AQOON KU SAABSAN CILLADDA ISTEREESKA
EE MASIIBO AY KEENTAY

Cilladda istereeska ee masiibadu keento waxay imaan kartaa ka dib markuu qofku si degdeg ah ula kulmo arrin dhibaato ah oo maskaxdiisa ka weyn. Masiibooyinkaasi waxay noqon karaan, tusaale ahaan markuu qofku la kulmo dagaal, jirdil, nabaro lagu dhufto, shil gaadiid oo weyn iyo masiibooyinka dabiiciga ah, sida dhulgariirada, daadadka ama duufaannada. Xaaladaha noocaas ah qofku ama dadka ehelkiisa ah ayaa waxay halis u yihiin inay dhintaan, waana arrin aan wax laga qaban karin. Xaaladdaha noocaas ah waxaa inta badan la xiriira dareen xoog leh oo ah inuusan qofku awood uu wax ku caawiyo lahayn iyo baqdin iyo cabsi xoog leh.

Marka ay qofka dhibaato ku hayso cilladda istereeska ee masiibadu keentay, qofka waxaa inta badan maskaxdiisa ku soo noqda dhibaatadii masiibada ahayd, taasoo qofka weli u keenta inuu dareemo ciriri xagga maskaxda ah. Wuxuuna sidoo kale qofku caadiyan isku arkaa riyooyin xun xun oo soo noqnoqda. Mararka qaarkood waxaa dhici karta inuu qofku waxyaabihii dhacay mar labaad la kulmo iyagoo dareen aad u xoogan ah, waxayna sidoo kale dhacdooyinkaasi lahaan karaan waxyaabo aan dhab ahayn oo uu qofku dareemayo.

Waxyaabaha masiibadii dhacday xasuusinaya qofka ay dhibaatada ku hayso cilladda istereeska ee masiibadu keento waxay u keenaan inuu dareemo ciriiri xagga nafsadda ah, wuxuuna isku dayaa inuusan waxyaabahaas la kulmin. Arrintaasina waxay si weyn u xaddidaysaa nololmaalmeedka qofka. Mararka qaarkood qofka waxaa ku adkaata inuu xasuusto waxyaabaha la xiriira masiibadii uu la kulmay, oo waxay noqonaysaa sidii wax maskaxdiisa ka tirtirmay oo kale. Cilladda waxaa kaloo inta badan la xiriira inay qofka ku adkaato inuu dadka kale meel la joogo. Mararka qaarna dadku waxay ula muuqanayaan sidii dad aanu aqoon oo wuu ka baqayaa. Qofka cilladdani dhibaatada ku hayso inta badan dareemo diiran ma dareemo,

noloshana wuxuu u arkaa in aanay rajoba lahayn. Mararka qaar waxyaabaha caadiga ah sida ka gudbidda wadada ama cunto cunidda ayaa ku adkaanaya.

Cilladda istereeska ee masiibadu keento waxaa inta badan la xiriira dhibaayooin hurdo xumo ah. Qofka cilladdani dhibaatada ku hayso waxaa dhici karta inay ku adkaato, inuu hurdada helo, ama si fudud ayuu marar badan hurdada uga soo kacaa. Inuusan awoodin inuu wuxuu samaynao si fiican qalbiga u siiyo iyo inuu iska kulul yahay yahay waa waxyaabo iska caadi ah. Qofku sidoo kale inta badan si joogto ah ayuu u baqsan yahay, iyada oo aan loo baahnayna deegaanka ayuu ka digtoon yahay. Waxaa kaloo arrintan la xiriiri kara, inuu qofku dareemayo in la dabasocdo. Sida caadiga ah si ka sahlan ayuu u xanaaqaa una naxaa, tusaale ahaan codadka dhaadheer oo kale. Mararka qaar istereeska cilladda maskaxdu sababto wuxuu keenaa dhibaatooyin jirka ah, sida cillado caloosha ah, laabta ama xabadka oo qofka xanuuna ama madax xanuun. Qofka ay dhibaatada ku hayso cilladda istereeska ee masiibadu keento waxaa caadi u ah heerarka niyadjabka.

Astaamaha kor lagu soo sheegay waa caadi, markuu qofku masiibo la kulmo ka dib. Haddii ay astaamahaasi qaataan in bil ka badan, ka dib markuu qofku masiibada la kulmay, waxaa la dhihi karaa waa cillad isterees oo ay masuubadu keentay. Mararka qaar astaamahuhu muddo ayey qofka ka maqnaadaan, wakhti noloshiisa ka mid ah ayey dib ugu soo bilaamaan. Cilladda istereeska ee masuubadu keento waxay dhibaato u geysataa nololmaalmeedka qofka, waxay kaloo dhibaato u geysataa xiriirka qofka iyo xaaskiisa/ninkiisa.

Sidee loo daaweeyaa cilladda istereeska ee ay masiibo keento?

Cilladda istereeska ee masiibadu keento waa dhibaato muddo dheer qofka haysa, sidaa darteed daaweynteeduna inta badan wakhti dheer ayey u baahan tahay. Hadafka daaweyntu waa in la yareeyo baqdinta iyo ciriiriga nafsadda ee qofka haya. Muddo ka dib inta badan hurdada qofku tartiib tartiib ayey u fududaataa. Ujeeddaduna guud ahaan waa in la soo celiyo awoodda waxqabsashada qofka cilladdani dhibaatada ku

hayso iyo inuu awoodo inuu si fiican u xukumi karo waxa uu samaynayo iyo sidoo kale in xiriirka uu dadka la leeyahay caadigoodi hore ku soo noqdaan.

Wadahadalka terabiga ah ayaa lagu ogaanayaa cilladdu nooca ay tahay iyo dhibaatooyinka ay ku hayso nololmaalmeedka qofka. Daryeelka muddada dheer socda ee wakhti gaabani u dhexeeyo waxaa inta badan lagaga wadahadlaa masiibadii uu qofku la kulmay iyo fikradaha iyo dareenada masiibada la xiriira oo sii faahfaahsan. Hadafka wadahadaladuna waa in la furfuro culayska dareenbka maskaxda ee ay masiibada uu qofku la kulmay keentay. Culayskaasi qofka wuxuu ka qaadayaa awoodiisa kartida, noloshiisana dhibaato ayuu ku hayaa. Wadahadalada waxaa dhici karta inay mararka qaar keenaan inuu qofku ciriiri nafsadda ah dareemo, ayna sii kordhiyaa astaamaha dhibaatada qofka, laakiinse muddo ka dib ayey qofka caawiyaan

Waxaa iyaduna inta badan wanaagsan in tartiib tartiib loo barto sidii looga gudbi lahaa waxyaabaha ciriiriga nafsadda sababaya. Waxyaabahaasi waxay noqon karaan, tusaale ahaan raacidda basaska ama dadka qaarkood in lala kulmo. Sidoo kale way wanaagsan tahay in la sameeyo waxyaabo xubnaha jirka debcinaya, nooc jimicsiyada ama ciyaaraha ka mid ah oo kugu haboon, haddii aad samaysid faa’iido inaaad ka hesho ayaa laga yaabaa. Mararka qaar fysioterapiyadu waxay kaa caawin kartaa inaad astaamaha jirrada xukuntid.

Daawo ku daaweynta

Iyadoo la kaashanayo daawooyinka ayaa waxaa laysku dayeyaa in la yareeyo dhibaatooyinka la xirira cilladda istereeska oo ay ka mid yihiin ciriirka nafsadda ah, dhibaatooyinka hurdada iyo ku soo noqoshada maskaxda ee ay masiibadii uu qofku la kulmay maskaxdiisa ku soo noqonayso. Caadi ahaan daawooyinka loo isticimaalo cilladda istereska ee masiibadu keento waxay la mid yihiin daawooyinka niyadjabka loo isticimaalo. Waana daawooyin nabadgelyo leh, oo ma keenaan inuu qofku

daawada ka maarmi waayo. Mararka qaar bilowga hore ee isticimaalka daawada dhici karta inay dawadu keento daal, lallabo cillado dhibaatooyin caloosha ahama dhididid. Caadiyan cilladahan ay daawadu keento dhowr maalmood gudahood ayey ku baaba'aan, isticimaalka daawadana waa la sii wadi karaa. Caadiyan waxtarka daawadu wuxuu muuqdaa dhowr todobaad ka dib. Haddii ay daawadu wax kuu tarto waxaa wanaagsan inaad isticimaashid bilo badan, mararka qaar sannado. Ma jiraan wax dhibaatooyin ah oo la caddeeyey oo isticimaalka daawooyinkan oo muddo dheer la isticimaalaa keeni karan.

Marka daawooyinkan la isticimaalayo, mararka qaar waxaa si ku meelgaar ah loogu baahdaa daawooyin yareeya ciriiriga nafsadda ama daawooyin qofku uu ku seexdo. Daawooyinkan isticimaalkooda waxaa laysku dayaa, inuu noqdo mid muddo gaaban ah. Haddii astaamaha dhibaatooyinku yihiin kuwo aad u daran, daawooyinka psykoosiga ayaa laga yaabaa inay wax tar u yeeshaan qofka. Beddelidda daawooyinka iyo cilladdaha suuragalka ah ee ay daawooyinku keeni karaa waa in lagala hadlaa dhakhtarka ama kalkaalisada caafimaadka ee ku qaabilsan. Iyagayna tahay inaad weydiisid, haddii aad u baahatid faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan cilladda istereeska ee masiibadu keento iyo daaweyteeda.

Tapio Halla
Dhakhtar khaas ee cudurrada maskaxda
Xarunta Caafimaadka Maskaxda ee Tampere
Kooxda dhaqancelinta dadka waddanka u soo guurey