayo isaga/ eyada aad fahamsan tahay laakiinse aadan adigu dareemayn wuxuu dareensan yahay qofkaasi. Ha u macnayn waxaad ula joogto ee u sheeg sababta aad meesha ula joogto.

Dul yeel oo ha baqin. Dadaka aad u jiran ee qaba cudurka dhimirka kama xasaraad badna kuwa kale. Xushmay oo isku day inaad fahamto qofka. Hadday xasarad ama dagaal yimaado taasi macnadeedu waa qofka jiran oo baqay. Isku day inaad la xiriirto ehelada qofka iyo kalkaaliyaasha isbitaalka ee qaabilsan qofkaa, dadkaa ayaga ah la yeelo wada hadal.

Nala soo xiriir haday jiraan waxaad doonayso inaad nagala hadasho ama na waydiiso, ama haddaad doonayso inaad hesho adreeska kuugu dhow ay leeyihiin ururka shiisoofraniiga.